

Министерство спорта Самарской области
Государственное автономное учреждение
«Спортивная школа Олимпийского резерва № 2»

Одобрено Тренерским советом
ГАУ «СШОР №2»
Протокол № 5 от 20.09 2017 г.

Утверждаю
Директор ГАУ «СШОР № 2»
М.Н. Фомин
приказ № 19/п от 20.09 2017 г.



Физкультурно-оздоровительная развивающая
ПРОГРАММА
С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ

Разработчики:
тренеры отделения спортивной аэробики
ГАУ «СШОР № 2»

г. Сызрань, 2017 год

ПЛАН

1. Пояснительная записка.
2. Учебно-тематический план образовательной программы.
3. Содержание образовательной программы.
4. Методическое обеспечение образовательной программы.
5. Приложение.
6. Список литературы

Пояснительная записка.

Цель программы: разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни, увеличение функциональных резервов организма, и профилактика заболеваний.

Достижение цели возможно через решение следующих задач:

- Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.
- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- Обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;
- Обучать приёмам релаксации и самодиагностики;
- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
- Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Программа «Детский фитнес» для детей 6-8 лет рассчитана на 1 год обучения (88 часов). Программа предполагает проведение занятий с детьми 2 часа в неделю. Продолжительность занятий 60 минут. Занятия по программе «Детский фитнес» включают в себя теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев. Практическая часть занятий предполагает обучение

двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Содержание программы включает в себя семь разделов:

- I. Введение в образовательную программу
- II. Общая физическая подготовка
- III. Специальная физическая подготовка
- IV. Степ-аэробика
- V. Фитнес-аэробика
- VI. Оздоровление
- VII. Закрепление и обобщение полученных знаний и умений

Данная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на 1 группу):

- гимнастические коврики - 15 шт.
- степ-платформа -15 шт.
- гимнастические обручи -15 шт.
- гимнастические маты - 8 шт.
- скакалки - 15 шт.
- мячи большие резиновые (фитбол) - 15 шт.

Результатом освоения программы «Детский фитнес» будет являться формирование таких качеств личности, как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Планируемые результаты освоения программы.

Программа «Детский фитнес» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, 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 народными танцами, 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 являться 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, мини группам, 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.

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:

- соревнования по фитнес-аэробике;
- зачётное проведение комплексов ОФП, СФП, разминки со спортсменами команды;
- представление самостоятельно и в группах составленных комплексов аэробики, партерной гимнастики, ритмической гимнастики с предметами в зачётной форме;
- заполнение в портфолио тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности.

Требования по техники безопасности во время занятий видами фитнеса.

Во время выполнения комплексов и упражнений классической аэробики существуют запрещенные движения:

- быстрые круговые движения головой и излишние наклоны головы вперед и назад;
- упражнения (махи ногами) в стойке на коленях с опорой на кисти;
- прогиб туловища в положении лёжа на животе с упором на кисти;
- подъём двух прямых ног из положения лёжа на спине;
- переход из положения лёжа в положение сидя с прямыми ногами;
- «глубокие приседания», где угол в коленном суставе менее 90 градусов;
- наклоны вперёд, стоя на прямых ногах;
- прогиб туловища назад в положении стоя;
- вращательные движения коленями;
- работа с отягощениями на выпрямленных руках;

- резкие скручивания туловища («мельница»);
- движения с чрезмерной амплитудой;
- максимальные нагрузки и продолжительное изометрическое напряжение;
- шаг на степ-платформу спиной вперёд;
- спуск со степ-платформы прыжком.

Учебно-тематический план программы «Детский фитнес»

Календарно-тематическое планирование программы «Детский фитнес» и их характеристика.

I. Общая физическая подготовка (40 часов)

- Элементы строевой подготовки
- Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.)
- Общеразвивающие упражнения для рук
- Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета
- Общеразвивающие упражнения для ног
- Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом
- Общеразвивающие упражнения для шеи и спины
- Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины

II. Специальная физическая подготовка (20 часов)

- Базовые шаги и связки аэробики
- Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики
- Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма
- Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой.
- Простейшие музыкальные композиции

- Комплекс танцевальной аэробики
- Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки

III. Степ-аэробика (20 часов)

- Степ-аэробика. Т.Б. при выполнении упражнений на степях
- Разучивание базовых шагов на степе
- Разучивание аэробных связок на степе
- Упражнения на растяжку мышц ног
- Итоговые занятия. Обобщение. Танцевальные композиции
- Составление и совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений

IV. Оздоровление (4 часа)

- Коррекционные упражнения
- Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Профилактика плоскостопия
- Дыхательная гимнастика
- Релаксация Джекобсона
- Йога, комплекс детской йоги
- Партерная гимнастика.
- Упражнения на развитие осанки, гибкости
- Стретчинг.

V. Закрепление и обобщение полученных знаний и умений(4 часа)

- Общеразвивающие упражнения для ног. Коррекционные упражнения
- Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом
- Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.
- Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины
- Стили танцевальной аэробики

- ОРУ для рук. ОРУ для ног.
- Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и различия; история возникновения, техника выполнения.
- Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе.
- Коррекционные упражнения, профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика
- Степ-аэробика. Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе.
- Релаксация
- Танцевальная композиция
- Составление и совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений
- Итоговое занятие

Словарь терминов

Аэробика - гимнастика под ритмичную музыку, которая помогает соблюдать ритм выполнения упражнений. **Балет** - вид сценического искусства, в котором действия персонажей выражается через танцы и музыку. **Вальс** - общее название бальных и народных танцев музыкального размера 3/4, исполняется преимущественно в закрытой позиции. Наиболее распространена фигура в вальсе - полный оборот в два такта с тремя шагами в каждом. общее название бальных танцев, исполняющихся в закрытой позиции. **Выносливость** - способность человека сопротивляться действию повторных нагрузок; **Гибкость** - способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой;

Гимнастика - вид спорта , включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и опорных прыжках. **Дыхание** - совокупность процессов, обеспечивающих поступление в организм кислорода. **Здоровье** - состояние живого организма , при котором организм способен полностью выполнять свои функции. **Здоровый образ жизни** - образ жизни человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. **Игры детские** - вид активной деятельности детей, заключающийся обычно в воспроизведении ими окружающей жизни. **Организм** - тело, обладающее совокупностью свойств , отличающих его от неживой материи.

Пи́ща - всё, что пригодно для еды и питья живыми организмами. Основное назначение пищи — быть источником энергии и «строительного материала» для организма. **Партерная гимнастика** - слово партер произошло от французского parterre (по земле): слово par - по, а слово terre - земля. Под "партерной" гимнастикой понимают выполнение различного рода упражнений в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров. **Полька** - быстрый, живой среднеевропейский **танец**, а также жанр **танцевальной** музыки. **Полька** появилась в середине XIX века в Богемии (современная Чехия), и с тех пор стала известным народным **танцем**. **Пульс** (от лат. pulsus - удар, толчок) - колебания стенок кровеносных сосудов. **Режим дня** — это заранее точно установленный, размеренный образ жизни. **Релаксация** (от лат. Relaxatio - ослабление, расслабление) - глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. **Самоконтроль** - Контроль над самим собой, над своей работой. **Танец** - вид искусства, в котором художественный образ создается посредством ритмичных пластических движений и смены выразительных положений человеческого тела. **Сила** - способность человека преодолевать за счёт мышечных усилий (сокращений) внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам.

Спортивная гимнастика - вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. В современной программе гимнастического многоборья: для женщин — на брусьях разной высоты, бревне, в опорных прыжках.

Стретчинг - это вид аэробики, представляющий собой комплекс упражнений на растягивание.

Фанк-аэробика (Funk) – для этого вида занятий характерна особая техника движений (пружинящая ходьба) и более свободная пластика рук, акцентируется танцевальность и эмоциональность движений. **Физическая культура** - сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. **Физическое развитие** - это процесс количественного и

качественного изменения всех показателей организма человека в процессе его жизнедеятельности. **Фитнес** (англ. **fitness**, от глагола "to fit" - соответствовать, быть в хорошей форме) - в более широком смысле - это общая физическая подготовленность организма человека. **Хоровод** (хоро, коло, корогод, карагод, харагод) - древний народный круговой обрядовый танец и содержит в себе элементы драматического действия. **Художественная гимнастика** - вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

№	Название разделов	Общее количество часов	Часы аудиторных занятий	Часы вне-аудиторных занятий	Содержание занятий
1	Вводное занятие (правила техники безопасности)	1	1		Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря. Правила поведения на занятиях, до и после них, вне учебного заведения, взаимоотношения между учащимися.
2	Теоретические сведения (основы знаний)	2	2		
2.1	Здоровый образ жизни	1	1		Здоровый образ жизни определяется следующими факторами: <ul style="list-style-type: none"> • личная гигиена; • рациональное питание; • оптимальное сочетание учебы и отдыха; • двигательная активность; • закаливание; • отказ от вредных привычек.
2.2	История развития фитнес-аэробики в Самарской области	1	1		-виды аэробики; -краткая история развития фитнес-аэробики в г.Сызрань; -техника безопасности при занятиях фитнес-аэробикой; - Fair Play - «Честная игра» свод этических и моральных законов, основанных на внутреннем убеждении индивидуума о благородстве и справедливости в спорте. <i>«Негласная добродетель в регламентированных конфликтах»</i>
3.	Общая физическая подготовка	40		10	
3.1	Упражнения косвенного влияния				Различные виды бега и ходьбы (на месте, с продвижением, с высоким подниманием бедра, с захлестом, с изменением направления движения и скорости, с различными движениями рук, интервальный и т.д.).

					<p>Отжимания, подтягивания, прыжки со скакалкой</p> <p>Прыжки со скакалкой в течение 10-20 минут, с чередованием сложности прыжков. После упражнения – отдых несколько минут.</p> <p>Подъем ног</p> <p>Подъем ног из положения лежа на спине на угол 45 градусов, и удержание их под этим углом в течение 30-60 секунд (до 5 подходов).</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки, мышечного корсета.</p>
4	Специальная физическая подготовка	20		5	Упражнения в координации движений при выполнении танцевальных композиций, в передвижении, игровые упражнения, упражнения в партере, взаимодействие с партнером.
5	Постановка показательных танцевальных связок и композиций.	20		10	Разучивание простых танцевальных связок с применением атрибутов (флаги, ленты, пампаны) и без атрибутов. Участие в показательных, спортивно-массовых мероприятиях по месту жительства.
6	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	5		5	Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы, преодоление отрицательных эмоций, умение максимально расслабиться после занятия, умение поддерживать высокий уровень внимания и устойчивости внимания.
	Всего:	88		33	

Используемая литература.

1. Зайцева Г.А. Медведева О.А. Оздоровительная аэробика для школьников и студентов. Учебное пособие. Дом МИСиС, 2010 г.
2. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.
4. Монахов В.М. Как управлять вероятностью успешного достижения учащимися образовательного стандарта? // Школьные технологии. – 2002.
5. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М., 1997.
6. Фитнес-Аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. М., 2009.
7. Н.Г. Озолин. Современная система спортивной тренировки. «Физкультура и спорт», Москва, 1970 г.