

*Приложение 2
к дополнительной общеобразовательной программе –
дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Фитнес-аэробика»*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

В результате освоения курса "Фитнес-аэробика" обучающимися должны быть достигнуты определенные результаты.

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

- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

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

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) при решении задач физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

- 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 отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли фитнес-аэробики для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии фитнес-аэробики на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной социализации;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнес-аэробики;
- развитие основных физических качеств;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Содержание программы

Ознакомление с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях по аэробике. Анатомические основы знаний. Мышечный аппарат человека. Осанка, факторы влияющие на характер изменения осанки. Физиологические основы знаний. Техника измерения пульса. Профилактика и оказание неотложной помощи. Травмоопасные упражнения и уменьшение риска получения травм.

Тестирование (упражнения на пресс 30 сек, приседания, отжимание, бег на 1 км на время, прыжки на скакалке 30 сек). Предварительное тестирование физической подготовленности. Антропометрические измерения.

Базовые шаги аэробики

Овладение техникой базовых шагов. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерными упражнениями и стретчинг).

march-(ing)- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.

step touch – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.

double step touch - два приставных шага

open step (открытый шаг) – открытый шаг, стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую

curl step (захлест)

grape wine (скрестный шаг в сторону)

V – step – шаг правой вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться

knee up – подъем колена вверх

kick – Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%)

heel touch- касание пола пяткой

cross step скрестный шаг с перемещением вперед

lunge – выпад

tambo – вариация танцевального шага мамбо.

Упражнения на развитие правильной осанки Ознакомление с упражнениями для коррекции осанки и пластики движений. Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках. Упражнения у вертикальной плоскости. Формирование правильной и красивой походки с предметами и без предметов, по отметкам, изменяя скорость ходьбы, под музыку, танцевальные шаги. Пластика движений рук, ног, корпуса.

Ознакомление с базовым комплексом ритмической гимнастики. Особенность ритмической гимнастики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на организм. Так, серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно – сосудистую систему, наклоны и приседания - на двигательный аппарат, методы релаксации и самовнушения - на центральную нервную систему.

Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах, беговые серии - выносливость, танцевальные -пластичность и т. д. В зависимости от выбора применяемых средств занятия ритмической гимнастикой могут носить преимущественно атлетический, танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер. Характер энергообеспечения, степень. В зависимости от подбора серий упражнений и темпа движений занятия ритмической гимнастикой могут иметь спортивную или оздоровительную направленность.

Серия упражнений партерного характера (в положениях лежа, сидя) оказывает наиболее стабильное влияние на систему кровообращения.

Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)

Овладение техникой основных упражнений для развития гибкости и подвижности

суставов в подготовительной части урока:

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

Овладение упражнениями в конце занятий:

- для гибкости спины
- для растягивания мышц живота;
- для растягивания мышц передней поверхности бедра и тазовой области; - для растягивания задней поверхности голени (поколенных 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.

Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса. Овладение техникой выполнения силовых упражнений для развития и формирования мышц спины, рук и плечевого пояса, мышц ног, мышц брюшного пресса. Составление комплексов силовых упражнений. Овладение техникой выполнения силовых упражнений для развития и формирования мышц спины, рук и плечевого пояса, мышц ног, мышц брюшного пресса. Составление комплексов силовых упражнений.

Скипинг. Упражнения со скакалкой

Обучение технике и методике базовых элементов со скакалкой.

Подскоки и прыжки на двух ногах (с вращением скакалки вперед, разновидности подскоков на двух ногах, скачки вправо-влево без промежуточного подскока, «твист», подскоки ноги врозь, вместе, скачки ноги врозь, правая, левая впереди, скачки с вращением скрещенной скакалки, прыжки толчком двух ног, прыжки с поворотом) Скачки с ноги на ногу (с небольшим сгибанием ног назад, скачки с выносом ноги на пятку, скачки, сгибая ноги назад и касаясь каждый раз носком пола сзади, скачки с выставлением ноги в сторону на носок, скачки с отведением одной ноги вперед, затем назад, скачки со сменой ног и выполнения каждый раз движения «кик» вперед или в сторону).

Скачки с двух ног на одну(кик-скачек, канкан) Скачки на одной ноге.

Вращение скакалки под ногами.

Упражнения в парах.

Упражнения с длинной скакалкой.

Классическая аэробика

Освоение упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами:

интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладение техникой составления связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями.

Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике

Шейпинг с гантелями (бутылками с водой или песком, кеглями и др.)

Итоговое занятие. Тестирование в конце полугодия. Тестирование (упражнения на пресс 30 сек, приседания, отжимание, бег на 1 км на время, прыжки на скакалке 30 сек).

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество занятий
1	Ознакомление с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях по аэробике. Анатомические основы знаний. Мышечный аппарат человека. Осанка, факторы влияющие на характер изменения осанки.	1
2	Физиологические основы знаний. Техника измерения пульса. Профилактика и оказание неотложной помощи. Травмоопасные упражнения и уменьшение риска получения травм. Техника безопасности на занятиях Фитнес-аэробикой.	1
3	Тестирование (упражнения на пресс 30 сек, приседания, отжимание, бег на 1 км на время, прыжки на скакалке 30 сек). Предварительное тестирование физической подготовленности. Антропометрические измерения.	1
4	<p>Базовые шаги аэробики</p> <p>Овладение техникой базовых шагов. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерными упражнениями и стретчинг).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. march-(ing)- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг. 2. step touch – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. 3. double step touch - два приставных шага 4. open step (открытый шаг) – открытый шаг, стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую 5. curl step (захлест) 6. grape wine (скрестный шаг в сторону) 7. V – step – шаг правой вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться 8. knee up – подъем колена вверх 9. kick – Махи ногами (мах, бросок в любом направлении) 	13

	<p>вперед, в сторону, назад не выше 90%)</p> <p>10. heei touch- касание пола пяткой</p> <p>11. cross step скрестный шаг с перемещением вперед</p> <p>12. lunge – выпад</p> <p>13. mambo – вариация танцевального шага мамбо.</p>	
5	Упражнения на развитие правильной осанки Ознакомление с упражнениями для коррекции осанки и пластики движений..	2
6	Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках. Упражнения у вертикальной плоскости.	2
7	Формирование правильной и красивой походки с предметами и без предметов, по отметкам, изменяя скорость ходьбы, под музыку, танцевальные шаги. Пластика движений рук, ног, корпуса.	2
8	Ознакомление с базовым комплексом ритмической гимнастики. Упражнения на развитие осанки	3
9	<p>Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)</p> <p>Овладение техникой основных упражнений для развития гибкости и подвижности суставов:</p> <ul style="list-style-type: none"> -растягивание мышц задней поверхности голени; - растягивание мышц передней поверхности бедра; - растягивание мышц задней поверхности бедра -растягивание мышц внутренней поверхности бедра. 	5
10	<p>Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)</p> <ul style="list-style-type: none"> -для гибкости спины - для растягивания мышц живота; -для растягивания мышц передней поверхности бедра и тазовой области; - для растягивания задней поверхности голени (поколенных 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. 	5
11	Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса. Овладение	5

	техники выполнения силовых упражнений для развития и формирования мышц спины, рук и плечевого пояса, мышц ног, мышц брюшного пресса. Составление комплексов силовых упражнений. Овладение техникой выполнения силовых упражнений для развития и формирования мышц спины, рук и плечевого пояса, мышц ног, мышц брюшного пресса. Составление комплексов силовых упражнений.	
10	Скипинг. Упражнения со скакалкой Обучение технике и методике базовых элементов со скакалкой. Подскоки и прыжки на двух ногах (с вращением скакалки вперед, разновидности подскоков на двух ногах, скачки вправо-влево без промежуточного подскока, «твист», подскоки ноги врозь, вместе, скачки ноги врозь, правая, левая впереди, скачки с вращением скрещенной скакалки, прыжки толчком двух ног, прыжки с поворотом)	2
11	Скипинг. Упражнения со скакалкой Обучение технике и методике базовых элементов со скакалкой. Скачки с ноги на ногу (с небольшим сгибанием ног назад, скачки с выносом ноги на пятку, скачки, сгибая ноги назад и касаясь каждый раз носком пола сзади, скачки с выставлением ноги в сторону на носок, скачки с отведением одной ноги вперед, затем назад, скачки со сменой ног и выполнения каждый раз движения «кик» вперед или в сторону).	2
12	Скачки с двух ног на одну(кик-скачек, канкан) Скачки на одной ноге. Вращение скакалки под ногами.	2
13	Упражнения в парах. Упражнения с длинной скакалкой.	2
14	Классическая аэробика Составление связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.	4
15	Танцевальная аэробика. Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «hip-hop», «bally dance», «латино».	5
16	Постановка танцевальной композиции в стиле «латино»	5
17	Постановка танцевальной композиции в стиле «Тай-бо»	5

18	Шейпинг с гантелями (бутылками с водой или песком, кеглями и др.)	2
19	Итоговое занятие. Тестирование в конце полугодия. Тестирование (упражнения на пресс 30 сек, приседания, отжимание, бег на 1 км на время, прыжки на скакалке 30 сек).	1
Итого: 70 занятий		