


Министерство образования и науки Российской Федерации
Департамент образования администрации г. Братска
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Дворец детского и юношеского творчества»
муниципального образования г. Братска

РАССМОТРЕНО

Заседание МС
МАУ ДО «ДДЮТ»
Протокол № 1
от 30.08.2017
Зам. директора по УВР
Сумина А.В. 

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 128
от 01.09.2017
Директор
МАУ ДО «ДДЮТ»
Панасенкова Л.П.



Дополнительная общеобразовательная
программа (общеразвивающая)
«Фитнес и здоровье»

Срок реализации программы – 5 лет
Возраст обучающихся – 10 - 17 лет

Автор - составитель:
Ястребова Ирина Викторовна,
педагог дополнительного образования
МАУ ДО «ДДЮТ»

Братск - 2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В связи с введением нового закона об образовании (Федеральный закон об образовании № 273 от 29.12.2012г.) появилась необходимость изменения содержания образовательной программы: технологии ее реализации, методологии, содержания и процедуры оценивания программы. В соответствии с новыми требованиями появилась значимость формирования условий инфраструктуры, которая соответствует изменяющимся требованиям времени.

Новая концепция образования, реализуемая ФГОС, – это переход от системы образования информационно-трансляционной к системе деятельностной, формирующей у обучающихся компетенции самостоятельной навигации по освоенным предметным знаниям при решении конкретных личностно-значимых задач, в том числе и ситуациях неопределенности.

В основе построения данной программы лежит идея гуманизации соответствующая современным представлениям о целях дополнительного образования и уделяющая особое внимание личности обучающегося, его интересам и способностям, В основе отбора методов и средств обучения лежит деятельностный подход.

Разработка данной программы позволит обеспечить в данной **физкультурно-спортивной** направленности высокий уровень подготовки обучающихся в области фитнеса

Новизна

Программа была разработана на основе авторской программы ФИСАФ (FISAF) –Международной Федерации спорта, аэробики и фитнеса, и модифицирована в соответствии с требованиями основных нормативных документов: Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ; Постановление Правительства РФ от 15 апреля 2014 г. N 295 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы; Конвенция о правах ребёнка;

Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ (ред. от 28.12.2016) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014. № 1726-р); Методические рекомендации Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015; Постановление Главного государственного врача РФ от 04.07.2014 № 41.

Актуальность

Движение - залог здоровья. Воспитание здорового, физически развитого подрастающего поколения является жизненно необходимой и основной задачей педагогов, родителей и представителей всех социальных институтов.

В настоящее время среди наиболее доступных и привлекательных видов оздоровительной культуры для широких слоев населения и, в первую очередь, для детей и подростков является «Фитнес – аэробика». Она быстро завоевала популярность во всем мире и стала эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, альтернативной наркомании, курению, алкоголю.

Педагогическая целесообразность

«Фитнес – аэробика» - сложнокоординированный, эстетический, командный вид оздоровительной культуры. Ее своеобразие определяется органическим соединением спорта и искусства, присутствием творческого компонента и фактора новизны, единством движений и музыки. Данное направление синтезировало все лучшее, что накопилось в практике хореографии, спортивной аэробики и спорта. Это гимнастические элементы, танцевальные движения, пластика, различные виды аэробики, прошедшие тщательную сортировку на полезность для здоровья.

«Фитнес – аэробика» содействует всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся. Этот вид оздоровления очень популярен, так как доступен и современен.

При составлении программы были изучены различные методики преподавания ведущих специалистов по фитнес – аэробике, аспекты аэробики: анатомические, физиологические, кинезиологические, биомеханические, психологические и педагогические.

Отличительные особенности данной программы

Предлагаемая программа отличается от уже существующих, содержанием теоретического раздела. Данный раздел информирует учащихся об основных закономерностях организма, наиболее часто встречающихся заболеваниях, их причинах, механизмах развития и знакомит с путями самооздоровления с помощью основных средств физической культуры. Эти знания практикоориентированы, что позволяет получить представление о функциональном состоянии любого организма. В итоге на теоретических занятиях формируется устойчивая мотивация к практическим занятиям.

Большое внимание в программе уделено хореографии, которая помогает выразить свое внутреннее состояние, познать и раскрыть себя, развить творческую духовную личность.

Заложена индивидуальная работа с учащимися, позволяющая рассмотреть задатки каждого и вовремя раскрыть их, чтобы они могли перерасти в профессиональное мастерство. Мастерство – это не только владение техникой, но и умение импровизировать.

В основу данной программы положены: исследовательская работа по определению индивидуальной переносимости нагрузки; организация проведения занятия с учетом физиологического состояния ребенка в разных биологических ритмах Севера, классификация основных движений в хореографии.

Цель программы:

Гармоничное физическое и духовное совершенство через развитие творческого потенциала.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

- Дать знания теоретической базы, для последующей самостоятельной работы;
- Освоить образный язык «телодвижения»;
- Обучить логическому, целесообразно-организованному движению;
- Повысить художественную выразительность через музыкальное сопровождение;
- Познакомить с культурой разных народов через язык хореографического искусства.

Развивающие задачи:

- Развить все физические качества (мышечной силы и выносливости, гибкости и подвижности суставов, координации, равновесие и т.д.);
- Развить умение ощущать и дифференцировать разные параметры движений;
- Развить художественно-эстетические и двигательные качества;
- Развить импровизационные способности.

Воспитательные задачи:

- Сформировать умение работать коллективно;
- Развить командный характер выступлений, чувство коллективизма и товарищества.

- Активизировать, полученные, навыки и умения в области преодоления психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 10 – 17 лет с различными физическими данными и двигательными способностями.

Срок реализации программы: 5 лет.

1 год обучения – 216 часов, 2 год обучения – 216 часов, 3 год обучения – 216 часов, 4 год обучения – 216 часов, 5 год обучения – 216 часов.

Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академического часа с 5-ти минутным перерывом (согласно нормам и требованиям СанПиНа).

Принципы:

Доступности – процесс усвоения знаний, умений и навыков в области фитнеса при реализации предложенной программы, учитывает возрастные особенности учащихся. Материал разложен поэтапно от простых тем к более сложным.

Наглядности – для создания необходимого психологического климата в группе, для активизации эмоций в момент восприятия и представления соответствующего образа на занятиях используются видеоматериалы концертных программ, фестивалей и мастер - классов.

Сознательности и активности – для активизации деятельности учащихся в программе предусмотрена Форма групповой деятельности. Работа представляет собой процесс, в котором каждый участник на глазах у всех показывает свою импровизацию, контролируя свое поведение и ориентируясь на реальные или предполагаемые реакции своих одноклассников: мнения, осуждения, оценки. Такая деятельность способствует развитию личностной самооценки.

Преемственности – содержание более сложной тематики основывается на знаниях, умениях и навыках, полученных на более ранних этапах обучения.

Методы

Словесный метод – устное изложение теоретических основ, необходимых при дальнейшем освоении техники.

Объяснительно-иллюстративный метод обучения сочетается с репродуктивным и исследовательским методами. Учащиеся не только воспринимают, усваивают материал, приготовленный педагогом, и

воспроизводят полученные знания (выступления на открытых уроках, участие в конкурсах, фестивалях, семинарах, творческих встречах), но занимаются и самостоятельной творческой работой – поиском (посредством импровизации, которая является одним из основополагающихся способов развития творческой активности).

Формы

Формы организации деятельности включают в себя теоретические (в виде бесед-лекций) и практические занятия; групповую, индивидуальную и самостоятельную работу учащихся (в виде сочинений композиций).

Ожидаемые результаты

Личностные:

- развитое чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств;
- реализация творческого потенциала в процессе занятий;
- позитивная самооценка своим творческим возможностям;

Метапредметные:

- умение самостоятельно контролировать и оценивать состояние организма;
- владение системой дыхательных и медитативных упражнений;
- умение создавать эмоционально-двигательный образ на основе личного восприятия музыки;
- навыки импровизации и пространственного ориентирования.

Предметные:

- знания по аспектам аэробики (анатомическим, физиологическим, кинезиологическим, психологическим); по видам, особенностям и средствам силовой тренировки; классификации элементов степ-аэробики;
- специфику работы с предметом;
- оздоровительные виды аэробики;
- технику выполнения сложных элементов и комбинаций
- варианты составления композиций и импровизация.

Формы подведения итогов:

Применяются различные методы оценивания результативности обучения: отслеживание текущих показателей и учета итоговых показателей. Методической службой учреждения дополнительного образования

разработаны (в соответствии с Федеральным законом об образовании № 273 от 29.12.2012) методические рекомендации «Критерии оценок промежуточной, итоговой аттестации и текущего контроля успеваемости»

Многие самостоятельно разработаны типовые задания, контрольные вопросы, викторины, акции, конкурсы, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. Таким образом, промежуточная итоговая аттестация проводится в соответствии с локальными актами учреждения.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН для групп 1 года обучения.

№	Тема занятий.	.Кол. часов		Всего	Форма аттестации
		Теор.	Прак.		
1.	История возникновения аэробики.	4		4	Собеседование
2.	Основы анатомии.	6	6	12	Опрос
3.	Строевые упражнения.	-	24	24	Наблюдение
4.	Осанка.	2	4	6	Наблюдение
5.	Гибкость и подвижность суставов.	2	18	20	Тест.упражн.
6.	Мышечная сила.	-	32	32	Тест.упражн
7.	Мышечная выносливость.	2	4	6	Тест.упражн
8.	Координация	-	20	20	Тест.задание
9.	Музыкальная грамота	4	6	10	Тест.задание
10.	Классическая аэробика.	-	20	20	Зачет
11.	Хореография.	2	30	32	Зачет
12.	Стретчинг (Stretch)	-	14	14	Тест.упражн
13.	Индивидуальная работа.	-	16	16	Инд. задание
Всего:				216	

СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Для групп 1 года обучения

№	Содержание	.Кол. часов		Всего
		Теор.	Прак.	
1.	История возникновения аэробики.	4		4
1.1	- Как и когда возникла аэробика.	1	-	
1.2	- Ритмико-пластические направления в физической культуре.	1	-	
1.3	- Общая характеристика различных видов аэробики с просмотром видео материала.	2	-	
2.	Основы анатомии.	6	6	12
2.1	- Части тела и их функции.	1	-	
2.2	- Скелет человека.	1	-	

2.3	- Основные мышцы человеческого тела.	2	-	
2.4	- Анатомические плоскости движения.	2	-	
2.5	- Движение частей тела в различных плоскостях	-	6	
3.	Строевые упражнения.	-	24	24
3.1	- Приветствие.	-	1	
3.2	- Виды построений. Повороты.	-	1	
3.3	- Основные границы площадки.	-	2	
3.4	- Основные перемещения по площадке.	-	4	
3.5	- Разновидность ходьбы.	-	4	
3.6	- Разновидность шага.	-	4	
3.7	- Разновидность бега.	-	4	
3.8	- Виды переходов с шага на бег и обратно	-	4	
4.	Осанка.	2	4	6
4.1	- Основные типы осанки.	1	-	
4.2	- Характеристика правильной осанки.	1	-	
4.3	- Основные позы для контроля правильной осанки.	-	2	
4.4	- Основные упражнения для формирования осанки.	-	2	
5.	Гибкость и подвижность суставов.	2	18	20
5.1	- Значение гибкости.	2	-	
5.2	- Разбор упражнений на гибкость и подвижность суставов.	-	10	
5.3	- Способы комплексной отработки:			
	• с использованием хореографического станка;	-	4	
	• в партере (в паре).	-	4	
6.	Мышечная сила.	-	32	32
6.1	- Разбор упражнений для мышц спины.	-	4	
6.2	- Разбор упражнений для мышц ног.	-	4	
6.3	- Разбор упражнений для мышц таза.	-	4	
6.4	- Разбор упражнений для мышц брюшного пресса.	-	4	
6.5	- Разбор упражнений для мышц груди и плечевого пояса.	-	4	
6.6	- Разбор упражнений для рук.	-	4	
6.7	- Способы комплексной отработки:			
	• в партере;	-	4	
	• в паре (с партнером).	-	4	
7.	Мышечная выносливость.	2	4	6
7.1	- Знакомство с гимнастикой «хатха-йога».	2	-	
7.2	- Разбор упражнений	-	4	
8.	Координация.	-	20	20
8.1	- Развитие способностей точному воспроизведению движений.	-	6	
8.2	- Развитие способностей в сложных координационных условиях:			
	• с предметом в руках (с мячом);	-	4	
	• в партере (в «замкнутом пространстве»).	-	4	
8.3	- Развитие мышечной памяти	-	6	
9.	Музыкальная грамота.	4	6	10

9.1	- Значение музыки в аэробике.	1	-	
9.2	- Понятие о содержании и характере музыки.	1	-	
9.3	- Музыкальный ритм.	1	1	
9.4	- Музыкальный размер.	1	1	
9.5	- Ударная и безударная доли такта.	-	1	
9.6	- Музыкальный темп.	-	1	
9.7	- Прямой и обратный счет	-	2	
10.	Классическая аэробика.	-	20	20
10.1	- Базовые движения ног: <ul style="list-style-type: none"> • разновидности маршевых шагов; • разновидности шагов с выставлением ноги; • разновидности шагов с приставлением ноги; • разновидности прыжков и подскоков. 	-	2	
		-	2	
		-	2	
		-	2	
10.2	- Базовые движения рук.	-	6	
10.3	- Сочетание движений рук и ног	-	6	
11.	Хореография.	2	30	32
11.1	- Классический танец в аэробике.	2	-	
11.2	- Элементы классического танца и правила их исполнения.	-	8	
11.3	- Равновесия. Повороты.	-	8	
11.4	- Прыжки, подскоки.	-	8	
11.5	- Партерная хореография	-	6	
12.	Стретчинг (Stretch)	-	14	
12.1	- Техника выполнения упражнений на растяжку.	-	2	
12.1	- «Мягкое» растягивание.	-	4	
12.3	- «Легкий» стретчинг.	-	4	
12.4	- «Стретч – рефлекс»	-	4	
13.	Индивидуальная работа.	-	16	16
13.1	- Работа с отстающими детьми.	-	8	
13.2	- Работа с одаренными детьми	-	8	
Всего:				216

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.
для групп 2 года обучения.

№	Тема занятий.	Кол. часов		Всего	Форма аттестации
		Теор.	Прак.		
1.	Аэробика на современном этапе.	8	8	16	Собеседование
2.	Основа анатомии.	4	-	4	Опрос
3.	Гибкость и подвижность суставов.	2	12	14	Тест.упражн.
4.	Мышечная сила.	2	12	14	Тест.упражн.
5.	Мышечная выносливость.	2	2	12	Тест.упражн.
6.	Координация.	2	20	22	Тест.задание
7.	Музыкальная грамота.	-	6	6	Тест.задание.
8.	Хореография.	-	22	22	Зачет

9.	Базовые виды аэробики.	-	24	24	Кроссворд
10.	Разновидность фитнес – аэробики.	2	8	10	Импровизация
11	Стретчинг (Stretch).	-	-	12	Тест.упражн.
12.	Танцевальные виды аэробики.	2	18	20	Анкетирование
13.	Индивидуальная работа.	-	12	12	Инд. задание
14.	Подготовка к показу.	2	22	24	Пед.диагностика
15.	Показ мастерства	-	4	4	Концерт
Всего:			216		

СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для групп 2 года обучения

№	Содержание	Кол. часов		Всего
		Теор.	Прак.	
1.	Аэробика на современном этапе.	8	8	16
1.1	- Медико-физиологические аспекты аэробики:	4	-	
1.2	- Травмы и их профилактика.	2	-	
1.3	- Типовая структура урока.	2	8	
2.	Основа анатомии.	4	-	4
2.1	- Соединение костей.	2	-	
2.2	- Суставы и их виды движений	2	-	
3.	Гибкость и подвижность суставов.	2	12	14
3.1	- Характеристика гибкости.	2	-	
3.2	- Отработка упражнения на гибкость и подвижность суставов: без специального оборудования; с использованием хореографического станка.	-	6	
3.3	- Комплексная отработка упражнений	-	6	
4.	Мышечная сила.	2	12	14
4.1	- Основные задачи силовой тренировки.	1	-	
4.2	- Виды режимов работы мышц: динамический концентрический (преодолевающий); динамический эксцентрический (уступающий); изометрический	1	2	
4.3	(статический). - Комплексная отработка в разных условиях.	-	10	
5.	Мышечная выносливость.	2	2	12
5.1	- Значение тренировки на выносливость.	2	2	
5.2	- Основные параметры тренировочной нагрузки.	-	-	
5.3	- Атлетическая аэробика: интервальная тренировка; круговая тренировка.	-	-	
5.4	- Гимнастика «хатка - йога»: общая характеристика; разбор классификации поз; отработка и удержание поз.	-	-	
6.	Координация.	2	20	22
6.1	- Физиологическая основа координации движений..	2	-	
6.2	- Развитие способностей точному воспроизведению	-	6	

	движений.			
6.3	- Развитие мышечной памяти.	-	6	
6.4	- Навыки работы с предметом.	-	8	
7.	Музыкальная грамота.	-	6	6
7.1	- Музыкальный ритм; значение музыки в аэробике; ритмические рисунки.	-	2	
7.2	- Музыкальный темп.	-	2	
7.3	- Прямой и обратный счет	-	2	
8.	Хореография.	-	22	22
8.1	- Отработка элементов классического танца;	-	4	
8.2	- Маленькие и большие броски.	-	2	
8.3	- Равновесие: фиксирование стойки на месте; подъем на носки в различных стойках.	-	2	
8.4	- Повороты.	-	2	
8.5	- Прыжки, скачки, подскоки.	-	4	
8.6	- Партерная хореография.	-	4	
8.7	- Структура хореографии в аэробике.	-	4	
9.	Базовые виды аэробики.	-	24	24
9.1	Классическая аэробика.	-		
9.2	- Разновидность маршевых шагов.	-	4	
9.3	- Разновидность приставных шагов.	-	4	
9.4	- Разновидности подскоков.	-	4	
9.5	- Разновидности прыжков. - Сочетание форм движений: с маршевыми и приставными шагами; с бегом и прыжками.	-	4 8	
10.	Разновидность фитнес – аэробики. Калланетика.	2	8	10
10.1	- Общая характеристика.	1	-	
10.2	- Основные позиции и положения тела.	-	2	
10.3	- Структура урока.	1	-	
10.4	- Отработка комплексной программы	-	6	
11.	Стретчинг (Stretch).	-	12	12
11.1	- «Мягкий» стретчинг.	-	4	
11.2	- «Легкий» стретчинг.	-	4	
11.3	- «Стретч – рефлекс».	-	4	
12.	Танцевальные виды аэробики. Латин – аэробика.	2	18	20
12.1	- Характеристика латиноамериканских танцев.	1	1	
12.2	- Музыкальное сопровождение.	1	1	
12.3	- Основные движения.	-	4	
12.4	- Разбор композиции.	-	4	

12.5	- Отработка техники выполнения танцевальных движений.	-	6	
12.6	- Отработка в быстром темпе	-	2	
13.	Индивидуальная работа.	-	12	12
13.1	- Работа с отстающими детьми.	-	6	
13.2	- Работа с одаренными детьми	-	6	
14.	Подготовка к показу.	2	22	24
14.1	- Знакомство с музыкальным сопровождением.	1	-	
14.2	- Разбор композиции.	1	2	
14.3	- Разучивание движений.	-	6	
14.4	- Отработка техники выполнения.	-	6	
14.5	- Отработка синхронности исполнения.	-	4	
14.6	- Отработка артистичности исполнения	-	4	
15.	Показ мастерства	-	4	4
Всего:				216

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.
для групп 3 года обучения.

№	Тема занятий.	Кол. часов		Всего	Форма аттестации
		Теор.	Прак.		
1.	Основа анатомии.	4	-	4	Тест.карточка
2.	Физиология.	4	-	4	Тест.задание
3.	Гибкость и подвижность суставов.	-	20	20	Тест.упражн.
4.	Мышечная сила.	2	2	16	Тест.упражн.
5.	Мышечная выносливость.	-	14	14	Тест.упражн.
6.	Координация.	-	16	16	Самооценка
7.	Базовые виды аэробики.	-	26	26	Импровизация
8.	Разновидность фитнес – аэробики.	4	20	24	Кроссворд
9.	Стретчинг (Stretch).	-	8	8	Тест.задание
10.	Танцевальные виды аэробики.	4	40	44	Импровизация
11.	Индивидуальная работа.	-	12	12	Инд.задание
12.	Подготовка к показу.	2	22	24	Пед.диагностика
13.	Показ мастерства.	-	4	4	Концерт
Всего:				216	

СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
для групп 3 года обучения

№	Тема занятий.	Кол. часов		Всего
		Теор.	Прак.	
1.	Основа анатомии.	4	-	4
1.1	- Характеристика отдельных мышц и мышечных групп.	2	-	

1.2	- Функции мышц.	2	-	
2.	Физиология.	4	-	4
2.1	- Сердечно – сосудистая система.	1	-	
2.2	- Лимфатическая система.	1	-	
2.3	- Дыхательная система.	1	-	
2.4	- Влияние физической нагрузки.	1	-	
3.	Гибкость и подвижность суставов.	-	20	20
3.1	- Виды гибкости и их взаимосвязь с силовыми качествами.	-	2	
3.2	- Методы развития гибкости.	-	2	
3.3	- Отработка упражнения на гибкость и подвижность суставов.	-	8	
3.4	- Комплексная отработка упражнений.	-	8	
4.	Мышечная сила.	2	2	16
4.1	- Средства и методы силовой тренировки.	1	1	
4.2	- Этапы силовой тренировки.	1	1	
4.3	- Техника выполнения упражнений с отягощением.	-	-	
4.4	- Травмоопасные движения.	-	-	
4.5	- Комплексная отработка в разных условиях	-	-	
5.	Мышечная выносливость.	-	14	14
5.1	- Интервальная кардио - тренировка.	-	6	
5.2	- Круговая кардио - тренировка.	-	6	
5.3	- Тестирование.	-	2	
6.	Координация.	-	16	16
6.1	- Варьирование элементов хореографии.	-	8	
6.2	- Пространственное ориентирование	-	8	
7.	Базовые виды аэробики.	-	26	26
7.1	Классическая аэробика.			
7.1.1	- Комбинации и их конструирование.	-	4	
7.1.2	- Этапы составления комбинаций.	-	2	
7.1.3	- Импровизация.	-	4	
7.2	Степ – аэробика.			
7.2.1	- Классификация элементов.	-	2	
7.2.2	- Основные элементы.	-	4	
7.2.3	- Хореографические композиции.	-	6	
7.2.4	- Импровизация.	-	4	
8.	Разновидность фитнес – аэробики.	4	20	24
8.1	Пилатес.			
8.1.2	- Общая характеристика.	2	-	
8.1.3	- Основные позиции и положения тела.	-	2	
8.1.4	- Структура урока.	-	2	
8.1.5	- Отработка комплексной программы.	-	6	
8.2	Кикбоксинг.			
8.2.1	- Общая характеристика.	2	-	
8.2.2	- Основные позиции и положение тела.	-	2	
8.2.3	- Методика проведения урока.	-	2	
8.2.4	- Отработка комплексной программы.	-	6	
9.	Стретчинг (Stretch).	-	8	8
9.1	- «Легкий» стретчинг.	-	4	
9.2	- «Стретч – рефлекс».	-	4	
10.	Танцевальные виды аэробики.	4	40	44
10.1	Кантри.			

10.1.2	- Характеристика ковбойских танцев.	2	-	
10.1.3	- Разбор базовых движений.	-	4	
10.1.4	- Отработка техники выполнения.	-	6	
10.1.5	- Комбинационные связки.	-	6	
10.1.6	- Импровизация.	-	4	
10.2	Хип-хоп.			
10.2.1	- Общая характеристика.	2	-	
10.2.2	- Разбор базовых движений.	-	4	
10.2.3	- Отработка техники выполнения.	-	6	
10.2.4	- Комбинационные связки.	-	6	
10.2.5	- Импровизация.	-	4	
11.	Индивидуальная работа.		12	12
11.1	- Работа с отстающими детьми.	-	6	
11.2	- Работа с одаренными детьми.	-	6	
12.	Подготовка к показу.	2	22	24
12.1	- Знакомство с музыкальным сопровождением.	1	-	
12.2	- Разбор композиции.	1	2	
12.3	- Разучивание движений.	-	6	
12.4	- Отработка техники выполнения.	-	6	
12.5	- Отработка синхронности исполнения.	-	4	
12.6	- Отработка артистичности исполнения.	-	4	
13.	Показ мастерства.	-	4	4
Всего:				216

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
для групп 4 года обучения.

№	Тема занятий.	Кол. часов		Всего	Форма аттестации
		Теория	Прак.		
1.	Физиология.	4	-	4	Тестирование
2.	Кинезиология.	4	-	4	Опрос
3.	Гибкость и подвижность суставов.	-	8	8	Тест.упражн
4.	Мышечная сила и мышечная выносливость.	-	16	16	Тест.упражн
5.	Координация	-	16	16	Импровизация
6.	Базовые виды аэробики.	-	26	26	Импровизация
7.	Разновидность фитнес – аэробики.	-	34	34	Импровизация
8.	Стретчинг (Stretch).	-	8	8	Тест.упражн
9.	Танцевальные виды аэробики.	6	54	60	Импровизация
10.	Индивидуальная работа.	-	12	12	Инд.задание
11.	Подготовка к показу.	-	24	24	Пед диагност
12.	Показ мастерства.	-	4	4	Концерт
Всего :				216	

СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ля групп 4 года обучения

№	Содержание.	Кол. часов		Всего
		Теор.	Прак.	
1.	Физиология.	4	-	4
1.1	- Влияние нагрузки на кардиореспираторную систему.	2	-	
1.2	- Нервная система.	2	-	
2.	Кинезиология.	4	-	4
2.1	- Основные понятия.	2	-	
2.2	- Кинезиология мышечного аппарата	2	-	
3.	Гибкость и подвижность суставов.	-	8	8
3.1	- Отработка упражнений на гибкость и подвижность суставов.	-	4	
3.2	- Комплексная отработка упражнений.	-	4	
4.	Мышечная сила и мышечная выносливость.	-	16	16
4.1	- Техника выполнения упражнений с отягощением.	-	4	
4.2	- Комплексная отработка в разных условиях.	-	6	
4.3	- Гимнастика «Хатха-йога».	-	6	
5.	Координация.	-	16	16
5.1	- Выполнение упражнений в разных условиях.	-	6	
5.2	- Варьирование элементами хореографии.	-	6	
5.3	- Пространственное ориентирование.	-	4	
6.	Базовые виды аэробики.	-	26	26
6.1	Классическая аэробика.			
6.1.1	- Этапы составления комбинаций.	-	4	
6.1.2	- Визуальное управление группой.	-	6	
6.2	Степ – аэробика.			
6.2.1	- Методы повышения нагрузки.	-	2	
6.2.2	- Структура занятия.	-	2	
6.2.3	- Комбинирование степа и хореографии.	-	6	
6.2.4	- Комбинационные сочинения.	-	6	
7.	Разновидность фитнес – аэробики.	-	34	34
7.1	Фитбол (Fitball). Аэробика с мячом.			
7.1.1	- Общая характеристика.	2	-	
7.1.2	- Основные позиции и положения тела.	-	2	
7.1.3	- Приобретение навыков работы.	-	8	
7.1.4	- Структура урока.	-	2	
7.1.5	- Отработка комплексной программы.	-	6	
7.2	Йога.			
7.2.1	- Общая характеристика.	2	-	
7.2.2	- Классификация основных асан.	-	4	
7.2.3	- Отработка техники выполнения.	-	8	
7.2.4	- Фитнес – йога.	-	6	
8.	Стретчинг (Stretch).	-	8	8
8.1	- «Легкий» стретчинг.	-	4	
8.2	- «Стретч – рефлекс».	-	4	

9.	Танцевальные виды аэробики.	6	54	60
9.1	Фанк (Funky).			
9.1.1	- Характеристика танцев.	2	-	
9.1.2	- Разбор базовых движений.	-	2	
9.1.3	- Отработка техники выполнения.	-	6	
9.1.4	- Отработка в быстром темпе.	-	6	
9.1.5	- Импровизация.	-	4	
9.2	Фолк (Folk).			
9.2.1	- Общая характеристика.	2	-	
9.2.2	- Разбор базовых движений.	-	2	
9.2.3	- Отработка техники выполнения.	-	6	
9.2.4	- Комбинационные связки.	-	6	
9.2.5	- Импровизация.	-	4	
9.3	Джаз			
9.3.1	- Общая характеристика.	2	-	
9.3.2	- Разбор базовых движений.	-	2	
9.3.3	- Отработка техники выполнения.	-	6	
9.3.4	- Комбинационные связки.	-	6	
9.3.5	- Импровизация.	-	4	
10.	Индивидуальная работа.	-	12	12
10.1	- Работа с отстающими детьми.	-	6	
10.2	- Работа с одаренными детьми.	-	6	
11.	Подготовка к показу.	-	24	24
11.1	- Знакомство с музыкальным сопровождением.	1	-	
11.2	- Разбор композиции.	1	2	
11.3	- Разучивание движений.	-	6	
11.4	- Отработка техники выполнения.	-	6	
11.5	- Отработка синхронности исполнения.	-	4	
11.6	- Отработка артистичности исполнения	-	4	
12.	Показ мастерства.	-	4	4
Всего:				216

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.
для групп 5 года обучения.

№	Тема занятий.	Кол. часов		Всего	Форма аттестации
		Теор.	Прак.		
1.	Кинезиология	4	-	4	Опрос
2.	Гибкость и подвижность суставов.	-	10	10	Передача роли педагога
3.	Мышечная сила и мышечная выносливость	-	16	16	Передача роли педагога
4.	Координация.	-	8	8	Импровизация
5.	Базовые виды аэробики.	2	24	26	Импровизация
6.	Разновидность фитнес – аэробики	2	28	30	Импровизация

7.	Стретчинг (Stretch).	-	8	8	Передача роли педагога
8.	Танцевальные виды аэробики.	6	72	78	Импровизация
9.	Индивидуальная работа	-	8	8	Инд. задание
10.	Подготовка к показу.	2	22	24	Пед. диагностика
11.	Показ мастерства.	-	4	4	Концерт
Всего:				216	

СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
для групп 5 года обучения

№	Содержание.	Кол. часов		Всего
		Теор.	Прак.	
1.	Кинезиология	4	-	4
1.1	- Кинезиология простейших движений.	2	-	
1.2	- Кинезиология силовых упражнений.	2	-	
2.	Гибкость и подвижность суставов.	-	10	10
2.1	- Комплексная отработка упражнений.	-	10	
3.	Мышечная сила и мышечная выносливость.	-	16	16
3.1	- Рабе-бенд (Rubber-Band) в середине зала.	-	4	
3.2	- Рабе-бенд (Rubber-Band) в партере.	-	4	
3.3	- Комплексная отработка в разных положениях	-	8	
4.	Координация.	-	8	8
4.1	- Программа сенсомоторной тренировки (Power Balance).	-	4	
4.2	- Пространственное ориентирование.	-	4	
5.	Базовые виды аэробики.	2	24	26
5.1	Классическая аэробика.	-		
5.1.1	- Методы разучивания комбинационных связок.	1	5	
5.1.2	- Методы расширения и усиления комбинационных связок.	1	5	
5.2	Степ – аэробика.			
5.2.1	- Работа и утомляемость мышц.	-	4	
5.2.2	- Составление хореографических комбинаций.	-	2	
5.2.3	- Методы разучивания комбинационных связок.	-	4	
5.2.4	- Методы расширения и усиления комбинационных ставок.	-	4	
5.2.5	- Танцевальное направление на степ площадке (ETNO).	-	10	
6.	Разновидность фитнес – аэробики.	2	28	30
6.1	Аэробика со скакалкой (Rope Skipping).			
6.1.1	- Общая характеристика.	2	-	
6.1.2	- Структура урока.	-	2	
6.1.3	- Основные элементы.	-	2	
6.1.4	- Приобретение навыков работы.	-	6	
6.1.5	- Отработка комплексной программы.	-	6	
6.2	Аква - аэробика.			

6.2.1	- Общая характеристика.	2	-	
6.2.2	- Разбор движений на воде.	-	2	
6.2.3	- Приобретение навыков работы.	-	4	
6.2.4	- Отработка комплексной программы	-	4	
7.	Стретчинг (Stretch).	-	8	8
7.1	- «Легкий» стретчинг.	-	4	
7.2	- «Стретч – рефлекс».	-	4	
8.	Танцевальные виды аэробики.	6	72	78
8.1	Р-п-В			
8.1.1	- Характеристика танца.	2	-	
8.1.2	- Разбор базовых движений.	-	4	
8.1.3	- Отработка техники выполнения.	-	4	
8.1.4	- Разбор танцевальных связок.	-	4	
8.1.5	- Отработка танцевальных связок.	-	4	
8.1.6	- Комбинационные сочинения.	-	4	
8.2	Восток.			
8.2.1	- Общая характеристика.	2	-	
8.2.2	- Разбор базовых движений.	-	4	
8.2.3	- Отработка техники выполнения.	-	4	
8.2.4	- Разбор всевозможных «арок».	-	4	
8.2.5	- Отработка техники выполнения «арок».	-	4	
8.2.6	- Отработка танцевальных связок.	-	4	
8.2.7	- Разбор «проходок».	-	4	
8.2.8	- Отработка «проходок».	-	4	
8.2.9	- Комбинационные сочинения.	-	4	
8.3	Испания.			
8.3.1	- Общая характеристика.	2	-	
8.3.2	- Разбор базовых движений.	-	4	
8.3.4	- Отработка техники выполнения.	-	4	
8.3.5	- Отработка танцевальных связок.	-	4	
8.3.6	- Хореографический рисунок.	-	4	
8.3.7	- Комбинационные сочинения.	-	4	
9.	Индивидуальная работа.	-	8	8
9.1	- Работа с отстающими детьми.	-	4	
9.2	- Работа с одаренными детьми.	-	4	
10.	Подготовка к показу.	2	22	24
10.1	- Знакомство с музыкальным сопровождением.	1	-	
10.2	- Разбор композиции.	1	2	
10.3	- Разучивание движений.	-	6	
10.4	- Отработка техники выполнения.	-	6	
10.5	- Отработка синхронности исполнения.	-	4	
10.6	- Отработка артистичности исполнения.	-	4	
11.	Показ мастерства.	-	4	4
Всего:				216

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в большом, проветриваемом, хорошо освещенном, зеркальном зале с хореографическими станками.

Зеркала – необходимы для отработки техники исполнения отдельного упражнения, движения и целого танца, а также для того чтобы научиться передавать настроение танца выражением глаз и мимикой лица.

Станок – в зале необходим для растяжки мышц ног, упражнений на гибкость, силу и выносливость.

Часто обучающие работают в партере: растяжка мышц, упражнения на брюшной пресс, отработка мышечной выносливости и силы, йога, аэробика. *Гимнастические коврики* - для того чтобы избежать повреждения позвоночника, синяков (от большой нагрузки и трения о пол), а также простуд от переохлаждения тела (резкой смены температуры тела).

Степ-площадки необходимы для занятий степ-аэробикой. На занятиях применяются степ-площадки следующей высоты: для начинающих - 15 см; для продвинутых - 20 см; для подготовленных - 25 см.

Для направления *Fitball: Resist-a-Ball Резиновые надувные мячи, мячи резиновые игровые*

Утяжелители и гантели для Body sculpture весом от 500 до 2000 кг, чтобы отработать мышечную силу и мышечную выносливость; *эспандер ручной двойного действия* для тренировки грудных мышц; тренажеры для атлетической гимнастики, которая является эффективным средством в повышении работоспособности, улучшении подвижности в суставах, укреплении здоровья, в создании красивых форм тела. Регулярные занятия на тренажерах помогут развить все группы мышц, исправить многие недостатки телосложения.

Информационное обеспечение

Аудио: магнитофон, профессиональные аудиодиски, флэш-носители. *Видео*: профессиональные видео-диски с уроками ведущих специалистов разных стран. *Интернет источник*: ноутбук.

Кадровое обеспечение

При прохождении программы в образовательный процесс подключаются педагоги следующих специализаций: для изучения направлений аэробики «аква» - инструктор по аква-аэробике; для проведения творческих отчетов – педагог-организатор.

Методическое обеспечение

Дидактический материал: раздаточный материал, инструкции, карточки с заданиями. *Методические пособия*: Сценарий проведения

«Фитнес-марафона»; сценарий проведения спортивного мероприятия «Я и моя семья»; сценарий проведения спортивно-игровой программы «Зимние забавы»; сценарий спортивного мероприятия «Наперегонки с ветром»; брошюра практических разработок «Школа физкультминуток»; брошюра инструкций и советов по организации кругосветки «Семь препятствий»; брошюра кроссвордов о знании ЗОЖ, направлений фитнеса и спорта.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

- Организационное собрание «Знакомство с программой». Её обсуждение, предложения, замечания.
- Привлечение к проведению тематических вечеров.
- Привлечение к оформлению кабинета, наглядного пособия, тематического материала.
- Посещение открытых уроков.
- Помощь в изготовлении костюмов.
- Обсуждение результата работы по программе, достижений, успехов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Т.С.Лисицкая, Л.В.Сиднева. Аэробика. 1т. Теория и методика. 2т. Частные методики. – М: Федерация Аэробики России, 2002г. – 500с. – ил.
2. И.Б.Одинцова. Аэробика и Фитнес. Современные методики. – М: Издательство «Эксмо», 2003г. – 160с. – ил.
3. Д.Остин. Пилатес для всех. Перевод с английского И.В.Гродель. – М: Издательство «Попурри», 2006г. – 320с. – ил.
4. Э.Кристенсен. Йога для всех: путь к здоровью. – М: Эксмо, 2006г. – 192с. – ил.
5. Г.Ф.Богданов. Работа над танцевальной речью. Учебно–методическое пособие. – М: ВЦХТ(«Я вхожу в мир искусств»), - 2006г. – 160с. – ил.
6. В.И.Ковалько. Мастерская учителя. Школа физкультминуток. Практические рекомендации физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М: ВАКО, 2007г. – 208с. – ил.
7. О.Ю.Сверчкова, Т.В.Левченкова, С.В.Веселовская. Учебное пособие. Фитбол – тренинг. – М: Федерация Аэробики России, 2007г. – 32с. – ил.
8. Т.С.Лисицкая, Л.В.Сиднева. Учебное пособие. Силовая аэробика (Упражнения с эспандером). – М: Федерация Аэробики России, 2007г. – 28с. – ил.
9. Е.А.Воронова. Здоровый образ жизни в современной школе: программы, мероприятия, игры. – Ростов н/Д: Феникс, 2008г. – 245с.

10. Сборник материалов Международной научной конференции «Восток–Россия–Запад». Инновационные технологии в развитии современного спорта. И: ООО «Мегапринт», 2008г. – 380с.
11. В.Ю.Лебединского, М.М.Колокольцев, Е.С.Маслова, Н.С.Мельникова, Э.Г.Шпорин. Мониторинг здоровья субъектов образовательного процесса. Паспорт здоровья. Монография. – И: Иркутский государственный технический университет, 2008г. – 268с.
12. В.А.Горбунов. Учебное пособие. Контроль за тренировочной и соревновательной нагрузкой на специализированном этапе многолетней подготовки спортивного резерва в аэробике. – И: Издательство «Репроцентр А1», 2008г. – 84с.

Интернет ресурсы

1. «Методика организации и проведения занятий»
http://spo.1september.ru/view_article.php?ID=200902113;
2. «Танцевальные виды аэробики» <http://sportzal.com/post/770/> ;
<http://www.tvoytrenner.com/aerobika/dance.php> ;
3. «Новые технологии в фитнес-индустрии»
4. <http://cyberleninka.ru/article/n/fitnes-v-sisteme-fizicheskoy-kultury> ;
http://www.rae.ru/fs/?section=content&op=show_article&article_id=9999893

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Т.С.Лисицкая, Л.В.Сиднева. Хореография в аэробике. – М: Федерация Аэробики России, 2001г. – 20с.
2. В.И.Лях. Мой друг – физкультура. – М: Просвещение, 2001г. – 192с. – ил.
3. Н.К.Ким. Фитнес для всех фигур. – М: Рипол классик, 2002г. – 176с. – ил.
4. Л.Ян. Фитнес – йога. Через движение к совершенству. – СПб: Вектор, 2006г. – 122с. – ил.
5. К.Брунгардт. Голливудский пресс. Перевод с английского О.Смуровой. – М: Эксмо, 2006г. – 336с. – ил.
6. С.Вейдер. Суперфитнес. Лучшие программы мира от калланетики и пилатеса до танца живота. – Ростов н/Д: Феникс, 2006г. – 288с. – ил.

Интернет ресурсы

1. «История фитнеса» <http://www.fitimage.ru/extra/fitnesshistory.html> ;
2. «Разновидность фитнес-аэробики» www.fitness-portal.ru ;
<http://fitfan.ru/trenirovki/form/> ;