

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ БМР

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГАВРИЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
БУЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании

Утверждаю

педагогического совета

Директор школы \_\_\_\_\_ В.С. Фомичев

протокол № 7

приказ № 101

от 29 августа 2024 г.

от 2 сентября 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ФИТНЕС ДЕТЯМ»**

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Баранова  
Татьяна Николаевна, педагог  
дополнительного образования

д. Большой Дор, 2024г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес детям» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

**Уровень программы** - ознакомительный.

**Актуальность программы.** Современный фитнес – это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов тренировки. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

Включение фитнеса 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.

Фитнес – 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 всё больше завоёвывать 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.

Всё это даёт основания активно привлекать к занятиям фитнесом 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.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес детям» включает в себя обязательный минимум информации, позволяющей существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, а уроки строятся на сотрудничестве учителя и ученика. Программа составлена на основе программы по физической культуре на основе фитнес аэробики (И. А. Винер).

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья обучающихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к урокам физической культуры. Одним из таких путей являются занятия по фитнес-аэробике. Фитнес-аэробика является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность обучающихся и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий. 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.

**Практическая значимость** образовательной программы «Фитнес детям» состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Занятия фитнесом ориентированы на то, чтобы заложить в обучающихся

стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию. Движение в этом направлении делает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

**Новизна** образовательной программы заключается в том, что она включает новое направление в спорте – фитнес-аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определённом уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Настоящая образовательная программа способствует формированию у обучающихся знаний и умений в области фитнес-аэробики, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий.

**Педагогическая целесообразность.** В целях обеспечения высокого качества образования. Его доступности, открытости, привлекательности для обучающихся, духовно-нравственного развития, физического становления личности данная программа создаёт комфортную развивающую образовательную среду, обеспечивающую возможность:

- выявление и развитие одарённых детей в области физкультуры и спорта;
- организация физкультурно-спортивной деятельности обучающихся путём проведения различных мероприятий (соревнований, показательных выступлений, конкурсов);
- использование технологий основанных на лучших достижениях отечественного образования в сфере физической культуры и спорта;
- эффективной самостоятельной работы обучающихся при поддержке педагога построение содержания программы с учётом индивидуального развития детей.

**Цель образовательной программы** – 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 фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Реализации поставленной цели, способствуют **задачи**, решаемые в процессе апробации данной образовательной программы:

**Освоение:**

- знаний о фитнес-аэробике, отражающих её социокультурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- знаний и общих представлений о физической культуре, её истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

**Обучение** навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

**Совершенствование** жизненно важных навыков и умений, базовых элементов фитнес-аэробики, их вариативного использования в самостоятельных учебных занятиях;

**Расширение:**

- двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных упражнений и овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью;

- функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств;

#### **Формирование:**

- навыков и умений в выполнении упражнений фитнес-аэробики различной педагогической направленности, связанных с профилактикой нарушения здоровья, эстетической коррекцией телосложения, правильной осанки;

- культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами различных видов фитнес-аэробики;

- практических умений, необходимых в организации и проведении самостоятельных занятий, музыкально-двигательных умений и навыков;

#### **Воспитание:**

- морально-волевых, эстетических и нравственных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

- физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительные особенности программы заключаются в том, что основной формой организации двигательной деятельности детей 7-11 лет является групповое фитнес-занятие. Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям спортивной подготовки и физическому образованию, составлена и оформлена в соответствии с новыми нормативными документами. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 7-11 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий фитнес-аэробикой или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям фитнес-аэробикой, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

### **Организационно-педагогические основы**

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности, теоретической, практической и физической подготовке обучающихся.

Данная образовательная программа разработана для возрастной группы 7-11 лет и предполагает её реализацию во внеурочной деятельности в пределах 34 часов (1 час в неделю). Данная образовательная программа отличается от других программ тем, что занятия проходят по нескольким видам фитнес-аэробики: базовая (классическая) аэробика, гимнастические и акробатические упражнения, танцевальная аэробика, стретчинг с элементами йоги, музыкально-сценические, подвижные игры и эстафеты

Организационно-методические формы обучения и проведения занятий по фитнесу включают следующую последовательность освоения материала:

1. Двигательные действия (упражнения) - повторение однотипных движений, образование серии из этих движений;

2. Соединения - последовательное выполнение различных двигательных действий;

3. Комбинация - состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую стороны;

4. Части комплекса - определённое количество комбинаций;

5. Комплекс упражнений фитнес-аэробики.

Изучение каждого базового движения осуществляется следующими методами:

1. Словесный метод;

2. Показ;

3. Целостное разучивание упражнений;

4. Метод расчленённого разучивания упражнений.

Форма занятий- занятия в группах.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ СОДЕРЖАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

В число универсальных компетенций, формирующихся в процессе освоения обучающимися образовательной программы «Фитнес детям» входят:

1. Умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

2. Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

3. Умение анализировать и доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

В процессе освоения образовательной программы «Фитнес детям» обучающимися должны быть достигнуты комплексные результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных способностях обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

1. Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

2. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

4. Формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;

5. Овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

6. Формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

7. Формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

8. Владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

9. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

10. Проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

11. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

1. Владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физической деятельности;

2. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;

3. Определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4. Формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5. Продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физической деятельности;

6. Владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

7. Умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

8. Формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт обучающихся в физической деятельности, а именно:

1. Формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2. Владение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т.д.);

3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);

4. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

5. Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнеса;

6. Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнеса;

7. Изложение фактов истории развития фитнеса, Олимпийских игр современности, характеристики видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;
8. Развитие основных физических качеств;
9. Организация и проведение со сверстниками подвижных игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
10. Подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов фитнес-аэробики
12. Осуществление объективного судейства программ своих сверстников;
13. Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
14. Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
15. Выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без;
16. Умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
17. Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

В результате освоения содержания учебного материала по фитнес-аэробике обучающиеся должны:

Знать:

1. Историю и развитие фитнес и аэробики, классификацию видов фитнес-аэробики, развитие данного направления в спорте в России;
2. Анатомические особенности человека: телосложение человека, конституциональные типы женщин и мужчин, пропорции; факторы, определяющие тканевый рельеф тела: скелетная мускулатура, мышечная масса тела, подкожно-жировой слой;
3. Строение мышечного аппарата человека: основные мышечные группы, определяющие рельеф тела, мышцы плечевого пояса и рук, туловища, мышцы тазового пояса, мышцы ног; осанка, типы сколиозов и факторы, влияющие на изменения осанки;
4. Приёмы массажа и самомассажа;
5. Физиологические основы человека: важнейшие системы организма и их функции: сердечнососудистая система, дыхательная система, эндокринная система, система пищеварительных и выделительных органов. Технику измерения пульса, определение целевых зон пульса. Энергетические системы организма. Профилактику сердечнососудистой и дыхательной систем посредством фитнеса;
6. Правила рационального питания: основные группы пищевых продуктов, роль основных компонентов питания: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей; водный обмен в организме, значение диетического питания, биохимические процессы при сгорании жира, взаимосвязь питания с физическими нагрузками, значение питьевого режима на занятиях;
7. Профилактику и оказание неотложной помощи: травмоопасные упражнения и уменьшение риска получения травм, воздействие температуры окружающей среды на организм человека, основные мероприятия по профилактике травматизма на занятиях

фитнес-аэробикой, признаки утомления при физических нагрузках и оказание первой медицинской помощи. Правила заполнения и ведения дневника самоконтроля.

8. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на крепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;

9. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

10. Правила и способы планирования занятий физическими упражнениями различной направленности с учётом индивидуальных особенностей своего организма;

Уметь:

1. Самостоятельно организовывать и проводить занятия по видам фитнес-аэробики с разной целевой направленностью и выполнять комплексы упражнений с заданной дозированной нагрузкой;

2. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по видам фитнес-аэробики;

3. Объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений входящих в комплексы фитнес-аэробики;

4. Находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;

5. Соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учётом интенсивности (низкой, высокой);

6. Самостоятельно составлять и выполнять различные комплексы изученных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения на высоком техническом уровне;

7. Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

8. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Объяснять:

1. Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;

2. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

1. Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;

2. Особенности планирования занятий фитнес-аэробикой и контроль за их эффективностью;

3. Особенности организации и проведения индивидуальных занятий по фитнес-аэробике;

4. Особенности развития физических качеств на занятиях фитнес-аэробикой;

5. Особенности содержания и направленности различных видов фитнес-аэробики.

Соблюдать правила:

1. Личной гигиены и закаливания организма;
2. Организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
3. Профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;
4. Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий.

Проводить:

1. Самостоятельные занятия по фитнесу с оздоровительно-корректирующей направленностью;
2. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, осанкой;
3. Приёмы оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;

Определять:

1. Уровни индивидуального физического развития и физической подготовленности;
2. Интенсивность физической нагрузки и максимальную частоту сердечных сокращений;
3. Дозировку нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать практические умения и навыки:

1. Скоростно-силовые – партерные упражнения;
2. Координационные - разминка и аэробная часть комплекса, упражнения направленные на переключения с одних связок на другие;
3. Выносливость, силовую выносливость – аэробные упражнения;
4. Гибкость – стретчинг, заминка;

Выполнять:

1. Базовые шаги классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним;
2. Музыкально-сценические, подвижные игры и эстафеты
3. Гимнастические и акробатические упражнения;
4. Танцевальные движения различных танцевальных направлений;
5. Упражнения на релаксацию;
6. Индивидуально подобранные комплексы упражнений, составлять и выполнять композиции из различных видов фитнес-аэробики;
7. Простейшие приемы самомассажа и релаксации;
8. Приемы страховки и самостраховки.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

1. Повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
2. Организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях;
4. Активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования ЗОЖ.

Знания, умения и навыки, сформированные в результате освоения образовательной программы определяют содержание образованности обучающихся:

Предметно-информационная составляющая образованности:

1. Понимать принципы и ценности культуры здоровья;
2. Знать особенности физического, психического, социального, духовного здоровья

и

пути его сохранения;

3. Знать особенности фитнес-аэробики и её влияние на здоровье;
4. Овладеть системными знаниями в области физкультурного образования.

Деятельностно-коммуникативная составляющая образованности:

1. Уметь использовать знания о своих индивидуальных особенностях и склонностях для углубленного освоения фитнес-аэробики;

2. Организовывать свой досуг, и досуг окружающих людей с помощью видов фитнеса;

5. Уметь составлять индивидуальные комплексы и программы занятий по фитнес-аэробике для поддержания хорошего физического состояния;

Ценностно-ориентационная составляющая образованности:

1. Осознавать персональную ответственность за своё здоровье, здоровый образ жизни;

2. Сформировать потребность в освоении ценностей культуры здоровья;

3. Формировать активную жизненную позицию;

4. Понимать значение гигиены и закаливания, формировать доступные понятия о физическом развитии, влиянии занятий фитнес-аэробикой на работу сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

### Виды контроля

Время проверки	Цель проверки	Формы контроля
В начале года	Определение уровня развития детей	Тестирование
Текущий контроль	Определение степени усвоения материала	Контрольное занятие
Промежуточный	Определение результатов обучения	Открытое занятие
Итоговый	Определение уровня изменения развития детей, результатов обучения	Зачет

## Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Инструктаж по Технике безопасности. Задание творческого характера	1	0,5	0,5	Наблюдение, диагностическое задание творческого характера. Самоанализ ребенком выполненной работы
2	Классическая (базовая) аэробика	10	1	9	Наблюдение, коллективное обсуждение, опрос,
3	Гимнастические и акробатические упражнения	7	0,5	6,5	Коллективное обсуждение, самоанализ ребенком выполненной работы
4	Танцевальная аэробика	6	0,5	5,5	Наблюдение, коллективное обсуждение, опрос
5	Стретчинг с элементами йоги	4	0,5	3,5	Наблюдение, коллективное обсуждение, опрос
6	Музыкально-сценические, подвижные игры и эстафеты	4	0,5	3,5	Задание творческого характера
7	Подготовка к показательным итоговым выступлениям	3	-	3,0	Показательные выступления
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>	<b>3,5</b>	<b>30,5</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

### Классическая аэробика (10 часов)

Теория: Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Виды аэробики. Ориентация в пространстве. Основные шаги базовой аэробики. Восстановление.

#### Практика:

Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

### **Гимнастические и акробатические упражнения (7 часов)**

Теория: Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Гигиенические основы занятий: режим дня, режим питания и личная гигиена гимнастов, медицинский контроль. Уход за инвентарем. Требования техники безопасности на занятиях.

Практика:

Гимнастические упражнения и комплексы:

общая разминка — формирование гимнастической осанки в положении стоя и при ходьбе, упражнения в ходьбе и беге, шаги в приседе, бег, небольшие прыжки;

партерная разминка — упражнения для стоп; для укрепления мышц брюшного пресса и спины; для развития гибкости позвоночника; для укрепления мышц бедер; для укрепления мышц рук;

разминка у опоры — упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; пол уприседы в хореографических позициях; наклоны и равновесие.

Выполнение упражнений на гибкость: наклон туловища назад в опоре на коленях («Колечко»); наклон туловища назад в опоре на животе («Запятая»).

Акробатические упражнения.

Выполнение акробатических упражнений на основе изученных подготовительных элементов:

кувырки вперед, в сторону, назад — «Колобок»; стойка на лопатках «Березка»; шпагаты;

стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено; «Мост» и выход из «Моста»; переворот боком — «Колесо».

Составление и выполнение комплексов из разученных упражнений.

### **Танцевальная аэробика (6 часов)**

Теория: Изучение правил безопасности танцевальной аэробики. Требования техники безопасности на занятиях.

Практика:

1. Шаги вперед, назад - шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники - небольшие пружинные движения ногами.

2. 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.

3. 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.

4. Скачки вперед-назад - выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги.

5. «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.

6. «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.

7. «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.

8. «Тач» в сторону - шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону).

9. «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.

10. «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.

11. «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.

12. Скрестное выполнение ноги на пятку - выполнение ноги на пятку в диагональном направлении через небольшое сгибание ноги и пружинное движение на опорной.

13. Скользящие шаги - выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом.

14. «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.

15. Прыжки на двух ногах - вертикальный прыжок толчком двух ног с приземлением на две ноги.

16. 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.

17. Прыжок ноги врозь, ноги вместе - 1 - прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2 - пауза.

18. 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°.

19. 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°.

20. 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.

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

### **Стретчинг с элементами йоги (4 часа)**

Теория: Требования техники безопасности на занятиях. Дыхательная гимнастика

Практика:

1. Овладение техникой основных упражнений в подготовительной части занятия:

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

2. 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.

3. 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).

### **Музыкально-сценические, подвижные игры и эстафеты (4 часа)**

Теория: Изучение правил безопасности при участии в играх. Изучение правил игр и игра по ролям. Изучение правил безопасности при участии в эстафетах. Изучение правил судейства эстафет.

Практика:

Воспитание музыкальности и выразительности движений: Ходьба в различном темпе: среднем, медленном, быстром, очень медленном, очень быстром под музыкальное сопровождение.

Развитие синхронности темпа музыки и движения: Упражнения на развитие метроритма: при ходьбе выполняются ритмические рисунки (по 2 такта) на понимание метра. Педагог вместе с учащимися отмечает хлопками, затем шагами каждую ноту, выделяет ритмический акцент сильным ударом ноги (2/4, 3/4, 4/4).

Упражнения на изменение звука: передача музыкального динамического оттенка на тихо и громко звучащую музыкальную фразу.

Подвижные и музыкально-танцевальные игры: «Зайка на лужайке и Серый Волк», «Красная Шапочка» и др.

Сценические постановки: «Маленькие мышки прячутся от кошки», «Музыкальный паровозик», «Веселый круг» и др.

### **Подготовка к показательным итоговым выступлениям (3 часа)**

Итоговые выступления готовятся детьми самостоятельно при поддержке и помощи педагога. Каждый ребенок с помощью педагога должен подобрать для себя фрагмент музыкального произведения и составить комплекс упражнений в соединении с хореографическими элементами и танцевальными шагами под музыкальное сопровождение длительностью от 0,5 до 1 мин. Приветствуется подготовка коллективных (групповых) выступлений. Допускаются выступления с демонстрацией отдельных освоенных упражнений.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Оценочные материалы**

Учитывая специфику и уникальность данной программы, необходимо обращать внимание на следующие показатели и оценивать их:

1. Осанка – (плечи, грудь, подбородок, живот, хорошее положение тела);
2. Контроль за исполнением – (положение рук, кисти, стопы, ноги, положение тела);
3. Техника – (чёткость линий, сила движений, чёткость движений, переходы, музыка соответствует движениям);

4. Техника владения голосом – (ясный голос, хорошая сила голоса, чёткие команды);

5. Безопасность – (движения безопасные, разминка и аэробная часть, хорошо контролируемая, заминка безопасная, напоминание о безопасной технике во время занятий);

6. Дополнительные меры безопасности – (пятки касаются пола, амплитуда движений руками, следить за переразгибанием, колени располагаются на одной линии с носками, не слишком прогибаться, не нагибаться в сторону с прямыми ногами);

7. Построение занятия – (разминка, аэробная часть, заминка, измерения пульса, хореография, подбор музыки, соответствие темпа);

8. Взаимодействие с занимающимися – (положительные эмоции, контакт глазами с занимающимися, хороший преподаватель, настроение).

Критериями оценивания по фитнес-аэробике являются качественные показатели успеваемости, количественные показатели успеваемости и техническая подготовленность.

Качественные показатели успеваемости – это степень овладения обучающимися программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости – это сдвиги в физической подготовленности, совершенствование собственного тела.

Техническая подготовленность – это техника выполнения упражнений:

- сложность хореографии, отсутствие повторений;
- технически правильное положение рук, ног и спот;
- контроль осанки;
- синхронность исполнения (в группах, парах, тройка);
- быстрота и чёткость перемещений;
- уровень интенсивности программы;
- артистизм;
- оригинальность хореографии;
- использование музыкального сопровождения, отражение его темпа и ритма;
- взаимодействие между членами группы (в паре, тройке и т.д.);
- эмоциональность, внешний вид, который должен гармонизировать с характером движений;
- наличие перестроений в процессе выполнения программы.

Оценка на занятиях фитнес-аэробикой не ставится. В конце каждой четверти производятся измерения физической подготовленности:

- Гарвардский степ-тест
- прыжок в длину с места
- наклон вперёд из и.п. сидя и стоя
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
- поднимание туловища из и.п. лёжа на спине
- бег 30 м
- бег 1 км
- челночный бег 3x10 м
- шестиминутный бег
- измерения показателей физического развития (антропометрические данные).

Все результаты заносятся в паспорт двигательной подготовленности обучающегося. Полученные данные заносятся в компьютер, после чего выводится диаграмма, на которой наглядно виден мониторинг уровня физической подготовленности и физического развития обучающихся.

### **Методические материалы**

В качестве методологической основы образовательной Программы выступают принципы системного подхода и личностно-ориентированного образования, объединяющего три блока деятельности по сохранению и укреплению здоровья всех субъектов образовательного процесса:

первый блок – создание здоровьесберегающей среды;

второй блок – организация спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы;

третий блок – формирование здорового образа жизни, культуры здоровья.

Образовательная программа «Фитнес детям» предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального характера. Постепенно усложняя комплекс, можно переходить к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не носят слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показывать движения и делать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. На первых занятиях предлагаются элементарные комплексы упражнений фитнес-аэробики, объясняется их сущность, указывается функциональность данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися, затем соединяются в последствии в музыкальные композиции. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Образовательная программа «Фитнес детям» направлена на общефизическую и специальную физическую подготовку, а также на формирование и совершенствование технических навыков и умений. Программный материал расширяет границы физического, интеллектуального, эмоционального и социального развития обучающихся благодаря использованию в ней методов обучения танцевальным движениям, знакомству с музыкой, построению спортивных и показательных программ.

Занятия способствуют:

- развитию координационных способностей и тренировке вестибулярного аппарата, развитию чувства ритма;

- воспитанию общей и силовой выносливости;

- формированию и сохранению правильной осанки, снижению лишнего веса;

- развитию двигательной памяти и эстетическому воспитанию;

- выработке устойчивой привычки заниматься физическими упражнениями;

- профилактике заболеваний сердечнососудистой и дыхательной систем;

- снижению психологического стресса и увеличению способности к релаксации, эмоциональной разрядке.

При организации обучения по данной образовательной программе, используются элементы современных педагогических технологий: здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные, технологии проблемного обучения. Используются принципы и подходы личностно-ориентированного обучения. Индивидуальный и дифференцированный подходы способствуют органичному развитию заложенных в каждом обучающемся способностей и удовлетворению возникающих у них потребностей.

Используя деятельностный подход в преподавании, активно поддерживаются успехи обучающихся, развивая в них желание заниматься спортом. Применяются активные формы и методы обучения с учётом физического развития и личностных качеств обучающихся.

### **Структура учебно-тренировочного занятия**

Часть занятия	Продолжительность части	Упражнения
Вводная часть	7-10 мин	Упражнения общей разминки и/или элементов разминки у опоры, партерной разминки
Основная часть	20-25 мин	Гимнастические упражнения для развития пассивной гибкости, координации, быстроты, а также упражнения акробатики, аэробики, подвижные игры, лого-аэробика, игры с творческой направленностью соревновательного характера
Заключительная часть	3 мин	Восстановительные и расслабляющие упражнения, дыхательная гимнастика, самомассаж

Для обучения по данной программе используются различные методы: словесный, наглядный, практический, помощь, идеомоторный, музыкальный. Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ тренером, выполнение упражнений детьми. Отработка упражнений должна проводиться с эффективным контролем исходных и промежуточных положений и применением помощи: фиксации, поддержки, подталкивания, подкрутки, ограничения. В занятие рекомендуется включать игровые, круговые и соревновательные методические приемы.

### **Материально-техническое обеспечение**

Для реализации данной образовательной программы имеется спортивный зал площадью 162 кв. м. Стены и дверь в зале – звукоизоляция. Температурный режим – от 18 до 20 градусов.

<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>	Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования	Д
	Примерная программа по физической культуре	Д

	Рабочие программы	Д
<b>Печатные пособия</b>	Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д
<b>Технические средства обучения</b>	Мультимедийный проектор, экспозиционный экран, ноутбук, сканер, принтер, цифровой фотоаппарат	Д
<b>Экранно-звуковые пособия</b>	Презентации, CD диски с записями музыкальных произведений	Д
<b>Учебно-практическое оборудование.</b>	Скамейки гимнастические	Ф
	Стенка гимнастическая	П
	Маты гимнастические	К
	Скакалки	К
	Обручи	П
	Мячи	П
	Тренажёры: гребной тренажёр, беговая дорожка, силовой многофункциональный комплекс, велотренажёр, мини-степпер с эспандером, эллиптический тренажёр TORNEO Vento	Д
	Мяч с выступами для занятий фитнесом	Д
	Коврики для занятий йогой, стретчингом	П
	Гантели (1 кг)	П
	Гантели (2 кг)	П
	Степ-платформы	П
	Аптечка медицинская	Д

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К – полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Асмолова А.Г., Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе [Текст] / А.Г. Асмолова - М: Просвещение, 2010.-221 с.
2. Винер И. А. Горбулина Н. М., Цыганкова О. Д. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений, 2011
3. Ковалёва Г.С., Логинова О.Б., Планируемые результаты начального общего образования [Текст] / Г.С.Ковалёва, О.Б. Логинова.-2-е изд., - М. Просвещение, 2010.- 120 с.
4. Лисицкая Т. С. «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 64 с.
5. Лях В. И. Физическая культура 1-4 классы учеб. Для общеобразовательных организаций/ В. И. Лях – М: Просвещение, 2014. – 177 с.
6. В. И. Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы Москва, «Просвещение», 2011

## ПРИЛОЖЕНИЕ

*Приложение 1*

### Календарный учебный график

№ п/п	Дата и время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	02.09.2024 13.20-14.00	Введение в курс, практическое занятие	1	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Задание творческого характера	Задание творческого характера; Базовое тестирование
2	09.09.2024- 21.10.2024 13.20-14.00	Учебно-тренировочные занятия	7	Классическая (базовая) аэробика	Наблюдение, коллективное обсуждение, опрос
3	11.11.2024- 27.01.2025 13.20-14.00	Учебно-тренировочные занятия, контрольное занятие	10	Гимнастические и акробатические упражнения	Измерение физической подготовленности; самоанализ ребенком выполненной работы

4	03.02.2025- 10.03.2025 13.20-14.00	Учебно- тренировочные занятия	6	Танцевальная аэробика	Наблюдение, коллективное обсуждение, опрос
5	17.03.2025- 14.04.2025 13.20-14.00	Учебно- тренировочные занятия, контрольное занятие	4	Стретчинг с элементами йоги	Измерение физической подготовленности
6	21.04.2025- 05.05.2025 13.20-14.00	Практическое занятие, показательное выступление	3	Подготовка к показательным итоговым выступлениям	Показательные выступления
7	12.05.2025- 26.05.2025 13.20-14.00	Игра, контрольное занятие	3	Музыкально- сценические, подвижные игры и эстафеты	Задание творческого характера Контрольное тестирование

## Приложение 2

### 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.

**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.

**Пища** – 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 средневропейский 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 брусках разной высоты, бревне, в опорных прыжках...

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).