**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «СРЕДНЯЯ ОБШЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №19»**

**СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ**

Зам. директора по УВР Директору МАОУ СОШ №19

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Цвык А. З. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Колонина Д.Ч.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2013 г. «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_2013г.

***Рабочая программа***

***внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению***

***«Фитнес детям»***

(5 классы)

 ***Составитель:***

 ***Хунузиди Оксана Анатольевна,***

***учитель физической культуры***

2013-2017 учебный год

**Пояснительная записка**

 Цель внеурочных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам

Федерацией фитнес-аэробики России в 2008 году была разработана «Примерная программа дополнительного образования учащихся V-VII классов «Фитнес». Программа была апробирована в 2008г. и в настоящее время успешно используется в школах г. Москвы.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и призвана способствовать повышению уровня физического развития школьников, профилактике и коррекции нарушений осанки, а также формированию позитивного отношения к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни.

*Актуальность и педагогическая целесообразность программы* – по данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Современные дети, особенно в крупных городах высокоразвитых стран, ведут малоподвижный образ жизни, в отличие от предыдущих поколений. Программа школьного физического воспитания не в состоянии обеспечить полноценное физическое развитие ребёнка. Многие средства физического воспитания в школе не отражают современных модных тенденций, кажутся детям архаичными, неинтересными- отсюда и низкая мотивация к занятиям.

Представляется целесообразным в свете современных тенденций развития спорта и фитнеса введение в дополнительные занятия со школьниками занятий с музыкально-ритмической доминантой, а также занятий, направленных на развитие физических качеств школьников и повышения их уровня осведомленности об уровне развития современного массового спорта.

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

Представляется целесообразным в свете современных тенденций развития спорта и фитнеса введение в дополнительные занятия со школьниками занятий с музыкально-ритмической доминантой, а также занятий, направленных на развитие физических качеств школьников и повышения их уровня осведомленности об уровне развития современного массового спорта.

***Цель данной программы*** – сформировать позитивное отношение школьников к дополнительным занятиям физической культурой во внеурочное время, повысить уровень их физического здоровья и теоретическую осведомленность о занятиях физической культурой и спортом.

**Задачи программы:**

***Обучающие:***

* повышение уровня ритмической подготовки школьников путем использования музыкальной фонограммы в качестве средства дозирования физической нагрузки и экономизации физических усилий;
* профилактика и коррекция нарушений осанки школьников;
* повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем школьников с помощью использования аэробных физических нагрузок;
* развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата школьников с помощью использования силовых уроков и стретчинга.

 ***Развивающие:***

* научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня, отказ от вредных привычек, психогигиена и т.п.);
* повысить уровень здоровья школьников, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;
* повысить уровень осведомленности школьников об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением.

 ***Воспитательные:***

* способствовать адаптации школьников в коллективе;
* воспитание у детей потребности в физической культуре.

*Отличительные особенности программы:*

1) использование музыкального сопровождения в развитии физических качеств школьников;

2) многообразие используемых средств и методов;

3) практические занятия, теоретико-методические занятия по фитнес-аэробике как массовому виду спорта с использованием видеоматериалов;

4) имеется ярко выраженный образовательный эффект программы, который заключается в расширении анатомо-физиологических знаний в области физической культуры.

.

*Структура организации учебного процесса.*

 Программа составлена по принципу последовательного практического изучения различных направлений (тем) занятий. Каждое занятие является комплексным уроком, включающим упражнения на развитие выносливости, координации движений, силы и гибкости или упражнения, направленные на коррекцию осанки и состояния позвоночника. Включен также теоретический курс о фитнес-аэробике как виде спорта с использованием видеоматериалов различных соревнований.

*Формы организации учебного процесса.*

Занятия проводятся в форме практических уроков, проводимых преподавателем «вживую» под фонограмму в формате занятий аэробикой, фитнес-аэробикой, кондиционной гимнастикой, силовой аэробикой с различным оборудованием, а также в формате занятий «здоровая спина» и «стретчинг».

Уроки могут носить игровой характер, проводиться в виде мини-состязаний и игровых заданий. Предполагается наличие индивидуальных заданий для самостоятельной работы дома.

Наполняемость групп – 20-30 человек.

Непосредственно содержание программы для учащихся с 5 по 7 класс одинаково, но имеются различия в физической нагрузке, определяемые следующими параметрами: силовая тренировка – вес отягощения, количество повторений, паузы отдыха между сериями повторений; аэробная тренировка – темп музыкального сопровождения, определяющий темп движений, соотношение различных блоков программы.

Что касается разделения на группы по половому признаку, то для школьников 5-7 классов возможно и желательно совместное проведение занятий.

*Методическое обеспечение программы. Общепедагогические приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.*

В целях четкой организации учебно-воспитательного процесса, травмобезопасности занятий, а также учитывая специфику программы, в занятиях используются:

- строевые упражнения;

- проведение урока, в основном, фронтальным методом, поточным способом, сочетая одновременный показ и рассказ, при этом осуществляется выполнение всего урока в режиме «нон стоп», а преподаватель работает «вживую», т.е. постоянно выполняя упражнения вместе с учащимися;

- для объяснения упражнений методом «нон стоп» используются вербальные и визуальные команды преподавателя, которые имеют свою специфику и описаны во множестве учебных пособий по аэробике и фитнесу (1);

- также используются общепедагогические приемы физической культуры: зеркальный показ, медленное пошаговое выполнение движения, проводка по движению и др.;

- моторная плотность уроков составляет около 100%;

- темп (ударность) музыкального сопровождения определяет темп движения, что позволяет преподавателю не давать подсчет, а направить свои усилия на решение педагогических задач.

*Результаты апробирования программы.*

1. Обучающие.

Постоянная физическая нагрузка под музыкальное сопровождение с ясно выраженными ритмическими акцентами, где музыка определяет темп движений, повысила ритмичность у детей, музыкальный слух и музыкальную культуру.

Корригирующие упражнения на осанку в программе «Здоровая спина» улучшили осанку, создали мышечный корсет позвоночника, повысили уровень здоровья.

Соответствующие промежуточные и финальные тестирования продемонстрировали значительный прогресс таких физических качеств как гибкость, сила, выносливость, координация движений.

2. Развивающие.

Значительный рост понимания значения здорового образа жизни и всех его составляющих.

Повышение уровня здоровья школьников, их устойчивости к инфекционным простудным заболеваниям, повышение уровня иммунитета, повышение общего жизненного тонуса.

3. Воспитательные.

Коллективные занятия школьников во внеучебное время способствовали укреплению дружбы в коллективе, улучшили психологический климат в классе. Регулярные дополнительные занятия сформировали потребность в физической нагрузке.

4. Образовательный эффект программы выразился в повышении уровня знаний о физиологии и анатомии физических упражнений; улучшилась осведомленность школьников о новых современных видах спорта с музыкально-ритмической компонентой.

Для определения эффективности программы проводились итоговые и промежуточные тестирования и соревнования. В течение года тестирование проводилось 3 раза: в начале (сентябрь-октябрь), в середине (декабрь-январь) и в конце (апрель-май). Кроме того в мае были проведены итоговые соревнования по фитнес-аэробике между командами различных школ в дисциплинах «Аэробика» и «Хип-хоп-аэробика».

 Программа «Детский фитнес» для школьников рассчитана на 4 года обучения (135 часов).

 Программа предполагает проведение занятий 1 раз в неделю. Продолжительность занятий 30-40 минут.

 Занятия по программе включают в себя теоретическую и практическую части.

*Теоретическая часть занятий включает в себя:*

- технику безопасности во время занятий фитнесом;

- основы здорового образа жизни;

- информация о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса.

*Практическая часть занятий включает в себя:*

- обучение двигательным действиям аэробики, гимнастики, акробатики, подвижных игр;

- организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

**Структура занятий**

 Занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

***Подготовительная часть***

 Разминка составляет 10-15% всего времени занятия. Темп музыки не превышает 124-136 уд./мин. Выполняются упражнения, которые воздействуют по возможности на большие группы мышц низкой ударности, низкой интенсивности, стретчинг, дыхательные упражнения.

***Основная часть***

Темп музыки составляет в среднем 128-152 уд./мин., в программах высокой интенсивности – до 160 уд./мин. Выполняются упражнения низкой, средней и высокой степени интенсивности, высокоударные, танцевальные ритмические движения, сюжетно-ролевые упражнения.

***Заключительная часть***

Продолжительность заминки составляет около 5-7 мин. Темп музыки спокойный – 90-100 уд./мин. Выполняются низкоударные упражнения низкой интенсивности, дыхательные упражнения, стретчинг.

**Тематический план по программе «Детский фитнес»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов  |
| 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения | 4 год обучения |
| 1. | Теория | в процессе обучения |
| 2. | Классическая аэробика | 13 | 15 | 15 | 15 |
| 3. | Фитнес-гимнастика и акробатика | 10 | 9 | 9 | 9 |
| 4. | Занятия с элементами йоги | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 5. | Образно-сюжетные и подвижные игры, лечебно-профилактические танцы для формирования и закрепления правильной осанки | 4 | 3 | 3 | 3 |
| 6. | Контрольное занятие | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **ИТОГО** | **33** | **34** | **34** | **34** |

**Планируемые результаты освоения программы.**

Программа по внеурочной деятельности «Фитнес детям» 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, 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 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, 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.

**Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:**

- соревнования по аэробике;

- зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками и первоклассниками;

- проведение игровых программ на переменах и в группах продлённого дня;

- представление самостоятельно и в группах составленных комплексов аэробики, партерной гимнастики, ритмической гимнастики с предметами в зачётной форме;

**1 год обучения**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов |
| **1.** | **Теория** | *в процессе занятий* |
| **2.** | **Классическая аэробика** *(программа «классики»)* | **13** |
| **3.** | **Фитнес-гимнастика и акробатика** | **10** |
| **4.** | **Занятия с элементами йоги** | **4** |
| 4.1 | Индивидуально | 2 *(в 1 полугодии)* |
| 4.2 | В парах | 2 *(во 2 полугодии)* |
| **5.** | **Образно-сюжетные игры** | **4** |
| **6.** | **Контрольное занятие (***в конце каждого полугодия)* | **2**  |
| **ИТОГО** | **33** |

**Содержание программного материала**

***Классическая аэробика - программа «классики» (13 часов)***

Общие правилатехники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес. Ориентация в пространстве. Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Восстановление.

*Практика*:

*Ориентационные упражнения*: вправо-влево, вперёд-назад, вниз- вверх, в круг , из круга, по кругу.

*Основные шаги базовой аэробики:*

С помощью классиков разучивание основных шагов, скачков и подскоков классической аэробики:

- марш (обычная ходьба)

- стрэдл (ходьба ноги врозь – ноги вместе)

- ви-степ (шаг ноги врозь – ноги вместе)

- джампинг-джек (прыжки ноги врозь – ноги вместе)

- степ-тач (приставной шаг)

- мамбо (шаги на месте с переступанием)

- грэйп вайн (скрестный шаг в сторону)

- кросс-степ (скрестный шаг на месте)

Линейный метод разучивания. Выполняются элементы сначала под счет, потом под музыку в ритм. Многократно повторяется элемент ногами, затем, продолжая выполнять его, добавляют движения руками. Далее переходят к следующему элементу. Таким образом выстраивается цепочка из элементов.

***Фитнес-гимнастика и акробатика (10 часов)***

Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Понятия гимнастика, акробатика.

*Практика:*

- комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия (без предметов, с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой, упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврике))

- различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы)

- разновидности бега (бег на носках, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед т. д.)

- прыжки (на двух ногах, на одной ноге; одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги «лягушка», в упоре присев «мячики», из упора присев – выпрыгивание вверх, с поворотом на 90°, 180° и т. д.)

- наклоны

- выпады

- выполнение акробатических элементов (перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо, вперед, назад; стойка на лопатках, мост)

***Занятия с элементами йоги (4 часа)***

Асаны хатха-йоги, выполняются индивидуально, в парах, группой

- «дерево» (*для координации вестибулярного аппарата и нервной системы*)

- «кузнечик» (*преодолевает скованность позвоночника и его деформации, полезно для глубоко лежащих мышц живота и спины, развивает уверенность в себе*)

- «кошечка» (*развивает эластичность позвоночника и мышц тела*)

- «лев» *(силивает приток крови к горлу, помогает бороться с инфекционными заболеваниями верхних дыхательных путей, очищает язык, способствует избавлению от загрязнённого дыхания, укрепляет мышцы шеи, лица, связки горла )*

***Образно-сюжетные игры (4 часа)***

Игры, разнообразные эмоционально-образные перевоплощения: танцы зверей, птиц, сказочных героев, цветов, огня, воды и т. д. с элементами аэробики, акробатики, гимнастики. Решение сказочных задач, придумывание новых сказок.

Варианты сюжетно-ролевых игр:

- создание коллажа из сказок, далее двигательное и словестное составление новой сказки, используя сюжеты старых сказок и придумывая новые события

- создание новых обстоятельств, условий, при которых знакомые герои сказок попадают в новые обстоятельства, фантастические и невероятные

- моделирование сказок (составление сказки по предметно-схематической модели, например показать какой-то предмет или картинку, которые должны стать отправной точкой детской фантазии)

***Контрольное занятие (2 часа)***

Контрольное занятие проводится два раза в год, в конце каждого полугодия и начинается с разминки и пробного выполнения задания. Оценка проводится по основным базовым элементам по пятибалльной системе. Оценивается качество исполнения исходя из правильности исполнения самих движений в 5 повторениях.

**Шкала критериев для оценки качества выполнения упражнений**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Базовые элементы с указанием номеров клеток** | **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«2»** |
| Ви-степ: перейти с № 2 на № 3 и № 4, затем вернуться на № 2 | Правильное, точное выполнение движений без заступа на линии 5 раз | Правильное, точное выполнение движений без заступа на линии не менее 4 раз | Правильное, точное выполнение движений без заступа на линии не менее 3 раз | Неточное выполнение с заступом на линии более 3 раз |
| Степ тач: № 7 - № 8 |
| 10 раз джампинг-джек на клетках № 4 - № 5 и № 7 - № 8. Каждый прыжок выполняется со сменой клеток в максимально быстром темпе |
| Мамбо: и. п. – клеточка № 2. Сделать шаг правой ногой на клетку № 6, шаг левой на клетку № 3, шаг правой на клетку № 2, приставить ногу на полупальцы на клетку № 2 |

**2 год обучения**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов |
| **1.** | **Теория** | *в процессе занятий* |
| **2.** | **Классическая аэробика с мячом** | **15** |
| **3.** | **Фитнес-гимнастика и акробатика** | **9** |
| **4.** | **Занятия с элементами йоги** | **5** |
| 4.1 | Индивидуально | 2 *(в 1 полугодии)* |
| 4.2 | В парах | 2 *(во 2 полугодии)* |
| **5.** | **Образно-сюжетные игры** | **3** |
| **6.** | **Контрольное занятие (***в конце каждого полугодия)* | **2**  |
| **ИТОГО** | **34** |

**Содержание программного материала**

***Классическая аэробика с мячом (15 часов)***

Общие правилатехники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Виды аэробики. Ориентация в пространстве. Основные шаги базовой аэробики. Аэробика с мячом. Партерная гимнастика. Восстановление.

*Практика:*

*Ориентационные упражнения*: вправо-влево, вперёд-назад, вниз- вверх, в круг , из круга, по кругу.

Повторение и разучивание шагов базовой аэробики с использование мячей диаметром 18-20 см. Выполнение упражнений для развития координации:

- передачи из одной руки в другую – перед собой, за спиной, под ногой, партнеру

- броски и ловля после удара о пол

- броски и ловля – двумя руками, одной рукой

- перекаты по полу, по телу

Так же осуществляется координационное усложнение за счет изменения ритмической структуры движения, темпа выполнения, смены направления ( вперед-назад, вправо-влево, по диагонали, по квадрату и т. д.)

***Фитнес-гимнастика и акробатика (9 часов)***

Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Виды гимнастики, акробатика. Развитие физических качеств.

*Практика:*

- комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия (без предметов, с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой, упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврике))

- различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы)

- разновидности бега (бег на носках, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед т. д.)

- прыжки (на двух ногах, на одной ноге; одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги «лягушка», в упоре присев «мячики», из упора присев – выпрыгивание вверх, с поворотом на 90°, 180° и т. д.)

- наклоны

- выпады

- выполнение акробатических элементов (перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо, вперед, назад; стойка на лопатках, мост)

***Занятия с элементами йоги (5 часа)***

Асаны хатха-йоги, выполняются индивидуально, в парах, группой

- «собака» *(стимулирует деятельность щитовидной железы, предупреждает образование камней в почках, развивает уверенность в себе, помогает преодолеть чувство неполноценности* )

- «алмаз» (*активирует пищеварительные процессы, развивает эластичность коленных суставов и голеностопных связок)*

- «ласточка» *(тонизирует и укрепляет мышцы спины, ног, плеч)*

- «герой» *(укрепляет колени, улучшает работу органов таза)*

- «рыба» *(благоприятно воздействует на щитовидную железу, миндалины, аденоиды)*

***Образно-сюжетные игры (3 часа)***

Игры, разнообразные эмоционально-образные перевоплощения: танцы зверей, птиц, сказочных героев, цветов, огня, воды и т. д. с элементами аэробики, акробатики, гимнастики. Решение сказочных задач, придумывание новых сказок.

Варианты сюжетно-ролевых игр:

- создание коллажа из сказок, далее двигательное и словестное составление новой сказки, используя сюжеты старых сказок и придумывая новые события

- создание новых обстоятельств, условий, при которых знакомые герои сказок попадают в новые обстоятельства, фантастические и невероятные

- моделирование сказок (составление сказки по предметно-схематической модели, например показать какой-то предмет или картинку, которые должны стать отправной точкой детской фантазии)

***Контрольное занятие (2 часа)***

Контрольное занятие проводится два раза в год, в конце каждого полугодия и начинается с разминки и пробного выполнения задания. Выполнение комплексов аэробики с мячом, партерной гимнастики.

**3 год обучения**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов |
| **1.** | **Теория** | *в процессе занятий* |
| **2.** | **Аэробика со скакалкой** | **15** |
| **3.** | **Фитнес-гимнастика и акробатика** | **9** |
| **4.** | **Занятия с элементами йоги** | **5** |
| 4.1 | Индивидуально | 2 *(в 1 полугодии)* |
| 4.2 | В парах | 2 *(во 2 полугодии)* |
| **5.** |  **Игры** | **3** |
| **6.** | **Контрольное занятие (***в конце каждого полугодия)* | **2**  |
| **ИТОГО** | **34** |

**Содержание программного материала**

***Аэробика со скакалкой (15 часов)***

Общие правилатехники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Виды аэробики. Ориентация в пространстве. Основные шаги базовой аэробики. Аэробика со скакалкой. Партерная гимнастика. Восстановление.

*Практика:*

*Ориентационные упражнения*: вправо-влево, вперёд-назад, вниз- вверх, в круг , из круга, по кругу.

Повторение и разучивание шагов базовой аэробики, упражнения со скакалкой. Основным содержанием занятий являются различного рода скачки, подскоки, прыжки, выполняемые со скакалкой индивидуально, в парах.

Упражнения с короткой скакалкой:

- подскоки и прыжки с вращением скакалки вперед (Изи джамп)

- подскоки на двух ногах с вращением скакалки вперед и промежуточным движением

- разновидности подскоков на двух ногах («слалом», «твист»)

- скачки с ноги на ногу

***Фитнес-гимнастика и акробатика (9 часов)***

Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Виды гимнастики, акробатика. Развитие физических качеств.

*Практика:*

- комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия (без предметов, с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой, упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврике))

- различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы)

- разновидности бега (бег на носках, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед т. д.)

- прыжки (на двух ногах, на одной ноге; одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги «лягушка», в упоре присев «мячики», из упора присев – выпрыгивание вверх, с поворотом на 90°, 180° и т. д.)

- наклоны

- выпады

- выполнение акробатических элементов (перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо, вперед, назад; стойка на лопатках, мост, колесо),акробатических комбинаций, состоящих из 3-5 элементов.

***Занятия с элементами йоги (5 часа)***

Асаны хатха-йоги, выполняются индивидуально, в парах, группой

- «дерево» (*для координации вестибулярного аппарата и нервной системы*)

- «алмаз» (*активирует пищеварительные процессы, развивает эластичность коленных суставов и голеностопных связок)*

- «кошечка» (*развивает эластичность позвоночника и мышц тела*)

- «герой» *(укрепляет колени, улучшает работу органов таза)*

- «лев» *(силивает приток крови к горлу, помогает бороться с инфекционными заболеваниями верхних дыхательных путей, очищает язык, способствует избавлению от загрязнённого дыхания, укрепляет мышцы шеи, лица, связки горла)*

 ***Игры (3 часа)***

- игры с бегом на скорость («вороны и воробьи»)

- игры с прыжками и бегом («веревочкп под ногами»)

- игры с гимнастическими элементами («гимнастический марафон»)

***Контрольное занятие (2 часа)***

Контрольное занятие проводится два раза в год, в конце каждого полугодия и начинается с разминки и пробного выполнения задания. Выполнение комплексов аэробики со скакалкой, партерной гимнастики.

**4 год обучения**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов |
| **1.** | **Теория** | *в процессе занятий* |
| **2.** | **Классическая аэробика**  | **15** |
| **3.** | **Фитнес-гимнастика и акробатика** | **9** |
| **4.** | **Занятия с элементами йоги** | **5** |
| 4.1 | Индивидуально | 2 *(в 1 полугодии)* |
| 4.2 | В парах | 2 *(во 2 полугодии)* |
| **5.** |  **Лечебно-профилактические танцы для формирования и закрепления правильной осанки** | **3** |
| **6.** | **Контрольное занятие (***в конце каждого полугодия)* | **2**  |
| **ИТОГО** | **34** |

**Содержание программного материала**

***Классическая аэробика (15 часов)***

Общие правилатехники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Выбор средств и методов оздоровления. Питание и физическая нагрузка. Питьевой режим до и после занятий. Ориентация в пространстве. Повторение основных шагов базовой аэробики, разучивание групповых композиций. Партерная гимнастика. Восстановление.

*Практика:*

*Ориентационные упражнения*: вправо-влево, вперёд-назад, вниз- вверх, в круг , из круга, по кругу.

Повторение шагов базовой аэробики. Разучивание типовых базовых связок. Составление комплексов с помощью учителя (работа в группах).

***Фитнес-гимнастика и акробатика (9 часов)***

Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Виды гимнастики, акробатика. Развитие физических качеств.

*Практика:*

- комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия (без предметов, с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой, упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврике))

- различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы)

- разновидности бега (бег на носках, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед т. д.)

- прыжки (на двух ногах, на одной ноге; одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги «лягушка», в упоре присев «мячики», из упора присев – выпрыгивание вверх, с поворотом на 90°, 180° и т. д.)

- наклоны

- выпады

- выполнение акробатических элементов (перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо, вперед, назад; стойка на лопатках, мост, березка, колесо), выполнение комбинаций, состоящих из 3-5 элементов.

***Занятия с элементами йоги (5 часа)***

Асаны хатха-йоги, выполняются индивидуально, в парах, группой

- «дерево» (*для координации вестибулярного аппарата и нервной системы*)

- «собака» *(стимулирует деятельность щитовидной железы, предупреждает образование камней в почках, развивает уверенность в себе, помогает преодолеть чувство неполноценности* )

- «кошечка» (*развивает эластичность позвоночника и мышц тела*)

-«ласточка» *(тонизирует и укрепляет мышцы спины, ног, плеч)*

- «рыба» *(благоприятно воздействует на щитовидную железу, миндалины, аденоиды)*

 ***Лечебно-профилактические танцы для формирования и закрепления правильной осанки (3 часа)***

- «солдатики» (упражнение на формирование правильной осанки)

- «по ниточке» (образная композиция с элементами танца на формирование, закрепление, проверку и контроль за правильной осанкой)

- «лезгинка» (упражнение сидя на скамейке для укрепления мышц ног и брюшного пресса)

***Контрольное занятие (2 часа)***

Контрольное занятие проводится два раза в год, в конце каждого полугодия и начинается с разминки и пробного выполнения задания. Выполнение групповых композиций, с последующими выступлениями на школьных праздниках.

**Список используемой литературы**

Т. С. Лисицкая «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 64 с.

С. В. Колесникова Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 157 с.

Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС\_ДАНС». Учебное пособие – Спб.:ДЕТСТВО\_ПРЕСС, 2007. – 384 с.

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры/Под ред. Е.Б. Мякиченко и М.П. Шестакова. - М. – СпортАкадемПресс, 2002. – 304с.

2. Гимнастика и методика преподавания/Учебник для институтов физической культуры (Под ред. Смолевского В.М.). – Физкультура и спорт. – 1987. – 336с.

 3. Лисицкая Т.С. «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 64 с.

 4. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 157 с.

 5. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры/Учебник. – М. – «Физическая культура», 2005, 533с.

 6. Мониторинг физической подготовленности учащихся и обеспечения физической культуры в учреждениях образования Москвы. Методические рекомендации/Под общ. ред. Тяпина А.Н. – М., 2002. – 19с.

 7. Полиевский С.А., Глейберман А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 120с.

 8. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования//Информационно-методический сборник №4. – М. – ГОМЦ «Школьная книга», 2003, 208с.

 9. Фирилева Ж.Е., Е.Г. Сайкина Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС\_ДАНС». Учебное пособие – Спб.:ДЕТСТВО\_ПРЕСС, 2007. – 384 с.