

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 536 ИМЕНИ Т.И. ГОНЧАРОВОЙ МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
ГБОУ школы №536 Московского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 8 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом №135/3-ш от 30.08.2024 г.
Директор ГБОУ школы №536
Московского района Санкт-Петербурга
_____ Д.В. Дрёмин

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Аэробика с элементами фитнеса»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 7-11 лет

Разработчик:
Царёва Алёна Алексеевна
Педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность – физкультурно-спортивная.

Адресат программы - программа рассчитана на детей от 7 до 11 лет без специального отбора.

Актуальность

По данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Трехразовых занятий физической культурой в неделю согласно школьной программе для поддержания и развития физического состояния школьников явно недостаточно. В данной ситуации наиболее актуально введение программ внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления. Включение фитнес – аэробики в учебную программу школьного физкультурного образования в качестве одного из базового вида физкультурно-спортивной подготовки продиктовано её широкой популярностью среди детей младшего, среднего и старшего возраста, молодежи и взрослого населения. Аэробика – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. В последние десятилетия фитнес – аэробика стала все больше завоевывать популярность не только среди женщин, но и среди мужчин. Бурный рост числа сторонников фитнес - аэробики обеспечил её выход на международную арену, и в настоящее время по данному виду спорта проводятся крупнейшие соревнования, включая чемпионаты Европы и Мира, международные турниры среди детей, подростков и молодежи. Последнее дает все основания активно привлекать к занятиям фитнес - аэробикой не только девочек, но и в равной степени мальчиков. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития школьников. Подвижные игры, ритмические и фитнес занятия оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей.

Уровень освоения – общекультурный.

Общая характеристика программы

Программа внеурочной деятельности «Аэробика с элементами фитнеса» включает различные виды двигательной активности. Подвижные игры, ритмические и фитнес занятия оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Принципиальное значение придается обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования учащимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

В свете темпов развития современного фитнеса и недостаточного объема программ дополнительного физического образования школьников в формате современных фитнес-программ, настоящая программа обладает значительной новизной.

Отличительная особенность программы

Имеется ярко выраженный образовательный эффект программы, который заключается в расширении анатомо-физиологических знаний в области физической культуры. Привитие через практические занятия интереса к аэробике как массовому виду спорта.

Объём и срок реализации программы

Полный объём программы 72 часа. Срок реализации 1 год.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятия – 40 минут.

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Задачи:

- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты освоения программы

Программа по внеурочной деятельности «Аэробика» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут развиты следующие умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;
- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;

- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными играми;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут формироваться следующие умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Организационно-педагогические условия

Язык реализации программы.

Занятия проводятся на русском языке.

Форма обучения.

Очная.

Условия набора и формирования групп.

Наполняемость групп до 20 человек.

Зачисление в объединение производится по желанию обучающегося и родителей (законных представителей) на основе заявления установленного образца.

Группы формируются из детей как без начальной подготовки в области деятельности, так и с базовыми знаниями.

Группы могут быть сформированы как одновозрастные, так и разновозрастные (7-8 лет, 9-11 лет)

Формы проведения занятий:

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

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

Методы обучения: целостный и расчлененный. Используется в работе метод «зеркального показа». Деятельность занимающихся на уроках аэробики может быть организована фронтальным (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения) способом.

Материально-техническое оснащение

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
Образовательная программа
Учебно-методические пособия и рекомендации
Технические средства обучения:
Музыкальный центр
Ноутбук
Учебно-практическое оборудование:
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2 м, 4 м)
Коврики: гимнастические
Резиновые мячи
Скакалки
Обручи

Кадровое обеспечение

Педагог с профессиональным образованием.

Педагог дополнительного образования.

Учебный план

№	Разделы	
I.	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях аэробики.	1
II.	Знания о физической культуре. Формы физкультурной деятельности (начальная диагностика). Гигиена спортивных занятий.	2
III.	Подвижные игры	В течение занятий
IV.	Физическое совершенство	25
V.	Аэробика с элементами фитнеса	44
	Всего часов за учебный год:	72

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 536 ИМЕНИ Т.И. ГОНЧАРОВОЙ МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

УТВЕРЖДЕН
Приказом №135/3-ш от 30.08.2024 г.
Директор ГБОУ школы №536
Московского района Санкт-Петербурга
_____ Д.В. Дрёмин

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
на 2024-2025 учебный год

Год обучения	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Кол-во учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	23 мая	36	72	2 занятия в неделю продолжительностью 40 минут
2 год	1 сентября	23 мая	36	72	2 занятия в неделю продолжительностью 40 минут

Задачи программы

- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Реализуя данную образовательную программу, ожидаются следующие результаты обучения:

к концу учебного года учащиеся 1-4 класса должны

понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

- названия подвижных игр, инвентарь, оборудование;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми;
- правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- терминологию, связанную с проведением игр, ритмических занятий;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- выразить в движении характер музыки и ее настроение;
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

Содержание программы.

№	Разделы	Количество часов
I.	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях аэробики.	1
II.	Знания о физической культуре. Способы физкультурной деятельности (начальная диагностика). Гигиена спортивных занятий.	2
III.	Подвижные игры	в процессе уроков
IV.	Физическое совершенство	25
V.	Аэробика с элементами фитнеса	44
	Всего часов за учебный год:	72 ч.

Вводное занятие. Знания о физической культуре.

История физической культуры. Правила техники безопасности на занятиях аэробики. История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы. История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Физическая культура и спорт (основные понятия). Физическая подготовка и её базовые основы, формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и развитие физических способностей. Физические качества - общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями. Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность). Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой, их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля. Педагогические гигиенические и эстетические требования к их проведению; профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий. Направления в фитнес-аэробики. Виды танцевальной аэробики. Определение функционального тренинга и функционального упражнения.

Физическая культура человека. Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима в течении дня, недели, месяца. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей организма половой принадлежности, состояния самочувствия. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятия, а также индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом. Восстановительные мероприятия. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей, основы профилактики средствами физической культуры. Основы музыкальной грамоты (понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат). Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движении под музыку.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма, с учетом цели и задач. Составление плана самостоятельного занятия физическими упражнениями. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация активного отдыха средствами физической культуры.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий (игры, конкурсы, эстафеты) с привлечением сверстников на спортивных площадках и в спортивных залах.

Подвижные игры

Подвижные игры представлено 5 темами: «Сюжетные игры», «Бессюжетные игры», «Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр», «Фестиваль подвижных игр», теоретико-практическое занятие (марафон игр) «Что мы знаем об играх».

Подвижная игра – это относительно самостоятельная деятельность детей, в которой ярко выражена роль движений. Игры - естественный источник радостных эмоций, самовыражения. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики и воспитания. Игра – ведущая деятельность детей. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, развитию физических качеств, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Порядок работы с играми: - Название игры - Знакомство с содержанием игры - Объяснение правил игры - Разучивание игры - Проведение игры.

Сюжетные игры: «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята», «Космонавты», «Море волнуется», «Волк во рву», «Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот», «Белые медведи», «Ловишки-перебежки», «Салки», «Хвостики», «Коршун и наседка», «Колдунчики», «Кот идет», «Не ошибись» (с рисунками зверей и птиц), «Кошки-мышки», «Птицы без гнезда», «Шишки, желуди, орехи». Для сюжетных игр характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями. Сюжет может быть образный («Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот») и условный (ловишки, пятнашки, перебежки).

Бессюжетные игры: В бессюжетных играх все дети выполняют одинаковые движения. «Класс смирно!», «Запрещенное движение», «К своим флажкам», «Пустое место», «Карлики и великаны», «Найди себе пару», «Чья команда быстрее построится», «Придумай фигуру», «На одной ноге», «Землемеры», «Увернись от мяча», «Быстро по местам», «У ребят порядок строгий», «Удочка», «Невод», «Третий лишний».

Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр: Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метания); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

Музыкально - ритмичные игры: подвижные игры, общеразвивающие игры, сюжетно - ролевые игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры направленные на развитие внимания

ребёнка к самому себе, своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма. Перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ.

«*Запрещенное движение*» Цель: игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем. Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры «пять». Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

«*Слушай хлопки*» Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности. Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

«*Замри*» Цель: развитие внимания и памяти. Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны — вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка — оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге ни останется лишь один играющий.

«*Давайте поздороваемся*» Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания. Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом:

- 1 хлопок — здороваемся за руку;
- 2 хлопка — здороваемся плечиками;
- 3 хлопка — здороваемся спинками.

«*Веселые музыканты*» Эта игра рассчитана на большое количество детей: в ней могут участвовать от 5 до 20 человек. Вам понадобятся 2 комплекта детских музыкальных инструментов: 2 бубна, 2 маракаса, 2 трещотки, 2 колокольчика, 2 шумовые коробочки. Десяти участникам дают в руки по одному из музыкальных инструментов. Звучит веселая музыка. Дети должны передавать друг другу по кругу эти инструменты, они не должны задерживаться ни у кого в руках. Дети, у которых оказались парные инструменты, остаются для продолжения игры, остальные садятся на места.

Теоретико-практическое занятие «Фестиваль подвижных игр».

Физическое совершенство

Функциональная тренировка (тренинг): упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках;

высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений – приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор – лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Упражнения на ориентировку в пространстве, чувство ритма: содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве, чувствовать ритм музыки. Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Хлопки в такт музыки. Акцентированная ходьба. Виды ходьбы (бодрый шаг, спортивный шаг, спокойный шаг). Исполнение ритмичных подскоков. Виды бега: легкий, стремительный, спокойный, Приставной шаг в сторону. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко — тихо», «быстро — медленно». Выполнение упражнений под музыку.

Ритмико-гимнастические упражнения: данный раздел составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. Сюда входят задания на выработку координационных движений.

Общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты головы, круговые движения плечами вперед и назад. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, мяч). Ходьба на носках и пятках, выставление ноги на носок и пятку вперед и в стороны, подъем на полупальцы. Виды Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Ассиметричные движения рук и ног: одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. Д. Изучение позиций ног. Изучение позиций рук.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Хореографическая подготовка: танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

Подготовка к показательным выступлениям: подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

Упражнения общеразвивающей и специальной направленности. Специальная физическая подготовка.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия (массаж, банные процедуры). Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.

Гимнастика с элементами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости, ловкости.

Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

Стретчинг «stretching»: в переводе с английского языка означает растягивание. Это своего рода комплексные упражнения, которые способствуют растяжению мышц, сухожилий и связок всего туловища и всех конечностей. Стретчинг очень положительно влияет на весь организм, улучшая самочувствие человека. Именно поэтому этот вид гимнастических упражнений очень широко используется для оздоровления человека и комплекс существующих упражнений предназначен не только для тренировок в спортзалах и оздоровительных комплексах, но и в домашней обстановке самостоятельно. При занятиях стретчингом человек повышает свою гибкость и эластичность мышц, что улучшает кровообращение, тем самым обогащая организм кислородом.

Просмотр учебного фильма: «Что мы знаем об играх», «Красота движений», «Танцы народов мира», «Мир балетных танцев».

Теоретическое занятие: «Влияние физических упражнений на здоровье человека», «Ритмика: Основные понятия и движения, Вредные привычки и причины их возникновения», «История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе, «Современные тенденции в фитнес-аэробике». «Физическая подготовка и её связь с психическими процессами и функциональными возможностями организма».

Презентации на тему: «Мир фитнес-аэробики», «Направления в фитнес-аэробике», «Профилактика вредных привычек при помощи фитнес-аэробики», «Танцевальные и силовые упражнения», «Ритм и пластика в движении под музыку», «Фитнес–аэробика как средство профилактики стрессов», «Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека».

Ритмика с элементами детского фитнеса

Элементы базовой аэробики и классической с предметами. Данный раздел представлен содержанием средств и методов детской аэробики (базовой аэробики и классической с предметами). Выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.

Базовая аэробика

Базовые шаги: «Бейсик», «Степ-тач», «Дабл-степ», «Оупен-степ», «Захлест», «Греп-вайн», «V-степ», «А-степ», «Ни-ап», «Хил-диг», «Степ-кросс», «Ланч», «Джампин-джек». Шаги выполняются на 4 и 8 счетов.

Начиная каждое занятие, необходимо особое внимание уделить психологическому настрою занимающихся, так как дети в данном возрасте, в отличие от взрослых, хоть и склонны к анализу действий, все ж воспринимают действительность, прежде всего душевным расположением.

Классическая аэробика с предметами (мяч, скакалка)

Классическая аэробика со скакалкой

Прыжки через скакалку являются одной из любимых игр детей. Именно благодаря естественным формам движений аэробика со скакалкой (Rope Skipping– Роуп-скиппинг) является одной из самых популярных среди детей. Проведение занятий под музыку значительно повышает их интерес к занятиям, а различного рода композиции позволяют им участвовать в разных показательных выступлениях, конкурсах и соревнованиях. Основным содержанием аэробики со скакалкой являются различного рода скачки, подскоки, прыжки, выполняемые со скакалкой индивидуально, в парах, группой, а также простейшие акробатические элементы.

Подскоки и прыжки с вращением скакалки вперед (Easy Jump– Изи Джамп). Это упражнение достаточно простое, естественное, оно не требует выполнения дополнительных упражнений. При освоении данного элемента применяется целостный метод обучения.

Подскоки на двух ногах с вращением скакалки вперед и промежуточным движением. В отличие от предыдущего движения, вращение скакалки осуществляется не кистью, а всей рукой с подниманием рук в стороны-кверху и опусканием по дуге в стороны-книзу во время каждого подскока. Следует обязательно освоить сочетание данного элемента с вращением скакалки вперед без промежуточных вращений по следующей схеме: 3 обычных элемента, 4-й промежуточный, 2 обычных, 3-й промежуточный, 1 обычный и 1 промежуточный. По мере освоения данного базового элемента увеличивается темп выполнения подскоков, а следовательно, и скорость вращения скакалки за счет уменьшения радиуса вращения и выполнения вращательных движений за счет кистей.

Разновидности подскоков на двух ногах.

«Слалом» – сочетание 1 обычного подскока и 1 промежуточного, который выполняется с небольшим продвижением вправо или влево. Более сложная форма «слалома» – скачки вправо – влево без промежуточного подскока. Выполнение этого элемента требует умения быстро вращать скакалку за счет круговых движений кистью, соблюдая ритм вращений и подскоков. Хорошим подготовительным упражнением может стать вращение скакалки, удерживая ручки одной рукой, а также в парах с партнером в различном темпе под музыку. При этом необходимо соблюдать принцип симметричного обучения – движение обязательно выполняется как правой, так и левой рукой. Одновременно осуществляется и подготовка к работе с длинной скакалкой – вращение скакалки в парах с подсчетом тренера и под музыку.

Твист (Twist) – сочетание 1 обычного подскока с вращением скакалки и 1 промежуточного с поворотом коленей в небольшом полуприседе вправо, влево. По мере освоения твист исполняется без промежуточного подскока.

Скачки с ноги на ногу. При прыжках через скакалку широко используются скачки с ноги на ногу. Простейшая форма – скачки с ноги на ногу с небольшим сгибанием ног назад, которые выполняются на месте, с продвижением вперед – назад, а также с вращением назад – вперед. В Rope Skipping также применяется ряд *специфических элементов с вращением скакалки под ногой (ногами)*, требующих хорошей координации движений.

Разновидности и направления в фитнес – аэробике: хип-хоп аэробика, аэробика в стиле «Popping», «Афро-Аэробика», танцевальная аэробика (разучивание элементов танца «Вару-Вару» и «Медленный вальс»), аэробика в русском стиле, стретчинг, пилатес, шейпинг, калистеника, «Тай-бо».

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«Аэробика с элементами фитнеса»

№ урока	Тема	Кол-во часов
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Элементы строевой подготовки.	1
2	Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.	1
3	Общеразвивающие упражнения для ног. Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.	1
4	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины. Освоение упражнений для туловища, шеи и спины.	1

5	Техника выполнения упражнений на развитие осанки. Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере.	1
6	Комплекс упражнений без предметов. Подвижные игры.	1
7	ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры.	1
8	ОРУ со скакалкой. Подвижные игры.	1
9	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры.	1
10	Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости.	1
11	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (V-степ кёрл) Аэробика и её виды. Подсчет музыки. Стретчинг.	1
12	Влияние аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики	1
13	Ознакомление, разучивание основных исходных положений аэробики и дыхательной гимнастики.	1
14	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт,) Влияние занятий аэробикой на различные системы организма Стретчинг.	1
15	Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях аэробикой. Выполнения упражнений в равновесии.	1
16	Закрепление связок и базовых шагов аэробики. Подвижные игры.	1
17	Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях аэробикой. Подвижные игры	1
18	Выполнение танцевальных композиций. Подвижные игры.	1
19	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.	1
20	Партерная гимнастика. Упражнения на развитие осанки, гибкости. Подвижные игры.	1
21	Коррекционные упражнения. Релаксация. Подвижные игры.	1
22	Коррекционные упражнения. Дыхательная гимнастика Стрельниковой.	1
23	Базовые шаги аэробики. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт,)	1
24	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (V-степ кёрл) Аэробика и её виды.	1
25	Закрепление базовых шагов. Простейшие музыкальные композиции	1
26	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки.	1
27	Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры.	3
28	Совершенствование комбинации на 32 счета Упражнения на полу (на силу мышц брюшного пресса, рук и плечевого пояса)	1
29	ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры.	1
30	Закрепление связок и базовых шагов аэробики используемых в аэробике. Подвижные игры.	1
31	ОРУ со скакалкой. Подвижные игры.	1
32	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры.	1
33	Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости.	1

34	Влияние аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики	1
35	Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры.	2
36	Обучение базовым шагам используемых в аэробике. Выполнение упражнений для расслабления мышц.	1
37	Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях аэробикой. Выполнения упражнений в равновесии.	1
38	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.	1
39	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки.	1
40	Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры с футболом.	1
41	Совершенствование комбинации на 32 счета Упражнения на полу (на силу мышц брюшного пресса, рук и плечевого пояса)	1
42	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки.	1
43	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Упражнения на равновесие.	1
44	Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры.	1
45	Базовые шаги “Хил-диг”, “Степ-кросс”, “Ланч”, “Джампин-джек”	3
46	Базовые шаги “V-степ”, “А-степ”, “Ни-ап”	2
47	Повторение базовых шагов аэробики	
48	Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.	1
49	Стретчинг. Разучивание упражнений.	2
50	Повторение базовых шагов аэробики	3
51	Фит-бол аэробика. Разучивание гимнастических упражнениях на занятиях аэробикой.	1
52	Фит-бол аэробика. Продолжение ознакомления с упражнениями с фит-болом.	1
53	Фит-бол аэробика. Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой.	1
54	Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры.	2
55	Коррекционные упражнения. Релаксация Джекобсона.	1
56	Упражнения на фитболе для спины и пресса.	1
57	Повторение базовых шагов аэробики	1
58	Базовые шаги “Хил-диг”, “Степ-кросс”, “Ланч”, “Джампин-джек”	2
59	Совершенствование комбинации на 32 счета	1
60	Комбинации, составленные детьми	1
61	Музыкальные подвижные игры по выбору детей	1
	Итого	72

Оценочные процедуры

Физическая подготовка оценивается по следующим критериям:

Уметь выполнять базовые шаги классической аэробики без музыкального и с музыкальным сопровождением.

Критерии оценки технического выполнения:

- Сложность хореографии, отсутствие повторений;
- Технически правильное положение рук, ног и спот;
- Контроль осанки;

Синхронность исполнения (в группах, парах, тройка);

- Быстроту и четкость перемещений;
- Уровень интенсивности программы.

При оценивании учитывается *критерий артистизма:*

- Оригинальность хореографии;
- Использование музыкального сопровождения, отражение его темпа и ритмических характеристик;

Взаимодействие между членами группы (в паре, тройке и т.д.);

- Эмоциональность, внешний вид, который должен гармонировать с характером движений;
- Наличие перестроений в процессе выполнения программы.

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 – 4 балла, кулаки касаются пола – 3 балла, пальцы касаются пола – 2 балла, расстояние менее 3 см – 1 балл.

Функциональная тренировка (тренинг): упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

Методические материалы

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности “Аэробика с элементами фитнеса” для учащихся 1-4 классов разработана на основе:

- Программа “Физическая культура”, 1-4 классы, Петрова Т.А., Копылов Ю.В., Петров С.С. “Начальная школа XXI века” М.: Издательский центр “Вентана-Граф”, 2011 г.
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации;
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта “Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения”, реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

1.Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.

2.Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.

3. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.

4. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.

5.Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.

6.Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.

7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.

8. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.

9.Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.