

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 98»

Согласована

с зам. директора по УВР
_____ А.В.Беляков

«__» _____ 2024 г.

Утверждена приказом

И.о. директора школы
_____ Е.Н. Брусиловская

пр.№ _____ «__» _____ 2024 г.

Рабочая программа
К дополнительной общеразвивающей программе
секция «Аэробика»
(физкультурно-спортивная направленность)
Стартовый уровень усвоения
Возраст учащихся:
11-17 лет
Срок реализации:
1 год

Составитель:
Педагог ДО

г. Железногорск

Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав МБОУ Школа № 98.

Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа секции «Аэробика» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна и актуальность

Актуальность программы обусловлена потребностями и интересами учащихся.

Аэробика - это средство физической культуры, направленное на оздоровление организма, на поддержание хорошего самочувствия и жизненного тонуса, на воспитание координационных способностей занимающихся. Это физическая деятельность, которая развивает общую выносливость организма, легко избавляет от утомления, которое наступает после умственной деятельности, способствует обмену веществ и благотворно влияет на нервное состояние детей. В ней гармонично сочетаются различные движения под музыкальное сопровождение в зажигательном ритме, упражнения на силу и гибкость. Аэробика развивает и укрепляет мышцы, увеличивая их эластичность и выносливость, улучшает подвижность в суставах. А это основа хорошего самочувствия, активности, высокой работоспособности и в конечном итоге отличного настроения и оптимистического настроя.

Новизна

В настоящее время занятия (тренировки) аэробикой популярны в молодежной и детской среде. Они привлекают эмоциональностью и созвучием современным танцам, аэробика позволяет исключить монотонности исполнения движений, способствует развитию физических, эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря ей дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений

Элементы аэробики используются во время школьных и городских физкультурных мероприятий, а также для самостоятельных занятий дома.

Педагогическая целесообразность

Данная программа направлена на развитие физических и творческих способностей, совершенствовать физические навыки. Фитнес - новое направление в спорте; оздоровительный фитнес, в основе, которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем, способствует формированию у учащихся знаний и умений.

Отличительные особенности

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования тренировочного процесса. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как физиология, психология, спортивная медицина.

Содержание Программы доступно для учащихся.

Реализация Программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона.

Программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности, проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях.

Занятия (тренировки) проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия (тренировки), положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

Адресат программы.

Данная дополнительная (общеобразовательная) программа театральной секция «Аэробика» разработана для учащихся 13-16 лет МБОУ Школа №98.

Срок реализации 1 год.

Имеет стартовый уровень подготовки.

Наполняемость групп – до 15 человек в группе.

В одной группе могут заниматься учащиеся разных возрастов.

На обучение по программе принимаются учащиеся по письменному заявлению родителей.

Срок реализации программы и объем учебных часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения 68 часов, 1 раз в неделю, по 2 часа (45 мин и 45 мин).

Форма обучения.

Очная форма обучения

Режим занятий.

Продолжительность занятий – 2 академических часа (45 мин и 45 мин). Два часа в неделю.

Цель и задачи

Цель:

формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям (тренировки) физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Задачи:

1. Обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранных фитнес-занятий, использования их в качестве средств укрепления здоровья.
 2. Совершенствование функциональных возможностей организма.
 3. Повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств
- Как и в любом виде двигательной активности, на занятия (тренировки) аэробикой решаются три основных типа педагогических задач:

1. **Воспитательные** - развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни
2. **Оздоровительные** - укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью;
3. **Образовательные** - формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей.

Содержание учебного плана программы

Методы:

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

Практические методы

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

Методы контроля и самоконтроля

Программы (использование всех основных движений классической аэробики)

Тесты на общую физическую подготовку:

- Step test определяет выносливость сердечно-сосудистой системы - подсчёт пульса после 3-х минут аэробной нагрузки;
- Тест на гибкость (поясничная область). Складка в положении сидя;
- 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;
- 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
- НЕМНОГО ТЯЖЕЛО Ощущения, когда вы проводите время на игровой площадке или бегае с друзьями
- ТЯЖЕЛЕЕ Ощущения, когда вы занимаетесь спортом, много долго играете
- ТЯЖЕЛО Ощущение, когда вы много пробежали
- 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)
- 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 обучающимися:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная
- Круговая тренировка по станциям
- Эстафеты
- Подвижные игры
- **Содержание программы** дополнительного образования *секция «Аэробика»* создает условия для развития у учащихся двигательной активности, формирует стремление самосовершенствованию, вызывает у него чувство уверенности в своих силах.
- **Структура занятия (тренировки) оздоровительной аэробики**
- Общая структура занятия (тренировки) аэробики состоит из различных частей занятия, в которых решаются частные задачи — подготовительная, основная и заключительная части.
- Занятия по фитнес-гимнастике состоят из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. В них используются три основных вида физических упражнений - аэробные (общеоздоровительные), анаэробные (силовые), стретчинг (растягивание мышц).
- **Подготовительная часть** содержит в себе общую и специальную части. В общей части выполняются упражнения на большие группы мышц и суставы. Специфическая часть разминки посвящается тем группам мышц и связок, на которые приходится основная нагрузка во время предстоящей тренировки.
- Длительность разминки - 10 мин. Она строится из не сложных в координационном плане, выполняемых с невысокой амплитудой движений, встречающихся в повседневной практике, в которых задействованы большие мышечные группы - обычный шаг, приставные шаги с различными движениями рук, модификации различных шагов, упражнения в стойке ноги врозь со сгибанием и разгибанием ног в коленных суставах и движениями рук (круговые, вытягивания и т.д.).
- В подготовительной части тренировки используются упражнения, которые направлены на:
 - а) постепенное повышение частоты сердечных сокращений;
 - б) увеличение температуры тела;
 - в) подготовка опорно-двигательного аппарата к последующим нагрузкам, усиление притока крови к мышцам, образование синовиальной жидкости и увеличение подвижности в суставах.
- **Основная часть.**
- Продолжительность основной части - 20 мин. Она содержит - степ-аэробику для детей 1-го и 2-го годов обучения и силовую тренировку для воспитанников 3-го, 4-го, 5-го годов обучения.
- Силовые упражнения могут выполняться у гимнастической стенки, на тренажёрах. Здесь для увеличения нагрузки может использоваться дополнительное оборудование: резиновые амортизаторы, гантели, степы, мячи, утяжелители ступней, манжеты. Силовая гимнастика способствует развитию и наращиванию мышц, укрепляет дух, прививает дисциплину и воспитывает чувство самодостаточности. Её можно подразделить на 3 составляющих периода: период постепенного повышения интенсивности до целевых показателей - 3 мин.; период удержания целевых показателей интенсивности - 14 мин.; период снижения целевых показателей интенсивности - 3 мин.
- В основной части тренировки задачей преподавателя является достижение:

- а) увеличения частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны»;
- б) повышения функциональных возможностей разных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной);
- в) увеличения расхода калорий при выполнении специальных упражнений (аэробных).
- **Заключительная часть** занятия носит восстановительную направленность. Для устранения психомоторной и общей напряжённости используют упражнения «на расслабление» или «растягивание». Длительность её составляет 10 мин. Применяются упражнения «на гибкость» - стретчинг, выполняемые в положении лёжа, сидя, в стойке с целью восстановления и поддержания уровня гибкости. Упражнения стретчинга выполняются в статическом режиме под медленную, спокойную музыку, и направлены своим воздействием на мышцы наиболее утомившиеся в процессе занятия. В период выполнения упражнений стретчинга интенсивность занятия снижается. Следует основное внимание уделять технически правильному выполнению позиций и «прочувствованию» растягивания мышечной группы
- для которой используются основные движения стретчинга, выполняющиеся в динамическом режиме. Не следует использовать резкие, рывковые движения, необходимо плавное, с небольшой амплитудой «натягивание» мышечных волокон растягиваемой мышцы. В стретчинг-позициях следует минимизировать силовую нагрузку на части тела, принимающие непосредственное участие в удержании позы, используя перемещение общего центра масс.
- В заключительной части тренировки необходимо:
 - а) постепенно снизить обменные процессы в организме;
 - б) понизить частоту сердечных сокращений до близкой к норме;
 - в) посредством стретчинга увеличить амплитуду движений в суставах и эластичность мышц.
- Далее представлена общепринятая схема занятия (тренировки) оздоровительной аэробики.
- Изначально структура занятия (тренировки) рассчитана на 90 минут с перерывом. На отдельных занятиях (тренировках) может отсутствовать силовая серия упражнений и за счет нее удлиняться аэробная часть.
- На основе работ К.Б. Андреасяна для работы в школе в программе предложены несколько вариантов построения занятий оздоровительной аэробикой разной целевой направленности

Часть занятия (тренировки)	Направленность и продолжительность части занятия (тренировки)	Основные упражнения	Указания
Подготовительная	1. Разминка 1.1. Разогревание (Warm up) Продолжительность подготовительной части занятия (тренировки) от 5 до 10 мин	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой. Упражнения на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды
	1.2. Стретчинг — упражнения на гибкость (Stretching)	Полуприсяду, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками, растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений
Основная	2. Аэробная часть (Aerobics) Продолжительность от 20 до 40 мин 2.1. Аэробная разминка	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях

	(3-10 мин)		
	2.2. «Аэробный ПИК» (рекомендуется не менее 15—20 мин)	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками	Выполнение сочетаний - «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений
	2.3. Первая аэробная «заминка» (2-5 мин)	Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками, амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений. Движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде, полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется
	3. Упражнения на полу (Floor work) — «фитнесс» (5-10 мин) 3.1. Упражнения для мышц туловища	В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины	Выполнять от 1 до 3 серий по 10-16 повторений движений. Методы выполнения упражнений и длительность пауз между сериями зависят от уровня подготовленности занимающихся
	3.2. Упражнения для мышц бедра	В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра	Можно использовать упражнения с утяжелителями с амортизаторами, на тренажерах
	3.3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях	
Заключительная	4. Вторая «заминка» «остывание». Снижение нагрузки (Cool down) (2-5 мин) 4.1. Глубокий стретч Упражнения на гибкость, общая «заминка»	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением

• Классификация Занятие (тренировка) ов (занятий)

Тип тренировки	Части Занятие (тренировка) а	Длительность, мин	Планируемая ЧСС, уд/мин
Обучающая	Занятие (тренировка) :	30-40	110-150
	Разминка	2-5	90-120
	Стретчинг	3-4	110-90
	Аэробная	12-25	130-150
	Заминка	2-5	90-100
Силовая	Занятие (тренировка) :	35-40	110-150
	Разминка	2-5	90-120
	Стретчинг	3-5	100-150
	Фитнесс	15-25	90-130
	Заминка	2-5	80-90
Ударная	Занятие (тренировка) :	30-40	150-190
	Разминка	2-5	90-120
	Стретчинг	3-4	90-110
	Аэробная	10-15	130-150

	«Пиковая» аэробная	10-15	160-180
	Заминка	2-5	до 110
Танцевально- разогревающая	Занятие (тренировка) :	15-20	до 110
	Разминка	2-5	90-120
	Танцевальная	7-12	140-180
	Заминка	2-5	до 110

- На занятиях (тренировках) оздоровительной аэробики в аэробной части используются упражнения - основные «базовые» шаги и прыжки. Упражнения аэробного воздействия несут основную функциональную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Базовые шаги имеют различную степень интенсивности. Добавление работы рук повышает степень физической нагрузки на организм. Таким образом, сочетая базовые движения друг с другом и с движениями рук составляют комплексы — композиции для аэробной части занятия.
- При составлении комплекса — композиции (комбинации) учитывают его направленность (танцевальный, силовой и т.д.). С учетом творческого подхода и методики создания соединений в комбинации выстраивают последовательность упражнений, которые имеют логический переход от одного к другому, объединяются в единое целое и накладываются на музыкальное сопровождение.
- Используя стандартный набор базовых элементов и сочетая их в различной последовательности можно повысить интенсивность занятия. Кроме этого, при составлении комбинации необходимо учитывать размеры спортивной площадки, зала, возможность перемещения при выполнении упражнений с правой и левой ноги.
- На занятиях силовой направленности большое внимание уделяется проработке основных групп мышц. Упражнения выполняются сериями по необходимому количеству повторений. Дополнительное применение инвентаря, а также различных положений туловища в пространстве при выполнении упражнений ведет к увеличению нагрузки. Для скорейшего восстановления после занятия используются элементы стретчинга, упражнения на релаксацию и дыхание.
- Структура занятия оздоровительной аэробики силовой направленности.
- 1. Разминка. Состоит из выполнения связки (на 32 счета) — базовых шагов с постепенным добавлением и усложнением работы рук. Продолжительность части — 5 мин. Комбинация шагов для разминки:
 - 4 Steptouch = 8 счетов
 - 2 V-step = 8 счетов
 - 2 Step line = 8 счетов
 - 4 Jumping Jacks = 8 счетов
 - Комбинация = 32 счета
- 2. Стретчинг. В этой части занятия выполняются упражнения на растяжение основных групп мышц, необходимых для дальнейшей работы: а) упражнения на растяжение задней поверхности голени; б) передней поверхности голени; в) внутренней поверхности голени. Продолжительность части 5 минут.
- 3. Аэробика — силовая часть. Основная часть Занятие (тренировка) а, направленная на проработку основных групп мышц: упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра; упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра и мышц таза; упражнения для мышц спины, верхнего плечевого пояса, рук, мышц груди; упражнения для прямых и косых мышц живота; упражнения для мышц стопы и голени. Исходное положение для выполнения упражнений может быть разное, а также применяют статическую, изометрическую и динамическую нагрузку. Продолжительность части 25 минут.
- 4. Заминка. В этой части занятия упражнения направлены на восстановление, растяжение и расслабление мышц, которые были задействованы в основной части занятия. Это упражнения на растяжение мышц спины, живота, передней и задней поверхности бедра, подколенных сухожилий, передней и задней поверхности голени,

ягодичных мышц, отводящих и приводящих мышц бедра, мышц рук, мышц шеи. Продолжительность части 5 минут.

- Время выполнения каждого упражнения в комплексе определяется уровнем подготовленности группы и задачами, поставленными на занятии.

Содержание занятий.

Степ-аэробика -17ч

Служит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, для укрепления мышц ног. Особенностью её является использование специальной степ-платформы, на которой выполняются различные шаги в разных направлениях.

Также платформу можно применять для выполнения упражнений на укрепление основных групп мышц. фронтальная (спереди) - по центру длинной стороны степа;

- сверху - стоя на степе, носки направлены к его короткому краю, длинные стороны степа по бокам занимающегося;

- крайняя (с конца) - стоя со стороны короткого края степа;

- боковая - стоя боком к степу с длинной его стороны;

- верхом (по сторонам) - стойка ноги врозь по обе стороны степа, носки обращены к его короткому краю.

Базовые шаги и основные элементы степ аэробики.

- Шаг базовый (basic) - основной. Подход: спереди, сверху, с конца.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой на степ; 2 - шаг левой на степ так, чтобы обе ноги оказались на степе; 3 - шаг правой со степа на пол; 4 - шаг левой со степа на пол. То же самое выполнять с левой ноги.

- Шаг v-step: основной/попеременный. Подходы: спереди.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой на правый край степа; 2 - левой на левый край степа; 3 - правая на пол на уровне центра; 4 - левая на пол рядом с правой. То же самое выполнять с левой ноги.

- Шаг-касание вверху и внизу (tap up, tap down): основной. Подходы: спереди, с конца, сбоку, сверху.

И. п. - сбоку; 1 - шаг правой ногой на степ; 2 - шаг левой на степ; 3 - левой ногой опускаемся на пол с левой стороны степа; 4 - правая на пол рядом с левой.

- Шаг-касание вверху (tap up): попеременный. Подход: спереди, с конца, сверху. И. п. - спереди:

1 - шаг правой ногой на центр степа; 2 - левая на степ к правой так, чтобы носок левой оказался около правой ноги; 3 - левая на пол; 4 - правая на пол; 5 - шаг левой на центр степа; 6 - правая на степ к левой так, чтобы носок правой ноги оказался около левой ноги; 7 - правая на пол по центру степа; 8 левая на пол, и. п.

- Шаг-касание внизу (tap down): попеременный. Подход: спереди, с конца, сверху.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой в центр степа; 2 - левая на степ к правой; 3 - правая на пол; 4 - левая на пол на носок (не опираться на пол, а только коснуться его); 5 - левая на центр степа; 6 - правая к левой на степ; 7 - левая на пол по центру степа; 8 - правая на пол, и. п.

- Шаг с касанием (step tap): попеременный. Подходы: спереди, с конца, по сторонам.

И. п. - спереди; 1 - левая нога на носок (коснуться степа); 2 - левая на пол; 3 - правая на носок (коснуться степа); 4 - правая на пол рядом с левой ногой.

- Шаг с подъемом (lift): основной / попеременный. Подъем ноги (knee up); подъем нога в сторону (lift side); захлест ноги (curl); выброс ноги (kick). Подходы: спереди, сверху, с конца, по сторонам.

1) Попеременное поднимание коленей.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой в центр степа; 2 - поднять левую, колено образует угол 90°; 3 - левая на пол; 4 - правая на пол, в и. п.; 5 - левая на центр степа; 6 - поднять правую ногу, колено образует угол 90°; 7 - правая на пол, в и. п.; 8 - левая на пол, в и. п. Масса тела равномерно распределена на обе ноги.

2) Попеременное поднимание ног в сторону.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой в центр степа; 2 - мах левой ногой в сторону, не сгибая; 3 - левая на пол; 4 - правая на пол; 5 - левая на центр степа; 6 - мах правой в сторону, не сгибая колено; 7 - правая на пол; 8 - левая на пол, в и. п.

3) Попеременное поднимание пяток к бедру. И. п. - спереди; 1 - правая на центр степа; 2 - левая пятка к левому бедру сзади (бедро вертикально); 3 - левая на пол по центру степа; 4 - правая на пол; 5 - левая на центр степа; 6 - правая пятка к правому бедру сзади; 7 - правая на пол по центру степа; 8 - левая на пол, и. п.

- Шаг straddle up: основной/попеременный. Подход: по сторонам.

И. п. - по сторонам; 1 - правая на центр степа; 2 - левая к правой; 3 - правая на пол, и. п.; 4 - левая на пол, и. п.

- Шаг straddle down: основной/попеременный. Подход сверху.

И. п. - сверху; 1 - правая нога на пол с правой стороны степа; 2 - левая на пол с левой стороны степа; 3 - правая в центр степа; 4 - левая к правой ноге, и. п. (при опускании ноги на пол не ставить ее от степа далеко, а примерно на 10-15 см).

- Шаг с поворотом (turn step): поперечный. Подход сбоку. И. п. - сбоку (с правой стороны степа); 1 - правая на правый край степа, носок вперед; 2 - левая на левый край степа, одновременно поворачивая туловище направо (стойка ноги врозь, вес тела равномерно на обе ноги); 3 - правая на пол с поворотом так, чтобы степ оказался слева, в движении необходимо развернуться на 180°; 4 - левую на пол к правой ноге.

- Шаг через платформу (over the top): поперечный. Подход: сбоку. И. п. - с левого бока степа; 1 - шаг левой ногой на центр степа; 2 - правая к левой ноге на степ; 3 - левая на пол с правой стороны степа; 4 - правая на пол к левой ноге, и. п.

- Шаг из угла в угол (corner to corner). Подход сбоку.

И. п. - правым боком; 1 - шаг с правой ноги по диагонали (с правого угла в левый); 2 - шаг левой ногой на левый край степа с поворотом на 180°; 3 - шаг правой ногой назад со степа на пол; 4 - левой со степа на пол, к правой ноге.

- Шаг выпады (lunges). Подход сверху.

И. п. - сверху; 1 - правая на пол, на носок; 2 - правая на степ, и. п.; 3 - левая на пол, на носок, и. п.; 4 - левая на степ, и. п. Колени при выполнении упражнения слегка согнуты, спина и плечи прямые.

- Шаг t-step. Подходы с конца и по сторонам. «Смешанный» - объединение 2 и более переходов в одной комбинации.

И. п. - с конца; 1 - правой ногой шаг на середину степа; 2 - шаг левой к правой ноге; 3 - правой на пол, с правой стороны степа; 4 - левой на пол, с левой стороны степа; 5 - правая нога на степ; 6 - левая нога на степ; 7 - шаг правой назад, на пол по центру края степа; 8 - шаг левой назад на пол, в и. п.

- Шаг l-step: поперечный. Подход: спереди, с конца, сбоку.

И. п. - спереди, с правого конца степа; 1 - шаг правой ногой на край степа; 2 - шаг левой ногой на степ, рядом с правой; 3 - правая на пол с конца степа; 4 - левая на пол у края степа.

- Шаг u-turn: поперечный. Подходы: сбоку, с конца.

И. п. - боком к ступу с правой стороны; 1 - шаг правой на степ с поворотом на 180°; 2 - левую приставить к правой ноге;

3 - правую опустить на пол рядом со степом (левым боком);

4 - левую на пол рядом с правой ногой (левым боком к ступу).

- Шаг 1/4, 1/2 hop turn: основной/попеременный. Подход: спереди, сбоку, с конца, по сторонам. И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой на степ; 2 - поворот на правой ноге на 180°, поднять левое бедро вверх (колени образует угол 90°); 3 - левой ногой шаг назад со степа на пол; 4 - правую на пол, рядом с левой ногой.

И. п. - с правого бока; 1 - шаг правой на середину степа; 2 - поворот на правой ноге на 180°, левое бедро поднято вверх, образуя угол в 90°; 3 - левую ногу опустить вниз на пол; 4 - правую приставить к левой ноге с правой стороны степа.

- Шаг a-step: основной/попеременный. Подходы: спереди, сбоку.

И. п. - спереди с левого края степа; 1 - шаг правой ногой на середину степа; 2 - левую приставить к правой; 3 - шаг правой ногой на пол, к правому краю степа; 4 - левую ногу приставить к правой.

- Шаг подскоки (over the top. Across, lunge).

И. п. - с конца; 1 - шаг левой ногой на середину степа; 2 - правой ногой подбить левую и приземлиться на правую ногу (на середине степа); 3 - левую опустить на пол с левого бока степа; 4 - правую опустить вниз на пол, с левой ногой рядом.

Силовая аэробика -8ч

Аэробика направленная на коррекцию фигуры и укрепление мышц, исправление осанки, развитие силовых качеств. На Занятие (тренировка) ах используется дополнительное оборудование (бодибары, эспандеры, гантели, гимнастические палки и т.д.).

Основы силовой тренировки.

Упражнения на развитие силы.

- упражнения для мышц стопы и голени;
- упражнения для мышц передней поверхности бедра;
- упражнения для задней поверхности бедра;
- упражнения для приводящих мышц бедра;
- упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра, а также мышц таза;
- упражнения для отводящих мышц бедра;
- упражнения для разгибателей бедра;
- упражнение для мышц бедра, таза, спины;
- упражнения для прямых мышц живота;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для спины, плечевого пояса и рук;
- упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук.

Упражнения на развитие силы с применением различного снаряжения.

- с гантелями;
- с эспандером;
- на тренажёрах;
- с амортизаторами.

Силовые упражнения по системе «Пилатес»

- основы «Пилатеса»;
- упражнения для начинающих;
- упражнения с инвентарём.

. Силовые упражнения по программе «Бодифлекс»

- основы программы;
- комплекс статических упражнений.

Упражнения на развитие гибкости –

Основы стретчинга на занятиях фитнес-аэробикой.

Стретчинг с элементами йоги.

Овладение техникой основных упражнений в подготовительной части урока:

- растягивание мышц задней поверхности голени;
- растягивание мышц передней поверхности бедра;
- растягивание мышц задней поверхности бедра;
- растягивание внутренних мышц бедра.

Овладение упражнениями в конце занятий:

- для гибкости спины;
- для растягивания мышц живота;
- для растягивания мышц передней поверхности бедра и тазовой области;
- для растягивания задней поверхности голени (подколенных сухожилий);
- для растягивания боковой поверхности бедра и туловища;
- для мышц боковой части туловища;
- для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);
- для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра;
- для подвижности лучезапястного сустава;
- для растягивания трицепса;
- для растягивания бицепса;
- для мышц шеи.

Танцевальная аэробика -10ч

Занятия (тренировки) аэробики направлены на укрепление мышц, особенно нижней части тела, улучшение координации движений, осанки, приобретение навыков танцевальных движений. В результате регулярных занятий происходит уменьшение подкожной жировой прослойки,

снижение веса и изменение в положительную сторону соотношения жировой и мышечной массы. Типичным для данного вида аэробики является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующую тому или иному танцу (фанк, сити-джем, хип-хоп, латино, афро, самбо, восточные танцы и т.д.)

Основные шаги стиля.

- Шаги вперед, назад — шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники - небольшие пружинные движения ногами.
- Шаги в сторону - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь - наружу.
- Шаги из стороны в сторону - первые два шага в сторону выполняются быстро и коротко (1-2), третий - длиннее, на счет «2», левая при этом не приставляется, и движение начинается в другую сторону.
- Скачки вперед-назад - выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги.
- «Качалочка» - выполняется по диагонали, скачок на правой (левой) ноге, скачок на левой (правой), с продвижением назад скачок на правую (левую), левая (правая) впереди на пятке, перенести тяжесть тела на левую (правую), повторить сначала.
- «Твист» - в стойке ноги врозь колени внутрь с одновременным подъемом на полупальцы и поворотом стоп в невыворотное положение, затем колени слегка наружу, опуститься на всю стопу.
- «Off-beat-step» - движение аналогично «knee up» классической аэробики, то есть поднимание согнутой ноги вперед, но не забывать о пружинных движениях ногами, на счет «1» нога сгибается, на счет «2» - выполняется шаг.
- «Тач» в сторону - шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону).
- «Тач» в сторону с поворотом направо-налево — упражнение аналогично предыдущему, но шаг выполняется с одновременным поворотом тела в сторону: шаг правой вперед, поворот налево, затем вернуться в исходное положение, то же с левой ноги и поворот направо.
- «Тач» вперед-назад - выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок.
- «Тач» вперед - назад со сменной ноги - выставление правой вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок.
- Скрестное выполнение ноги на пятку - выполнение ноги на пятку в диагональном направлении через небольшое сгибание ноги и пружинное движение на опорной.
- Скользящие шаги - выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом.
- «Кик» - махи вперед, в сторону, назад, наиболее сложный вариант исполнения - с поворотом кругом: на счет «1» - «кик» вперед правой, «2» - согнуть правую, «3» - поворот на левой кругом, «4» - шаг правой вперед.
- Прыжки на двух ногах - вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две.
- Прыжки в выпадах - шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног - левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги. Прыжки с одной ноги на две, движение начинается с шага одной ногой вперед, толчком с одной, и приземление на две ноги вместе.
- Прыжок ноги врозь, ноги вместе - 1 - прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2 - пауза.
- Прыжок ноги врозь, ноги скрестно - движение аналогично предыдущему, но заканчивается не в положении ноги вместе, а в скрестной стойке правая или левая впереди. Возможно выполнение прыжка с поворотом направо, налево, кругом или на 360°.
- Прыжок со сменой ног и «киком» - выполняется с одной ноги на другую и перед постановкой толчковой ноги выполните «кик» вперед, возможно выполнение прыжка с поворотом на 90°, 180°.
- Прыжок согнув ноги — выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полета и быстрого разведения ног перед приземлением.

- Прыжки ноги врозь — возможно разведение ног в сторону или правая (левая) впереди. Исполняются с согнутыми или прямыми ногами, в позе «барьериста».

Тема № 2. Упражнения на полу.

- «Краб». В упоре сзади, таз приподнят вверх, переступая руками и ногами, движение назад.
- «Дорожка» с опорой на одной руке. Из упора лежа выполняются шаги по дуге с опорой на одну руку в упор сзади или положение стоя.
- «Дорожка» с поочередной опорой руками. И. п. - упор сзади. 1 - шаг правой влево (к левой ноге), 2 - шаг левой влево, 3 - скачком перейти в упор на правой руке и правой согнутой ноге, левая нога согнута, 4 - пауза, 5 - шаг левой ногой скрестно за правую, упор сзади (с опорой на обе руки), 6 - шаг правой в сторону, 7 - скачком перейти в упор на левой руке и левой согнутой ноге, правая нога согнута, 8 - пауза.
- «Дорожка - часы». В упоре лежа на руках поднять правую ногу скрестно перед левой, снимая левую руку с пола, упор боком на правой руке, шаг левой по кругу, правой - и вы в положении упора сзади, левую скрестно под правую ногу, правую снять с опоры (упор боком на левой), шаг правой по кругу.
- «Казачок». В глубоком седе на правой (левой), левая (правая) в сторону, с опорой руками впереди, круг правой (левой) ногой внутрь, сгибая ее и перепрыгивая левой (правой) через опорную ногу.
- «Мельница». Лежа на левом (правом) боку с опорой на предплечья, переходя в положение лежа на спине, поочередный круг правой (левой) и левой (правой) ногой.
- Упор на руках. Из стойки на колене перейти в упор на руки на одну ногу, другая вверх, с небольшим толчком опорной ноги, мягко сгибая руки, опуститься в положение лежа на животе.

Аэробика с элементами восточных единоборств- 6ч

Включает в себя упражнения и движения восточных единоборств — тайбо, карате, бокс (начальный уровень). Служит для снятия стресса, повышает тонус и настроение, регулирует работу сердца, улучшает общее самочувствие, развивает силу и выносливость, гибкость и координацию, тренирует дыхательную систему, помогает сбросить лишний вес.

Пилатес. Элементы йоги- 8 ч.

Занятия направлены на развитие гибкости, силы мышц, исправление осанки, снятие стрессов. Элементы йоги, включают простейшие асаны, упражнения на дыхание.

Ознакомление с основными асанами йоги на занятиях фитнес-аэробикой:

- в положении стоя (поза «горы», поза «дерева», поза вытянутого треугольника, поза воина, поза Тадасана, наклон вперед прогнувшись, ноги вместе, руки параллельно полу, наклон вперед, прогнувшись в стойке, ноги врозь, правая (левая) впереди, руки впереди или назад, поза «орла», поза «силы»);
- в положении сидя («легкая» поза - сед со скрещенными ногами (по-восточному), поза «лотоса», поза «героя», поза «головы коровы», поза «горы», поза «посоха», в седе с прямыми ногами наклон вперед, прогнувшись, с захватом указательным и средним пальцами рук больших пальцев стоп, наклон вперед в положении ноги врозь, руки вперед или в сторону, наклон вперед, одна нога согнута, колено лежит на полу, наклон вперед с ногой, согнутой назад);
- в положении лежа (поза «рыбы», поза с поднятыми ногами, коленная поза, лежа на спине с согнутыми назад ногами, поза «кобры», поза «лука»);
- с поворотом туловища - скручиванием (в положении стоя с наклоном вперед, в положении седа ноги врозь, одна нога согнута, повороты туловища выполняются в седе в сторону согнутой ноги: правая согнута, поворот направо); - в положении упоров («собака», «кошка», упор на стопы и предплечья, мост в положении лежа).

Фитбол — аэробика – 6ч.

Аэробика с использованием мячей большого и малого диаметра, выполнение упражнений в стойке и партере. Занятия развивают координацию движений, гибкость, помогают скорректировать фигуру, способствуют исправлению осанки и укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- понимание особой роли культуры и спорта в жизни общества и каждого отдельного человека;
- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- составлять графики личных достижений; включать занятия (тренировки) фитнесом в активный отдых и досуг;
- сформированность эстетических чувств, художественно-творческого мышления, наблюдательности и фантазии;
- сформированность физической выносливости (потребности гармонично развиваться);
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- овладение навыками коллективной деятельности в процессе совместной творческой работы в команде одноклассников под руководством учителя;
- умение сотрудничать с товарищами в процессе совместной деятельности, соотносить свою часть работы с общим замыслом;

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха спортивной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- Использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности повседневной жизни: для повышения работоспособности, укреплении здоровья; для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;
- умение рационально строить самостоятельную спортивную деятельность, умение организовать место занятий;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование
- осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, к достижению более высоких и спортивных достижений.

Познавательные:

- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- овладение правилами выполнения базовых движений и элементов трудности; смыслом спортивной терминологии;
- овладение навыком выполнения базовых элементов фитнеса;
- сравнивать, сопоставлять элементы упражнений на основе заданных алгоритмов, выделять общее и различия;
- иметь представление о различных направлениях фитнеса;
- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;

Коммуникативные:

- взаимодействовать в группе;
- презентовать результаты работы; овладение умением вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной творческой работы;
- свободно и логично излагать свои мысли.

Воспитательные:

- воспитывать интерес к занятиям (тренировки) и физической культуры;

- воспитывать терпение, координацию движений, упорство в достижении цели; - формировать и развивать художественно-эстетический вкус;
- совершенствовать свое тело.

Материально-техническое обеспечение

Технические средства обучения:

- зеркальный зал,
- магнитофон,
- диски,
- ноутбук,
- мультимедийный проектор.
- спортивные коврики,
- фитболы,
- скакалки,
- степ платформы,
- утяжелители и др.

Кадровое обеспечение программы

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы в театральной студии с детьми.

Образование – не ниже средне-профессионального, профильное или педагогическое.

Форма аттестации и контроля

- ***Контроль и оценка планируемых результатов***
- На тренировках обучающийся сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, выносливость, артистизм.
- Промежуточная аттестация – показательные выступления, сдача контрольных нормативов.

Оценочные материалы

ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Тест для определения скоростных качеств: бег на 30 м со старта.

Задание проводится на беговой дорожке. По команде «Внимание!» тестируемый подходит к линии старта и принимает положение старта. Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком – по которой занимающийся выбегает со старта. Фиксируется время пересечения финишной линии. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не рекомендуется торопить ребенка, а также корректировать его бег.

Тест для определения скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места. Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

Тест для определения координационных способностей: статическое равновесие.

Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стояще – и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемый выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Тест для определения силовой выносливости: подъем туловища из положения лежа на спине. Тестируемый лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище на 30° от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъем – вдох, на опускание – выдох, подъем туловища на 30° от пола.

Тест для определения силы: сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет 90°.

Тест на гибкость: стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола. Оценивается по 4 балльной шкале: ладони лежат на полу.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ по дополнительной общеразвивающей программе секция «АЭРОБИКА»

Развиваемые	Контрольные	НП-	1 г.о.	НП-	2г.о.
физические	упражнения	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
качества	(тесты)	7-8лет	7-8лет	8-9лет	8-9лет
Нормативы по ОФП и СФП					

Бегна30м	6,9	7,2	6,7	7,0
Прыжок в длину с места	115	110	120	115
Скоростно - силовые				
Прессза1мин	8	10	10	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	7	4	10	7
Челночный бег (3x10м/сек) Гибкость				
Наклон вперед из положения стоя	10,4	10,9	10,4	10,9
с выпрямленными ногами на полу				
пальцами рук коснуться пола				

Методические материалы.

Обучение по данной программе, построено на основных принципах дидактики.

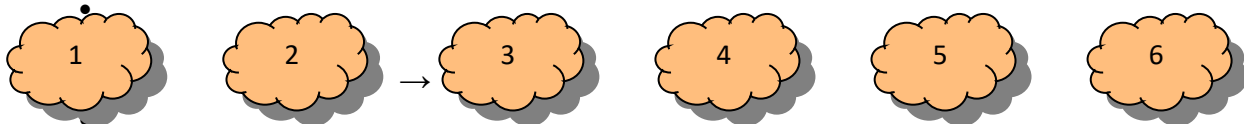
Эффективность занятий зависит от реализации определенных требований к процессу подготовки:

- учета мотивов и интересов к занятиям;
- систематизации, т.е. тесной связи предыдущих и последующих занятий, каждое занятие должно стать самостоятельной, но неотъемлемой частью системы занятий;
- организации самостоятельной деятельности занимающихся, обеспечивающейся последовательным формированием и закреплением умений и навыков, приемов самоконтроля и самовоспитания, изучения культуры движений;
- использования разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов;
- достижением оптимальной двигательной активности на каждом занятии;
- обеспечением рациональных условий проведения занятий.

1. Методические рекомендации по проведению занятий классической аэробики:

- 1.Форма должна быть спортивной и плотно облежать тело. Обувь типа кроссовок; прическа аккуратная, не закрывающая шею.

- 2. На первом занятии проводится начальное тестирование. Процедура тестирования как правило включает:
- Антропометрические измерения: рост, вес, объемы тела (по желанию)
- Функциональное тестирование: оценка состояния сердечно-сосудистой системы как в покое, так и под нагрузкой, при этом оценивается реакция организма и на аэробную, и на силовую нагрузку. Это позволяет увидеть полную картину тренированности сердечно-сосудистой системы. Применяется проба с приседаниями и ортостатическая проба
- Физическое тестирование: тесты на силу (отжимание), выносливость (прыжки через скакалку за 1 минуту), гибкость (наклон вперед из положения сидя). Тесты позволяют оценить силу различных мышечных групп, выявить дисфункцию (неравномерность развития) мышечных групп и определить отстающие зоны.
- 3. Использовать различные виды построений (например: диагональ, «галочка», шеренга и т.д.).
- 4. Темп музыкального сопровождения должен составлять для начинающих 110-130 музыкальных акцентов в минуту и продвинутых 130-150. Музыкальное сопровождение может состоять из нескольких частей, допускаются спецэффекты. Музыкальное сопровождение должно нести в себе позитивный настрой и вызывать положительные эмоции. Предпочтение следует отдать музыкальным композициям, имеющим четкий темп и ритм.
- 5. Применять 2 метода обучения: целостный и расчлененный.
- 6. Использовать в работе метод «зеркального показа».
- 7. Деятельность занимающихся на уроках аэробики может быть организована фронтальным (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения), индивидуальным (самостоятельное выполнение задания под руководством тренера), круговым способом.
- 8. Пути конструирования комбинаций: линейный метод – самый простой,
- от головы к хвосту – более сложный
- 9. В создании комбинации выделять регламентированный (структурный) и свободный стиль. Первый более предпочтителен для детей.
- 10. При освоении элементов классической аэробики использовать пошаговую структуру:



- 1 – запомнить название
- 2 – разучить шаги без музыки
- 3 – повторить шаги под музыку по 8,4,2,1 раз
- 4 – освоение движений руками
- 5 – выполнение шагов с движениями рук
- 6 – выполнение шага + движения рук под музыку
- 11. Рекомендуется учить комплексы по “восьмёркам” отдельным способом без музыки
- 12. Типы занятий:
- обучающий – для начинающих
- контрольный – при тестировании
- однонаправлены – для решения одной задачи
- комплексный – решение нескольких задач
- комбинированный – одновременно аэробика, фитбол, гантели
- групповые
- 13. Программа для новичков без предметов, приспособлений, низкой интенсивности в режиме движений Low impact или Lo (одной ноги всегда остается на опоре, а руки не должны подниматься выше уровня плеч), для тех, кто уже освоил - режим движений High impact или Hi (аэробика высокой нагрузки с безопорной фазой, а руки поднимаются выше уровня плеч, включаются элементы бега и прыжков).
- 14. Соблюдать требования к осанке при выполнении упражнений в аэробике:
- - стопы слегка разведены врозь (чаще всего, чуть шире, чем ширина бедра)

- стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу, колени в направлении носков
- колени чуть расслаблены (допускается легкое сгибание)
- мышцы живота и ягодиц немного напряжены и направляют таз вперед (без подчеркивания поясничной кривизны)
- таз расположен ровно, без перекоса
- грудь поднята, плечи на одной высоте
- голова прямо и составляет с туловищем одну линию
- лопатки сдвинуты к позвоночнику
- 15. При использовании блока силовых упражнений:
- Для девочек особое внимание уделить развитию мышц брюшного пресса, спины и нижних конечностей. Темп 110 уд/мин, преимущественно в положении «сидя», «лежа», в упоре стоя на коленях.
- Для мальчиков включать упражнения атлетической направленности: вес собственного тела и гантели.
- 16. Противопоказания: аэробные упражнения противопоказаны детям, страдающим заболеваниями стопы, щиколоток, коленных суставов или поясницы.

2. Методические рекомендации по проведению интервальной тренировки:

Продолжая совершенствовать элементы оздоровительной аэробики, для учащихся организуются фитнес-занятия смешанного формата, сочетающие аэробный и силовой тренинг, т.е. интервальная тренировка. Суть интервальной тренировки заключается в чередовании интервалов с высокой и низкой интенсивностью физической нагрузки. Эти интервалы могут быть измерены многими различными способами, периодами времени, расстояний или частоты пульса. Занятия смешанного формата, сочетающие аэробный и силовой тренинг, с использованием гантелей, собственного веса, скакалки. С

Основные принципы интервальной тренировки:

продолжительность нагрузки – от 1 минуты для начинающих до 12 минут для продвинутых;
интенсивность в фазе нагрузки должна – 60 – 80% от максимальной частоты пульса (максимальная частота пульса определяется по формуле "220 – возраст в годах", например, возраст 14 лет – $220 - 14 = 206$, $206 * 0,60 = 123$ - $206 * 0,80 = 164$ уд/мин – это максимальный пульс.

Во время восстановления между интервалами - порядка 40-50% максимальной ЧСС: $220 - 14 = 206$, $206 * 40 = 82$ - $206 * 50 = 103$ уд/мин

Пример основных принципов построения интервальных тренировок.

Длина интервалов (с)	Число интервалов	Соотношение Тренинг:Отдых
15	20+	1: 5-10
30	10-20	1: 2-3
60	5-10	1:1.5
120	3-5	1:1
5-10	1-2	1: 0.5

аэробная зона – 55-75% резервного ЧСС и анаэробная более 85%

фаза отдыха по продолжительности равняется фазе нагрузки;

частота пульса в фазе отдыха должна быть не менее 40 – 50% от максимальной;

циклы нагрузки и отдыха обычно повторяются от 3 до 10 раз.

1.Способ организации занятий: фронтальный, групповой, круговой.

2. Типы занятий: обучающий – для начинающих

контрольный – при тестировании

комплексный – решение нескольких задач

комбинированный – одновременно аэробика, фитбол, гантели

групповые

3. Применять целостный метод обучения.

4. Интервальный тренинг может выполняться на любом типе оборудования или без такового.

5. В создании комплекса отдать предпочтение наиболее эффективным и востребованным упражнениям.
6. Для начинающих рекомендуется малое число интервалов.
7. Необходимый инвентарь: скакалки, гантели, малые мячи, фитболы, степперы, велотренажер, беговая дорожка.
8. Противопоказания: заболевания ССС, дыхательной и опорно-двигательной системы.

3. Методические рекомендации по проведению занятий с фитболом.

1. Занятие по фитболу проводится с использованием специальных мячей и включает в себя 10 мин. аэробики на мячах или с мячом + 30 мин силового тренинга, а так же упражнений сидя и лежа на мяче.
2. Правильная посадка на фитболе предусматривает оптимальное взаиморасположение всех звеньев тела, — при этом происходит наиболее экономная работа постуральных мышц по удержанию позы в правильном статическом положении. Посадка считается правильной, если угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу (правило «прямого угла»). Такое положение на мяче способствует устойчивости и симметричности, что является главным условием сохранения правильности осанки.
3. Выбор диаметра мяча зависит от роста!

Рост	Размер мяча
До 145cm	45cm
140 – 165cm	55cm
165 – 185cm	65cm
185 – 195cm	75cm
Выше 195cm	85cm

Мяч может быть взят на размер больше в случае если:

- у ребенка длинные ноги
- имеются проблемы со спиной
- основная цель упражнений на мяче - это растяжки
- использования мяча в качестве стула

4. Выполнять 2-3 подхода из 10-16 повторов, отдыхая по минуте между подходами. Через 4-6 недель можно переходить к усложненному варианту.

5. В силовых блоках и для развития вестибулярного аппарата выполнять упражнения сидя или лёжа на фитболе.

6. Занятия на фитболах рекомендуются учащимся для снятия стресса, при болях в спине и суставах.

Упражнения при нарушении осанки с использованием фитболов

Вводная часть проводится без использования мячей, согласно общим требованиям (различные виды ходьбы, бег и т. д.).

Основная часть

И. п. - сидя на мяче, ноги несколько шире плеч, руки на бедрах, пальцами внутрь.

1. Движения тазом вперед-назад, из стороны в сторону. Темп медленный.
2. Поочередное вынесение ноги на пятку.
3. Поочередное вынесение ноги на пятку с одновременным подъемом рук в стороны.
4. Повороты головой из стороны в сторону по дуге, направленной книзу. Темп медленный, движения плавные.
5. И. п. - сидя на мяче, руки к плечам. Поднять локти вверх, посмотреть вверх. Опустить локти и посмотреть вниз.
6. И. п. - сидя на мяче, ноги вытянуты вперед и разведены. Лопатки несколько сближены. Согнуть ногу в колене, развернув его наружу, одновременно потянуться разноименной рукой к пятке, не сгибая туловища. Вернуться в и. п., затем в другую сторону.

7. И. п. - сидя на мяче. Одна рука на затылке, другая на бедре. Повороты в сторону поднятой руки. При повороте подбородок поднять вверх.
8. И. п. - голову опустить на грудь, руки по сторонам мяча. Скользнуть руками по мячу назад, соединяя лопатки. Голову поднять, посмотреть вверх. Вернуться в и. п.
9. И. п. - сидя на мяче. Легкие покачивания на мяче вверх-вниз, не отрывая ног от пола 10. И. п. то же. Вынесите ноги на пятку с одновременными покачиваниями на мяче.
11. И. п. то же. Взмахи руками вперед-назад с одновременными покачиваниями на мяче.
12. И. п. - сидя на мяче. Руки сжаты в кулаки и перекрещены на уровне кистей, лежат на коленях. Плечи сведены вперед. Голова опущена. Разжимая кисти, развести руки в стороны-вверх, поднять голову. Сжимая руки в кулаки и медленно опуская голову, вернуться в и. п.
13. И. п. - сидя на мяче. Руки опущены по сторонам мяча. Поднять руки вверх, хлопнуть ими над головой, затем, опустив вниз, хлопнуть по мячу. Сочетать с покачиваниями на мяче.
14. И. п. то же. Руки согнуты в локтях и разведены в стороны. Одновременно соединяя локти и колени, передвигаться по мячу вокруг себя приставными шагами.
15. И. п. - сидя на полу, спина опирается на мяч, ноги, согнутые во всех суставах, стоят на полу на ширине плеч. Подъем таза («мост»). Это же упражнение можно выполнять со сведением колен при подъеме таза.
16. И. п. - лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, лежат на мяче. Диафрагмальное дыхание. Одна рука лежит на груди, другая на животе. Вдох носом, грудная клетка неподвижна, поднимается брюшная стенка. Выдох, надувая щеки, сложив губы трубочкой.
17. И. п. - лежа на спине, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, мяч в руках. Передача мяча из рук в ноги и наоборот.
18. И. п. - лежа на спине, ноги пятками лежат на мяче. Попеременный подъем ног вверх.
19. И. п. то же. Попеременное отведение ног в сторону. Фиксирующая мяч нога несколько откатывает мяч в сторону в и. п. 20. И. п. - лежа на мяче лицом вниз, мяч на уровне подвздошных костей. Ноги на весу. Сгибание и разгибание рук в упоре.
21. И. п. - лежа на мяче на животе, ноги и руки упираются в пол. Руки выпрямлены в локтях, ноги в коленях несколько расставлены, стопы в «стартовом» положении. Положение можно считать правильным, когда поясничный изгиб выпрямлен. Поочередный подъем ног.
22. «Крокодил». И. п. то же. Сделать четыре шага руками вперед и четыре назад. Следить, чтобы спина не провисала вниз.
23. И. п. — стоя на коленях, мяч перед собой. Облокотиться на мяч грудью, а живот свободен, подбородок лежит на скрещенных перед собой на мяче руках. Покачиваясь на мяче, расслабиться.
24. И. п. то же. Развести руки в стороны и вернуться в и. п.
25. И. п. - сидя на мяче, руки ладонями лежат на задней поверхности мяча. «Ходьба на месте» - попеременный подъем колен, стона поднята вверх.
26. И. п. - сидя на месте, руки соединены ладонями на уровне мечевидного отростка грудины, пальцами вверх. Голова опущена. Нажимая ладонь на ладонь, медленно поднять руки над головой и развести в стороны, голову максимально разогнуть -вдох. Затем, не меняя положения головы, соединить ладони над головой, нажимая ладонью на ладонь. Постепенно опуская голову вперед, соединенные ладони опустить вниз до и. п.

Заключительная часть

Различные виды ходьбы, визуальная коррекция осанки и коррекция у стены.

Предложенный комплекс упражнений учитывает в первую очередь потребности детей, имеющих нарушения осанки по типу кругло-вогнутой спины. Темп упражнений медленный или средний.

Упражнения 9-14 представляют собой ритмическую часть и могут выполняться под соответствующую музыку.

С целью контроля качества выполнения упражнений комплекс лучше выполнять перед зеркальной стеной.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия (тренировки)	Форма	Дата проведения	
			1 гр	2гр
1	Вводное занятие	Лекция.		
2	Техника безопасности на занятиях.	Инструктаж		
3	Базовые шаги в классической аэробике	Тренировка		
4	Базовые шаги (назад, вперед, на месте, с изменением направления)	Тренировка		
5	Перестроение	Тренировка		
6	Знакомство со стретчингом	Тренировка		
7	Базовые шаги степ-аэробики	Тренировка		
8	Знакомство со стретчингом	Тренировка		
9	Базовые шаги степ-аэробики	Тренировка		
10	Базовые шаги степ-аэробики	Тренировка		
11	Базовые шаги степ-аэробики	Тренировка		
12	Базовые шаги степ-аэробики	Тренировка		
13	Упражнения на осанку	Тренировка		
14	Упражнения на осанку	Тренировка		
15	Упражнения на равновесие и координацию	Тренировка		
16	Зачетное занятие по музыкальной грамоте и базовым шагам степ-аэробики	Зачет		
17	Зачетное занятие по технике выполнения базовых шагов степ-аэробики.	Зачет		
18	Пилатес	Тренировка		
19	Йога-аэробика	Тренировка		
20	Упражнения на осанку	Тренировка		
21	Восточный танец	Тренировка		
22	Базовые шаги восточного танца	Тренировка		
23	Восточный танец	Тренировка		
24	Восточный танец (комбинация)	Тренировка		
25	Танцевальная аэробика	Тренировка		
26	Танцевальная аэробика (базовые шаги)	Тренировка		
27	Постановка танца	Постановочная работа		
28	Степ-аэробика.	Тренировка		
29	Составление музыкального квадрата из базовых шагов степ-аэробики.	Тренировка		
30	Постановка танца	Постановочная работа		
31	Связка.	Постановочная работа		
32	Восточные единоборства в аэробике	Просмотр выступлений		
33	Базовые шаги аэробики с элементами восточных единоборств	Постановочная работа		
34	Силовой комплекс на основе аэробики восточных единоборств.	Постановочная работа		
35	Беседа на тему «Строение человека».	Лекция		
36	Закрепление базовых шагов аэробики с элементами восточных единоборств	Постановочная работа		
37	Комбинации кик -аэробики	Просмотр выступлений		
38	Комбинации кик -аэробики	Тренировка		
39	Связка в кик -аэробике	Тренировка		
40	Лекция ЗОЖ	Лекция		

41	Разучивание связки танцевальной аэробики	Тренировка		
42	Разучивание связки танцевальной аэробики	Тренировка		
43	Комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса.	Тренировка		
44	Упражнения с гантелями для развития силовой выносливости	Тренировка		
45	Корректирующие упражнения на формирование правильно осанки	Тренировка		
46	Комплекс упражнений для мышц спины	Тренировка		
47	Силовая аэробика (упражнения для мышц живота).	Тренировка		
48	Упражнения на релаксацию	Тренировка		
49	Упражнения с мячом.	Тренировка		
50	Комплекс упражнений для ног.	Тренировка		
51	Танцевальные связки для выступления	Тренировка		
52	Комплекс силовой аэробики	Тренировка		
53	Комплекс силовой аэробики	Тренировка		
54	Разучивание связки базовой аэробики	Тренировка		
55	Комплекс упражнений в партере с гимнастическими палками	Тренировка		
56	Упражнения на релаксацию.	Тренировка		
57	Силовая аэробика	Тренировка		
58	Силовая аэробика	Тренировка		
59	Силовая аэробика	Тренировка		
60	Техника дыхания при выполнении элементов оздоровительной йоги	Тренировка		
61	Комплекс степ-аэробики. Разучивание связки на 32 счета.	Тренировка		
62	Круговая тренировка для развития физических качеств.	Тренировка		
63	Комбинация на 64 счета для развития общей выносливости	Тренировка		
64	Развитие общей выносливости	Тренировка		
65	Упражнения на гибкость	Тренировка		
66	Зачет по силовой аэробике (техника выполнения упражнений).	Зачет		
67	Зачет по силовой аэробике (техника выполнения упражнений).	Зачет		
68	Отработка выполнения связки степ-аэробики для праздничного выступления	Тренировка		
Итого по программе: 68ч				

6. Список использованной литературы

Для учителя:

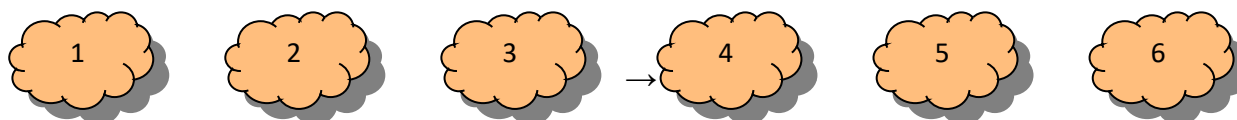
- Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.
- Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.
- Рой М. Аэробика для глаз. М.: «ЭКМО», 2004.
- Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М., 1997.

- Степаненкова О.И. Значение физических упражнений и некоторых оздоровительных методик для укрепления здоровья: методическое письмо. Петрозаводск, 1990.
- Фитнес-Аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. М., 2009.

Приложение 1

Методические рекомендации по проведению занятий классической аэробики:

1. Форма должна быть спортивной и плотно облегать тело. Обувь типа кроссовок; причёска аккуратная, не закрывающая шею.
2. На первом занятии проводится начальное тестирование. Процедура тестирования как правило включает:
Антропометрические измерения: рост, вес, объёмы тела (по желанию)
Функциональное тестирование: оценка состояния сердечно-сосудистой системы как в покое, так и под нагрузкой, при этом оценивается реакция организма и на аэробную, и на силовую нагрузку. Это позволяет увидеть полную картину тренированности сердечно-сосудистой системы. Применяется проба с приседаниями и ортостатическая проба
Физическое тестирование: тесты на силу (отжимание), выносливость (прыжки через скакалку за 1 минуту), гибкость (наклон вперед из положения сидя). Тесты позволяют оценить силу различных мышечных групп, выявить дисфункцию (неравномерность развития) мышечных групп и определить отстающие зоны.
3. Использовать различные виды построений (например: диагональ, «галочка», шеренга и т.д.).
4. Темп музыкального сопровождения должен составлять для начинающих 110-130 музыкальных акцентов в минуту и продвинутых 130-150. Музыкальное сопровождение может состоять из нескольких частей, допускаются спецэффекты. Музыкальное сопровождение должно нести в себе позитивный настрой и вызывать положительные эмоции. Предпочтение следует отдать музыкальным композициям, имеющим четкий темп и ритм.
5. Применять 2 метода обучения: целостный и расчлененный.
6. Использовать в работе метод «зеркального показа».
7. Деятельность занимающихся на уроках аэробики может быть организована фронтальным (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения), индивидуальным (самостоятельное выполнение задания под руководством тренера), круговым способом.
8. Пути конструирования комбинаций: линейный метод – самый простой,
от головы к хвосту – более сложный
9. В создании комбинации выделять регламентированный (структурный) и свободный стиль. Первый более предпочтителен для детей.
10. При освоении элементов классической аэробики использовать пошаговую структуру:



- 1 – запомнить название
- 2 – разучить шаги без музыки
- 3 – повторить шаги под музыку по 8,4,2,1 раз
- 4 – освоение движений руками
- 5 – выполнение шагов с движениями рук
- 6 – выполнение шага + движения рук под музыку
11. Рекомендуется учить комплексы по “восьмёркам” отдельным способом без музыки
12. Типы занятий:
обучающий – для начинающих
контрольный – при тестировании
однаправлены – для решения одной задачи
комплексный – решение нескольких задач
комбинированный – одновременно аэробика, фитбол, гантели
групповые
13. Программа для новичков без предметов, приспособлений, низкой интенсивности в режиме движений Low impact или Lo (одной ноги всегда остается на опоре, а руки не должны подниматься выше уровня плеч), для тех, кто уже освоил - режим движений High impact или Hi (аэробика высокой нагрузки с безопорной фазой, а руки поднимаются выше уровня плеч, включаются элементы бега и прыжков).

14. Соблюдать требования к осанке при выполнении упражнений в аэробике:

- стопы слегка разведены врозь (чаще всего, чуть шире, чем ширина бедра)
- стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу, колени в направлении носков
- колени чуть расслаблены (допускается легкое сгибание)
- мышцы живота и ягодиц немного напряжены и направляют таз вперед (без подчеркивания поясничной кривизны)
- таз расположен ровно, без перекоса
- грудь поднята, плечи на одной высоте
- голова прямо и составляет с туловищем одну линию
- лопатки сдвинуты к позвоночнику

15. При использовании блока силовых упражнений:

Для девочек особое внимание уделить развитию мышц брюшного пресса, спины и нижних конечностей. Темп 110 уд/мин, преимущественно в положении «сидя», «лежа», в упоре стоя на коленях.

Для мальчиков включать упражнения атлетической направленности: вес собственного тела и гантели.

16. Противопоказания: аэробные упражнения противопоказаны детям, страдающим заболеваниями стопы, щиколоток, коленных суставов или поясницы.

Приложение 2