Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования детско-юнонешская спортивная школа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Согласована на заседании тренерского совета  Протокол от 06.10.2021 № 5 |  | Утверждаю  Директор МАОУ ДО ДЮСШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.О. Сальников  Приказ №52 от 08.10.2021 г. |
|  |  |  |

Дополнительная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«Фитнес-аэробика»

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Срок реализации: весь период

Автор-составитель:

Яркова Юлия Васильевна

тренер-преподаватель по фитнес-аэробике

МАОУ ДО ДЮСШ

г. Карпинск, 2021

**Содержание:**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА………………………..………..…..3
2. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН…………………………..…10

3 СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА………………………..……13

###### 3.1 Теоретический материал ……………………………………….…..….13

3.2 Практический материал…………………………………………....…..13

3.2.1 Классическая аэробика………………………………………....……13

3.2.2 Фитбол-аэробика………………………………………………..…....19

* + 1. Общая физическая подготовка……………….………………...…...26
    2. Йога…………………………………………………………..……….27
    3. Стретчинг……………………………………………………..…..….28
    4. Структурные элементы программы………………………..……….29
  1. Итоговое занятие тестирование по ОФП…………………..……....33

# 4 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО–ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ…………………………………………………………………….…..38

## 4.1 Условия реализации программы………………………………..…….38

## 4.2 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы………..….....38

5 ПРИНЦИПЫ, ТЕХНОЛОГИИ И ОСОБЕННОСТИ

ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ……………………………………..……..41

* 1. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА………………………………………..45
  2. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ…..…….47

Приложение 1. Календарно – тематическое планирование……...…….49

Приложение 2 План воспитательной работы отделения ……… ...…….51

Приложение 3

Индивидуальный образовательный маршрут для детей с ОВЗ…….…..56

**1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта фитнес-аэробика (далее – программа) разработана на основе:

* Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
* Приказа Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
* Требований к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области.

В основу содержания программного материала легли многолетний опыт ведущих учителей, передовых тренеров, методистов, инструкторов и специалистов в области физического воспитания, широко использованы методические рекомендации по содержанию и методике обучения элементам фитнес - аэробики Федерации фитнес - аэробики России, интернет - источника «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе». При разработке и составлении содержания программы учитывались потребности современного российского общества в физически развитом, дееспособном и здоровом подрастающем поколении.

Фитнес во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

**Направленность** программы: физкультурно-спортивная.

**Актуальность**данной программы в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения и психологического комфорта.

В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. А детям для нормального роста и развития требуется от 4 до 6 часов энергичной физической активности. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Еще одним немаловажным моментом является и тот факт, что в отличие от профессионального спорта и от спортивной аэробики в том числе, в фитнес - аэробике нет рискованных и травмоопасных элементов. Фитнес-аэробика синтезировала все лучшее в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики. Это гимнастические и танцевальные движения, прошедшие тщательный отбор временем и практикой специалистов с точки зрения их пользы для здоровья человека.

Совершенно очевидно, что фитнес-аэробика — это наиболее «здоровый» вид спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство. Пожалуй, впервые за всю спортивную историю человечества физическая культура в лице фитнес - аэробики настолько близко приблизилась к искусству и философии, возведя на пьедестал человеческую индивидуальность и внутреннее равновесие.

Регулярное выполнение физических упражнений дает заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности. Воспитание и развитие здорового поколения приобретает социальную значимость. Общеизвестен тот факт, что дети лучше учатся и запоминают материал, когда они физически вовлечены в обучающую ситуацию. Это означает, что часто мы лучше обучаемся в действии. Занятия проводятся под музыку. Музыка используется не только как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений, но и как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, а положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как под музыку движения легче запоминаются.

Движения классической аэробики и упражнения фитнеса подкрепляют обучение и развивают координацию. Это, в свою очередь, повышает способность ориентироваться в пространстве, т.е. имеет прикладное значение. Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и гармония физических и духовных сил, высокая работоспособность, оптимистическое настроение, способность активно использовать свои творческие возможности в трудовой и общественной деятельности.

Здоровый образ жизни – это:

* Рациональный режим труда и отдыха Сбалансированное питание
* Регулярные занятия физической культурой
* Овладение навыками личной и общественной гигиены
* Отсутствие вредных привычек (пристрастия к алкоголю, курению, наркомании и т.д.).

Здоровье – это результат самовоспитания и самодисциплины, которые переводят нормы поведения в привычку.

**Отличительная особенность** предлагаемой программы заключается в том, что, она составлена с учетом возрастных особенностей детей, помимо предметного содержания, она ориентирована на развитие не только предметных, но и общеучебных умений. С момента поступления в группу ребенок сразу включается в творческий процесс, познания себя, как личности, понимания того, что такое здоровый образ жизни. Тренер-преподаватель и обучающийся являют собой прекрасный образец взаимопонимания и взаимоуважения.

Другой особенностью программы является тесная связь с родителями обучающихся, вовлечение их в творческий воспитательный процесс обучения.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности оздоровительной и воспитательной работы, направленной на развитие физической подготовки спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

Практическая значимость образовательной программы по фитнес-аэробике состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Занятия фитнес-аэробикой ориентированы на то, чтобы заложить в обучающихся стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

**Адресат программы.** Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной программы 7-15 лет, не имеющий противопоказаний заниматься избранным видом спорта. Количество занимающихся в группе 15 человек. Количество групп определяется в зависимости от общего числа занимающихся и возможности материальной базы. Если организуется несколько групп одного возраста, то они комплектуются с учетом общей физической и спортивной подготовки обучающихся.

При составлении программы по Фитнес-аэробике учтены анатомофизиологические и психологические особенности детей. Значительные изменения в моторике детей связаны с периодом полового созревания (пубертатным периодом).

У девочек он обычно приходится на 10-13 лет. В этот период наблюдается резкий скачок роста. В это время развитие отдельных систем и органов происходит неравномерно: быстро увеличивается длина тела, затем, с отставанием (примерно на три месяца), - мышечная масса, и с отставанием примерно на полгода – вес.

Подростковый период отличается бурным увеличением массы мышц и мышечной силы; к 14-15 годам масса мышц составляет общей массы тела, а к 15-16 годам - уже около 1/2 (44%). У девочек к 15 годам она почти равна мышечной силе взрослых женщин. Однако каждая мышца или группа мышц развивается неравномерно. Так мышцы ног развиваются быстрее, чем мышцы рук, мышцы разгибатели опережают в развитии мышцы сгибатели. Наряду с ростом и развитием мышц подкожный жировой слой с возрастом равномерно увеличивается.

Дети, склонные к избыточной массе тела, созревают в половом отношении раньше, однако чрезмерная масса тела - истинное ожирение - тормозит этот процесс. Диспропорция в развитии отдельных органов и систем требует внимательного отношения к подросткам и тщательного построения программы фитнес-аэробики.

Как показали проведенные наблюдения, для девочек в возрасте 13-18 лет важную роль играет возможность улучшить фигуру и научиться красиво двигаться. Поэтому наравне с базовой аэробикой, сжигающей жиры, улучшающей деятельность кардиореспираторной системы, у подростков популярны танцевальные формы.

**Режим занятий.** Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий.

|  |  |
| --- | --- |
| Начало учебного года | 01 сентября 2021-2022 уч.г.;  формирование учебной группы для зачисления в ДЮСШ с 01 сентября по 15октября уч. г. |
| Продолжительность учебного года | Спортивно-оздоровительный этап обучения –  38 недель |
| Праздничные дни | 1, 2, 3, 4, 6, 8 января – Новогодние каникулы;  7 января – Рождество Христово;  23 – День защитника Отечества;  8 марта – Международный женский день;  1 мая – Праздник Весны и Труда;  9 мая – День Победы;  12 июня – День России;  4 ноября – День народного единства.  Возможны переносы праздничных дней на другие даты |
| Длительность учебно-тренировочного занятия | Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 минут.  Продолжительность одного занятия (в рамках основной программы) в группе СОЭ: два академических часа в день (45 минут х 2). |
| Основные формы образовательного процесса | Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;  Медицинский контроль;  Участие во внутришкольных соревнованиях,  ОФП, ГТО;  Летние спортивно-оздоровительный лагерь и другие формы отдыха, оздоровления и занятость в каникулярное время. |
| Продолжительность каникул | с 01 по 07 ноября 2021 года с 01 по 09 января 2022 года с 01 июня по 31 августа 2022 года |

Образовательный процесс по дополнительной общеразвивающей программе «Фитнес - аэробика» предусматривает 228 часов в год (3 раза в неделю по 2 часа).

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

1. Стабильность состава обучающихся и степень посещаемости тренировочных занятий;

2. Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;

3. Положительная динамика индивидуальных показателей подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, общей физической, технической, тактической, теоретической подготовленности (по истечении каждого года).

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестаций определяется образовательной организацией самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, утвержденным приказом директора.

Для перехода обучающегося на следующий этап подготовки, необходимо выполнить с положительным результатом не менее 60% от общего числа контрольных упражнений.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования на этапе подготовки соответствующего года обучения, предоставляется возможность продолжить обучение повторно на данном этапе подготовки соответствующего года обучения.

Формами промежуточной и итоговой аттестации являются:

1. Вступительные, контрольно-переводные испытания по общей и специальной физической подготовке обучающихся;

2. Учет личностных достижений обучающихся.

Содержание и материал дополнительной общеразвивающей программы организован по принципу дифференциации в соответствии с базовым уровнем сложности.

Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления спортивно оздоровительной программы.

В связи с новой короновирусной инфекцией в формате дистанционного обучения продолжаются учебно–тренировочные занятия физкультурно–спортивной направленности. Посредством групп ВКонтакте и на платформе You Tube обучающиеся получают задания в различных вариантах: видео-уроки, индивидуальные планы, которые мотивируют на ежедневную физическую нагрузку для поддержания здоровья. В качестве обратной связи обучающиеся высылают видео-отчет выполненных упражнений.

1. **УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  пN п/п | Название темы | Количество часов | | |
| теория | практика | всего |
| 11 | Вводное занятие | 1 | - | 1 |
| 22 | Общая физическая подготовка | 1 | 20 | 21 |
| 33 | Классическая аэробика | 1 | 49 | 50 |
| 44 | Фитбол-гимнастика | 1 | 35 | 36 |
| 55 | Йога | 1 | 18 | 19 |
| 66 | Тренажерный зал | 1 | 34 | 35 |
| 77 | Стретчинг | 1 | 60 | 61 |
| 88 | Тестирование | 0 | 5 | 5 |
|  | Итого | 7 | 221 | 228 |

Примечание: Учебно – тематический план составлен на основании Учебного графика и Образовательной программы МАОУ ДО ДЮСШ, исходя из 38 учебных недель.

Форма обучения – групповая.

Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с обучающимися:

Виды занятий: тренировочное занятие, беседы, лекции, открытое занятие, соревнования внутри отделения.

Занятия по программе «Фитнес-аэробика» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев.

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

**Формы подведения результатов:** тестирование и выполнение поставленных задач, соревнования по ОФП и СФП, мастер-класс.

**Цель программы**: формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и самосовершенствовании на основе развития физических качеств посредством занятий фитнес – аэробикой;

формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

**Задачи программы.**

*Образовательные:*

* обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
* обучать приемам релаксации и самодиагностики;
* совершенствовать технику выполнения движений в фитнес - аэробике.

*Оздоровительные:*

* сохранять и укреплять здоровье;
* содействовать гармоническому физическому развитию;

- формировать ценностное отношение к своему здоровью.

*Развивающие:*

* развивать основные физические качества, координационные ориентационно - пространственные, временные, ритмические способности;
* повышать уровень физической подготовленности;
* содействовать формированию грациозности, изящества, развитию пластики движений, умению владеть своим телом;

- развивать музыкальность, чувство ритма.

*Воспитательные:*

- инициировать и поддерживать ученическое самоуправление – спортсмен-инструктор в тренировочном процессе;

- организовывать для обучающихся экскурсии к памятникам и архитектуре в родном городе и реализовывать их воспитательный потенциал;

- организовывать профориентационную работу с обучающимися;

- организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития обучающихся;

- привлекать максимальное количество детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, направленным на развитие личности, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

- формировать позитивное отношение между людьми, уважение прав другого человека;

- формировать знания, умения и навыки по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

Планомерная реализация поставленных задач позволит организовать в школе интересную и событийно насыщенную жизнь детей и педагогов, что станет эффективным способом профилактики антисоциального поведения обучающихся.

1. **СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА**

###### 3.1 Теоретический материал

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

В плане теоретических занятий следует отразить и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

**3.2 Практический материал**

**3.2.1 Классическая аэробика**

Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях. Выполнение сочетаний - «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений.

Особенности техники:

1. базовые шаги в классической аэробике выполняются на 4 счета и используются в упражнениях начального уровня (в программе среднего уровня и выше используются модификации шагов);
2. во всех шагах таз находится в нейтральной позиции;
3. во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и ягодиц напряжены;
4. не должно быть переразгибания в коленных и локтевых суставах;
5. при выполнении шагов должно быть опускание на пятку.

Маршевые простые шаги (Simple-без смены ног):

* 1. *March* – ходьба на месте. Бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола.
  2. *Basic step*- шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу.
  3. *V- step –* шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). В и.п. – ноги вместе, стопы в 3 позиции.
  4. *Mambo* – шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте. Шаг вперед – с пятки на всю стопу, шаг назад - на носок, пятка на пол не опускается. Центр тяжести остается на левой ноге.
  5. *Pivot* – шаг мамбо с поворотом – шаг вперед – поворот – шаг вперед – поворот. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Центр тяжести остается на левой ноге.
  6. *Box step* – по квадрату 4 шага: шаг скрестно правой – назад левой – в сторону правой – приставить левую в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
  7. *Step cross* – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – левой в сторону в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
  8. *Zorba* – шаг правой в сторону – левой скрестно назад – шаг правой в сторону – левой скрестно вперед. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
  9. *Kick ball change*: kick cha-cha - правая поднимается вперед на 45º («удар»), ча-ча – повторить 2 раза. На Kick носок оттянут.

Приставные простые шаги (Simple – без смены ноги):

1. *Step touch –*шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер)
2. *Knee up* –шаг в сторону правой– подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой. Бедро параллельно полу, голень перпендикулярно полу, носок направлен в пол. Корпус разворачивается в сторону поднятой ноги. Назад не наклонятся.
3. *Curl* – шаг в сторону правой – захлест левой – захлест правой. Бедро перпендикулярно полу, пятка тянется к ягодице. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер)
4. *Kick* – шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45º («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой вперед на 45º («удар»). Удар делается от колена, носок оттянут.
5. *Lift Side* – шаг в сторону правой – подъем левой на 45º, шаг левой в сторону – подъем правой в сторону на 45º. Опорное колено чуть согнуто, стопы параллельны вперед. Корпус не отклоняется в сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Таз втянут.
6. *Pony* – прыжок в сторону – ча-ча, то же в другую сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер)
7. *Scoop* – шаг правой вперед – в сторону (по диагонали) – толчком одной прыжок приземление на две – шаг левой вперед – в сторону (по диагонали) – толчком одной прыжок приземление на две. Приземляться с носка на всю стопу. Бедро и корпус сонаправлены.
8. *Open Step* – правой шаг в сторону – левая на носок – левой шаг в сторону – правая на носок. Небольшой разворот плеч в сторону опорной ноги. Точку делать, не отрывая носок от пола.
9. *Toe Touch* – шаг в сторону правой – левая скрестно вперед на носок, шаг в сторону левой – правая скрестно вперед на носок. Нога вперед выставляется перед опорной ногой.
10. *Heel Touch* – шаг в сторону правой – левая в сторону на пятку, шаг в сторону левой – правая в сторону на пятку. Корпус разворачивается в сторону свободной ноги. Назад не наклонятся.
11. *Lunge* – выпад на левой, правая в сторону на носок – приставить правую – выпад на правой, левая в сторону на носок – приставить левую. Опорная нога чуть согнута. Центр тяжести остается на опорной ноге. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative):

1. *March+cha-cha-cha* — шаг правой — шаг левой — перескок раз-два-три (ча-ча-ча), лидирующая нога меняется на левую

2. *March+lift*

вариант А: три шага *March*, на четвертый подъем ноги (*lift*)

вариант В: раз-шаг *March*, два — подъем ноги, три, четыре – *March*

3.*Basic step+ cha-cha-cha* — шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу.

4. *Basic step+ lift*

вариант А: шаг правой вперед — подъем левой (*lift*) шаг левой назад — правую приставить

вариант В: шаг правой вперед левую приставить — шаг правой назад — подъем левой (*lift*)

5.*V-step+ cha-cha-cha* — шаг правой вперед — в сторону по диагонали, шаг левой вперед — в сторону по диагонали, шаг правой назад, ча-ча-ча. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Лидирующая нога меняется на левую.

6. *V-step+ lift* - шаг правой вперед в сторону по диагонали, шаг левой вперед в сторону по диагонали, шаг правой назад, подъем левой  *lift*). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Лидирующая нога меняется на левую.

7.*Mambo+ cha-cha-cha* — шаг правой вперед, шаг левой на месте, ча-ча-ча. Шаг вперед с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг — отрывается только пятка, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

8. *Mambo+ lift* — шаг правой вперед, шаг левой на месте, правую приставить к левой, подъем левой. Шаг вперед — с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг — отрывается только пятка носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

9.*Pivot+ cha-cha-cha* - шаг мамбо с поворотом + ча-ча-ча — шаг вперед — поворот — шаг вперед —ча-ча-ча. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

*10. Pivot+ lift* - шаг мамбо с поворотом *+ lift* — шаг вперед — поворот — шаг вперед — лифт. Шаг вперед делается с пятки на всю столу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

*11.Box step+ cha-cha-cha* — шаг скрестно правой — назад левой — в сторону с правой ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

*12.* *Box step+ lift* — шаг скрестно правой — назад левой — в сторону правой — подъем левой ( *lift*). При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

*13.Step cross+ cha-cha-cha* — шаг вперед правой — скрестно левой — назад правой — ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

*14. Step cross+ lift* — шаг вперед правой — скрестно левой назад правой —подъем левой (ин). При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

*15. Zorba+ cha-cha-cha* — шаг правой в сторону — левой скрестно назад — шаг правой в сторону — ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

*16 Zorba* *+ lift* — шаг правой в сторону — левой скрестно назад шаг правой в сторону — подъем левой. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

*17. Kick ball chang+ lift*

вариант А: правой кик - ча-ча — подъем правой (*lift*) — приставить правую, лидирующая нога меняется на левую

вариант В: правой кик — ча-ча — правую приставить — подъем левой (*lift*).

Приставные шаги со сменой ноги (Alternative):

*1. Grapevine*— шаг правой в сторону, левой скрестно назад, правой ногой в сторону, левая захлест (приставление не делается). Шаг в сторону с пятки на всю столу.

*2. Doubl Step Touch*— два приставных шага в сторону- шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить к правой на носок.

*3.Chasse mambo front*— ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой только вперед.

*4. Chasse mambo back*— ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой назад.

*5. Repeat* — повтор любого приставного простого шага (два движения).

*6. Supermen* - с правой два прыжка в сторону- 1 — согнуть правую ногу, толчком левой небольшой прыжок левая в сторону-назад с приземлением на правую, 2 - левой шаг скрестно вперед, согнуть правую ногу, 3 - толчком левой небольшой прыжок левая в сторону-назад с приземлением па правую, 4 — стоя на правой согнуть левую ногу. При приземлении опускаемся с носка на пятку. Туловище сонаправлено движению.

**3.2.2 Фитбол-аэробика**

Ме­тоди­ка ра­боты с фит­бол-мя­чами способствует развитию дви­гатель­но­го, вес­ти­буляр­но­го аппарата зри­тель­но­го и так­тиль­но­го ана­лиза­торов, ко­торые вклю­ча­ют­ся при вы­пол­не­нии уп­ражне­ний на мя­че.

Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Фитбол-гимнастика позволяет решать следующие задачи (Казанская А. В., Пикалева Е. Ю., 2001):

* Развитие двигательных качеств;
* Обучение основным двигательным действиям;
* Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
* Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
* Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
* Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
* Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
* Стимуляция развития анализаторных систем, проприорцептивной чувствительности;
* Развитие мелкой моторики и речи

Выполняются упражнения в положении сидя на мяче, стоя, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на коврике (на спине и животе).

Упражнения стоя:

* Стоя на коврике, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз (5-10 раз)
* Стоя на коврике мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди)
* “Маятник”. Руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх
* Ходьба по кругу, держа мяч над головой (руки прямые). Можно ходить по кругу, а можно “змейкой”, постепенно, меняя темп.
* Отбивание мяча одной рукой, двумя и поочередно на месте и в движении.
* Бросание мяча вверх и ловля его.
* Катание мяча друг другу.
* Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Удержание равновесия. Ноги прямые. Руки в стороны
* Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Катание мяча вперед-назад и (или) вправо-влево.
* Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Приседания 5 раз. Руки в стороны. Ноги в коленях прямые
* Стоя, ноги на ширине плеч, руки касаются мяча. Прокатывание мяча вперед и назад, не отрывая ноги от пола (колени прямые). Нужно прокатить мяч как можно дальше

Упражнения, сидя на мяче:

* Перекаты с носочков на пятки. Руки в стороны.
* Сидя на мяче (пятки и голень как можно ближе к мячу), ноги оторвать от пола и удерживать равновесие как можно дольше. Руки в стороны
* Ходьба вперед, не отрывая ягодицы от пола, постепенно опуская спину на мяч. Лежа на мяче удерживать равновесие (руки в стороны), затем постепенно поднимаясь идти назад

Упражнения, лежа на коврике, на спине:

* Лежа на коврике, на спине мяч под ногами. Катание мяча, вперед-назад сгибая и выпрямляя ноги.
* Лежа на коврике, на спине мяч под ногами. Поднимание и опускание ног поочередно. Ноги прямые.
* Лежа на коврике, на спине, мяч обхватить ногами с двух сторон. Поднимание и опускание прямых ног. Руками можно держаться за коврик.
* Лежа на коврике, на спине мяч под ногами, руками держаться за пол. Поднимание и опускание таза.

Упражнения, лежа на коврике, на животе:

* Лежа на коврике, на животе руки впереди с мячом. Поднимание и опускание туловища (по возможности подниматься как можно выше). Можно удерживать положение наверху несколько секунд.

Упражнения, лёжа на мяче, на животе:

* “Качалочка”. Стоя на коленях, перекат на мяче вперед на прямые руки и вернуться обратно на колени.
* Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, ноги прямые не касаются пола. Туловище параллельно полу. Удерживать равновесие несколько секунд.
* Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, сгибать и выпрямлять ноги поочередно и одновременно. Ноги не касаются пола.
* Лёжа на животе, на мяче, ходьба на прямых руках вперед и назад. Ноги прямые параллельно полу.
* “Самолёт”. Лёжа на животе, прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд.

Упражнения, лёжа на спине, на мяче:

* “Звёздочка”. Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд .
* Перекаты на спине вперед-назад. Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Выполнять сгибание и разгибание ног.
* “Мостик” на мяче выполняется с помощью педагога, который поддерживает и страхует ребёнка. Во время выполнения упражнения нужно оттолкнуться ногами от пола, выполнить перекат назад на мяче и поставить руки на пол.
  1. *Структурные элементы программы*

Движения руками.

Все движения руками должны быть точными, под мышечным контролем без переразгибания в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.

*Движения с низкой амплитудой*

1. Сокращение бицепса (biceps curl)

2. Низкая гребля (low row)

3. Низкий удар (low pinch)

4. Сокращение трицепса сзади (triceps press back)

*Движения со средней амплитудой*

1. Высокая гребля (upright row)

2. Подъёмы рук в стороны (side lateral rises)

3. Подъёмы рук вперёд (front shoulder rises)

4. Плечевой удар (shoulder punch)

5. Двойной боковой в сторону (double side out)

6. Вперёд - в сторону (L- side)

*Движения с высокой амплитудой*

1. Сгибание рук над головой (alternating over head press)

2. Вперёд-вверх (L-front)

3. Вверх-вниз (slice)

Усложнение движений рук.

1. Кисть: пальцы раскрыты широко: «кошачья» кисть; в кулаки; пальцы вместе; хореографическая кисть; восточная кисть.

Хлопки руками; щелчки пальцами; круги кистью (внутрь, наружу); «восьмерки»; «замок».

2. Предплечье: повороты; круги (средние) внутрь и наружу; «восьмерки» (кисть закреплена).

3. Плечи: вверх-вниз; вперед-назад; круги; полукруги; «восьмерки».

4. Движения всей рукой: по всем направлениям и круговые с различным положением предплечья и кисти.

Движения головой:

• наклон вперед, в сторону;

• поворот в сторону;

• полукруг вперед.

Движения туловищем:

• наклон вперед, в сторону;

• волны.

Разнообразные виды передвижений, бег и подскоки:

• ту-степ: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий

шаг начинать с левой ноги (ритм 1 и 2 - раз и два);

• полька: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на

правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и, два и);

• шотландский шаг: шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз, два, три, четыре);

• подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и);

• скольжение (слайд): шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и);

• галоп: шагом правой, толчком правой - прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и в сторону (ритм - раз и);

• чарльстон: шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги (ритм - раз, два, три, четыре);

• прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед-книзу или в сторону-книзу;

• прыжок ноги врозь - ноги вместе (Jumping Jack);

• Кiсk вперед на 45°, 90°, 135°; в сторону на 45°, назад на 45°.

• толчком одной или двух ног прыжок на одну другая нога в сторону (вперед. назад);

• бег с «захлестыванием» голени назад;

• бег, высоко поднимая бедро;

• Skip вперед (назад, в сторону).

Движения с проявлением статической силы (без фиксации позы):

1. упор углом ноги врозь;

2. упор углом ноги вместе.

Прыжки различного характера:

1. Прыжок согнувшись ноги врозь (STRADDLE) - ноги подняты в безопорное положение и разведены врозь (минимальный угол между бёдрами 90 °), параллельны полу или выше, руки и туловище наклонены к ним. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60 °. Приземление на две ноги.

2. Подбивной — нога в сторону, вперед, назад.

3. Прыжок с поворотом на 180°, 360° (AIR TURN) — с двух ног выполнить прыжок, тело в вертикальном положении полностью выпрямлено; в полете тело поворачивается на 180°, 360°. Приземление на две ноги.

4. Согнувшись (Р1КЕ) - ноги подняты в безопорное положение согнувшись, параллельны полу или выше, ноги вместе и прямые. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60°. Приземление на две ноги.

7. Группировка (TUCK JUMP) - вертикальный прыжок с двух ног, ноги согнуты вперед, колени близко к груди в положение группировка. При приземлении ноги вместе.

8. Прыжком поворот на 180° и группировка (TURN TUCK JUMP) - вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 180°. Находясь в воздухе, после полного завершения поворота, показать положение группировки. При приземлении ноги вместе.

10. Смена положения ног - ножницы (SCISSORS) - маховая нога впереди, толчковая внизу, в воздухе ноги меняют положение.

Движения с сохранением динамического равновесия:

1. Поворот на одной ноге на 360° (TURN), другая согнута и прижата к колену опорной.

2. Поворот на 360° в высоком равновесии с захватом ноги руками (ВАLANCE TURN) - поворот в равновесии, при котором одна нога поднята вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень. Поворот на 360 0 должен быть выполнен полностью.

Движения с проявлением гибкости:

1. Вертикальный шпагат с опорой руками о пол (VERTIKAL SPLIT) - стоя на одной ноге наклон туловища вперед, другая поднята в вертикальный шпагат. Руки касаются пола около опорной ноги. Голова, туловище и нога располагаются вертикально.

2. Сагиттальный шпагат (SAGITAL SPLIT) — нога поднята вперед в вертикальный шпагат.

3. Фронтальный шпагат с наклоном туловища (FRONTAL SPLIT) - нога поднята во фронтальный шпагат на 90° или 180°, наклон туловища в сторону параллельно полу или одна рука касается пола около опорной ноги.

4. Шпагат лежа на спине (SUPINE SPLIT) — лежа на спине, одна нога поднята вперед-вверх, руки поддерживают поднятую ногу. Обе ноги прямые.

5. Шпагат лежа на спине, перекат на 360° (SPLIT ROLL) — из положения шпагат лежа на спине, руки поддерживают поднятую ногу, перекат на полу на 360°.

6. Панкейк (SPLIT ТНROUGH) (РАNСАКЕ) — из положения седа, через фронтальный шпагат переход в положение лежа на животе.

7. «Иллюзион» с опорой руками о пол (ILLUSION) - из стойки, ноги вместе, одна нога поднимается назад-вверх и делает вертикальный круг на 360 °. Одновременно делается поворот на 360º на опорной ноге. Одна или две руки касаются пола, около опорной ноги. Поднятая нога опускается в исходное с положение.

8. «Иллюзион» с опорой руками о пол приземление в шпагат (ILLUSION ТО SPLIT) - из стойки, ноги вместе, одна нога поднимается назад-вверх и делает вертикальный круг на 360 °. Одновременно делается поворот на 360 ° на опорной ноге. Одна или две руки касаются пола, около опорной ноги. Поднятая нога опускается вниз-назад и завершается движение положением шпагат на полу.

* + 1. **Общая физическая подготовка. Функциональный тренинг**

Данным видом тренинга называется любая физическая активность, которая единовременно нагружает мышечные волокна, сердечно-сосудистую систему, активный объем легких, суставно-связочный аппарат, а также функциональную силу мышц. Последняя характеристика подразумевает хорошие силовые показатели в любых движениях, даже неспортивного формата.

Классические силовые тренинги учат мускулатуру работать на пределе своих возможностей в рамках правильной биомеханики и небольшого отрезка времени. Функциональность – это способность мобилизовать и активировать свои мышцы на 100% в нужном направлении на протяжении заданного промежутка времени, будь то 10 секунд, или же 20 минут.

## Принципы построения функционального тренинга:

- упражнения, которые активируют как можно больше суставов;

- присутствие динамики и отсутствие негативных повторений;

- возможное наличие плиометрики;

- более 10-12 повторений в упражнениях;

- круговой или высокоинтенсивный формат тренинга;

- нестабильная нагрузка и изменяющаяся амплитуда движений;

- использование нестандартного тренировочного инвентаря для утяжеления упражнений.

Как минимум несколько из данных принципов должны сочетаться в одной тренировочной сессии. В то же время совместить все вышеуказанные факторы практически невозможно, вследствие чего зачастую функциональный тренинг проводится с определенной программой периодизации.

* + 1. **Йога**

Особенно полезна йога ученикам начальных и средних классов, ведь именно в этом возрасте закладываются основы здоровья детей. Йога развивает гибкость, хорошую осанку и помогает бороться со школьным сколиозом.Кроме того, она повышает сопротивляемость к различным заболеваниям и укрепляет организм. Она дает выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, неусидчивым и гиперактивным детям. Доказано, что школьники, занимающиеся йогой, более дисциплинированны, лучше учатся и меньше устают.

**Основу физической йоги составляют асаны**. Асаны - это позы, связанные с медленными, умеренными движениями и состоянием покоя тела, в сочетании с правильным дыханием и расслаблением, с мышечной активностью. Требуется дыхание особого рода: полное, ритмическое, контролируемое и замедленное.

**Выполнение асан дает профилактический, терапевтический и психотерапевтический эффекты.** Они воздействуют; на пищеварительную, сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную, эндокринную систему, на систему выделения и весь двигательный аппарат. Асаны - статичные упражнения йогов - хорошее средство для развития суставной гибкости и чувства равновесия при небольшой затрате физической энергии. В йоге, как и в любой системе физической культуры, подчеркивается, что с заботы о теле начинается развитие и совершенствование главного – духа.

* + 1. **Стретчинг**

Стретчинг – это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах.

Существует 3 типа упражнений, при выполнении которых происходит растягивание (удлинение мышц), – баллистические, динамические и статические:

Баллистические – это маховые движения руками и ногами, а также сгибания и разгибания туловища, которые обычно выполняются с большой амплитудой и значительной скоростью. В этом случае удлинение определенной группы мышц оказывается сравнительно кратковременным,оно длится столько, сколько длится мах или сгибание. Скорость растягивания мышц обычно пропорциональна скорости махов и сгибаний.

Динамические– медленные пружинящие движения, завершающиеся удержанием статических положений в конечной точке амплитуды движений.

Статические – это очень медленные движения (сгибания или разгибания туловища и конечностей), при помощи которых принимается определенная поза и занимающийся удерживает ее в течение нескольких секунд. При этом он может напрягать растянутые мышечные группы (периодически или постоянно).

Именно статические упражнения с растягиванием мышц получили название «стретчинг».

Ощущение большей подвижности, гибкости, владения своим телом, к тому же приятное психологически. При регулярных занятиях стретчингом улучшается общее состояние суставов, уменьшается отложение в них солей, движения становятся более координированными, плавными, появляются ловкость и пластика. Положительно воздействует стретчинг и на нервную систему: мозг получает больше кислорода, за счет чего вы чувствуете себя свежей, полной сил и умственной энергии.

Постоянный контроль гибкости обеспечивает информацию о правильности планирования нагрузки.

Применения  методики стретчинга направленно преимущественно на  развитие гибкости. Результат достигается, когда улучшается состояние мышц и суставов. Процесс изменения гибкости можно контролировать. Чтобы определять уровень развития этого двигательного качества, необходимо измерять амплитуду  движения.

* + 1. **Структурные элементы программы**

Движения руками.

Все движения руками должны быть точными, под мышечным контролем без переразгибания в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.

*Движения с низкой амплитудой*

1. Сокращение бицепса (biceps curl)

2. Низкая гребля (low row)

3. Низкий удар (low pinch)

4. Сокращение трицепса сзади (triceps press back)

*Движения со средней амплитудой*

1. Высокая гребля (upright row)

2. Подъёмы рук в стороны (side lateral rises)

3. Подъёмы рук вперёд (front shoulder rises)

4. Плечевой удар (shoulder punch)

5. Двойной боковой в сторону (double side out)

6. Вперёд - в сторону (L- side)

*Движения с высокой амплитудой*

1. Сгибание рук над головой (alternating over head press)

2. Вперёд-вверх (L-front)

3. Вверх-вниз (slice)

Усложнение движений рук.

1. Кисть: пальцы раскрыты широко: «кошачья» кисть; в кулаки; пальцы вместе; хореографическая кисть; восточная кисть.

Хлопки руками; щелчки пальцами; круги кистью (внутрь, наружу); «восьмерки»; «замок».

2. Предплечье: повороты; круги (средние) внутрь и наружу; «восьмерки» (кисть закреплена).

3. Плечи: вверх-вниз; вперед-назад; круги; полукруги; «восьмерки».

4. Движения всей рукой: по всем направлениям и круговые с различным положением предплечья и кисти.

Движения головой:

• наклон вперед, в сторону;

• поворот в сторону;

• полукруг вперед.

Движения туловищем:

• наклон вперед, в сторону;

• волны.

Разнообразные виды передвижений, бег и подскоки:

• ту-степ: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий

шаг начинать с левой ноги (ритм 1 и 2 - раз и два);

• полька: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на

правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и, два и);

• шотландский шаг: шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз, два, три, четыре);

• подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и);

• скольжение (слайд): шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и);

• галоп: шагом правой, толчком правой - прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и в сторону (ритм - раз и);

• чарльстон: шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги (ритм - раз, два, три, четыре);

• прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед-книзу или в сторону-книзу;

• прыжок ноги врозь - ноги вместе (Jumping Jack);

• Кiсk вперед на 45°, 90°, 135°; в сторону на 45°, назад на 45°.

• толчком одной или двух ног прыжок на одну другая нога в сторону (вперед. назад);

• бег с «захлестыванием» голени назад;

• бег, высоко поднимая бедро;

• Skip вперед (назад, в сторону).

Движения с проявлением статической силы (без фиксации позы):

1. упор углом ноги врозь;

2. упор углом ноги вместе.

Прыжки различного характера:

1. Прыжок согнувшись ноги врозь (STRADDLE) - ноги подняты в безопорное положение и разведены врозь (минимальный угол между бёдрами 90 °), параллельны полу или выше, руки и туловище наклонены к ним. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60 °. Приземление на две ноги.

2. Подбивной — нога в сторону, вперед, назад.

3. Прыжок с поворотом на 180°, 360° (AIR TURN) — с двух ног выполнить прыжок, тело в вертикальном положении полностью выпрямлено; в полете тело поворачивается на 180°, 360°. Приземление на две ноги.

4. Согнувшись (Р1КЕ) - ноги подняты в безопорное положение согнувшись, параллельны полу или выше, ноги вместе и прямые. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60°. Приземление на две ноги.

7. Группировка (TUCK JUMP) - вертикальный прыжок с двух ног, ноги согнуты вперед, колени близко к груди в положение группировка. При приземлении ноги вместе.

8. Прыжком поворот на 180° и группировка (TURN TUCK JUMP) - вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 180°. Находясь в воздухе, после полного завершения поворота, показать положение группировки. При приземлении ноги вместе.

10. Смена положения ног - ножницы (SCISSORS) - маховая нога впереди, толчковая внизу, в воздухе ноги меняют положение.

Движения с сохранением динамического равновесия:

1. Поворот на одной ноге на 360° (TURN), другая согнута и прижата к колену опорной.

2. Поворот на 360° в высоком равновесии с захватом ноги руками (ВАLANCE TURN) - поворот в равновесии, при котором одна нога поднята вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень. Поворот на 360 0 должен быть выполнен полностью.

Движения с проявлением гибкости:

1. Вертикальный шпагат с опорой руками о пол (VERTIKAL SPLIT) - стоя на одной ноге наклон туловища вперед, другая поднята в вертикальный шпагат. Руки касаются пола около опорной ноги. Голова, туловище и нога располагаются вертикально.

2. Сагиттальный шпагат (SAGITAL SPLIT) — нога поднята вперед в вертикальный шпагат.

3. Фронтальный шпагат с наклоном туловища (FRONTAL SPLIT) - нога поднята во фронтальный шпагат на 90° или 180°, наклон туловища в сторону параллельно полу или одна рука касается пола около опорной ноги.

4. Шпагат лежа на спине (SUPINE SPLIT) — лежа на спине, одна нога поднята вперед-вверх, руки поддерживают поднятую ногу. Обе ноги прямые.

5. Шпагат лежа на спине, перекат на 360° (SPLIT ROLL) — из положения шпагат лежа на спине, руки поддерживают поднятую ногу, перекат на полу на 360°.

6. Панкейк (SPLIT ТНROUGH) (РАNСАКЕ) — из положения седа, через фронтальный шпагат переход в положение лежа на животе.

7. «Иллюзион» с опорой руками о пол (ILLUSION) - из стойки, ноги вместе, одна нога поднимается назад-вверх и делает вертикальный круг на 360 °. Одновременно делается поворот на 360º на опорной ноге. Одна или две руки касаются пола, около опорной ноги. Поднятая нога опускается в исходное с положение.

8. «Иллюзион» с опорой руками о пол приземление в шпагат (ILLUSION ТО SPLIT) - из стойки, ноги вместе, одна нога поднимается назад-вверх и делает вертикальный круг на 360 °. Одновременно делается поворот на 360 ° на опорной ноге. Одна или две руки касаются пола, около опорной ноги. Поднятая нога опускается вниз-назад и завершается движение положением шпагат на полу.

* 1. **Итоговое занятие тестирование по ОФП**

**Психологическая подготовка и воспитательная работа**

Предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки является:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование установки на тренировочную деятельность.

Средства и методы психологической подготовки:

1. Специальные знания в области психологии, техники фитнеса, методики спортивной тренировки.

2. Личный пример тренера, убеждения, поощрения, наказания.

3. Побуждение к деятельности, поручения, общественно полезная работа.

4. Обсуждение в коллективе.

5. Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение

6. Проведение совместных занятий менее подготовительных спортсменов с более подготовленными.

7. Соревновательный метод (в процессе всех видов подготовки).

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоление трудностей/ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений т.д. Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действия и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Допускается реализация предметных областей посредством самостоятельной работы обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана.

Планируемые результаты освоения общеобразовательной программы

Ожидаемые результаты и способы их проверки: два раза в год проводится проверка нормативов.

По окончанию - стартового уровеня обучающиеся должны сдать контрольный урок, на котором они устно отвечают на вопросы и показывают элементы из классической аэробики.

За базовый уровень обучения для перевода на продвинутый обучающиеся должны выполнить следующие параметры: участие в соревнованиях по фитнесс аэробике и успешная сдача нормативов.

**Предметные результаты.**

По окончании «Стартового уровня» обучения, учащиеся должны ***знать:***

* правила техники безопасности;
* специальную спортивную терминологию
* виды построений;
* элементы разминки;
* названия полуакробатических элементов;

понятия: такт, сильная доля, затакт, музыкальная фраза.

понятия анатомии: мышцы, связки, сухожилия, различные виды мышечных

групп;

***уметь:***

* выполнять основные построения комбинации;
* выполнять базовые элементы аэробики;
* выполнять программу растяжки;

выполнять усложненные варианты элементов; составить танцевальную связку, используя элементы танца,

* акробатики и аэробики; представлять свою деятельность на публике

**Личностными** результатами освоения, учащимися содержания общеразвивающей программы всех уровней являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными** результатами освоения, учащимися содержания общеразвивающей программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

# 4 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО–ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

## 4.1 Условия реализации программы

Тренировочные занятия проводятся в оборудованных спортивных залах с использованием следующих средств обучения: мат гимнастический, обручи, секундомер, тренажеры, зеркало, фитнес-ленты (эспандер), скакалки, гантели, набивные мячи, утяжелители, гимнастические коврики, фитболы, гимнастический ролик.

Перечень технических средств обучения:

ноутбук, музыкальный центр, весы электронные напольные.

## 4.2 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

В конце учебного года проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Подведение итогов освоения дополнительной образовательной программы обучающимися является неотъемлемой частью образовательного процесса и имеет целью повышение его результативности, а также уровня профессионализма педагогических работников.

Задачи подведения итогов освоения дополнительной образовательной программы:

* выявление степени сформированности умений и навыков;
* анализ полноты реализации образовательной программы (как по уровням обучения, так и целом);
* оказание помощи тренеру в распознании причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
* создание условий для внесения необходимых корректив в ход и содержание образовательного процесса.

В процессе занятий рекомендуются следующие виды контроля: проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольных нормативов и обязательных программ. Самоконтроль спортсмена за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсмена.

В течение года в ДЮСШ проводится три вида контроля:

- стартовый;

- промежуточный;

- итоговый.

*Стартовый* контроль выполняет функцию первичного среза обученности и качества умений, навыков обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы тренера в целом с группой. Выявляется уровень умений, навыков на начало учебного года. Формы контроля: выполнение контрольных нормативов по ОФП.

*Промежуточный* контроль умений, навыков предназначен для отслеживания динамики обученности обучающихся, коррекции деятельности тренера - преподавателя и обучающихся для улучшения спортивных результатов. Время проведения - вторая половина декабря. Формы контроля: контрольные испытания по технике, анализ результатов тренировочной и соревновательной деятельности.

*Итоговый* контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов**.** Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. Время проведения - май. Результаты контроля фиксируются тренером – преподавателем в протоколе. Итоги освоения дополнительной образовательной программы анализируются администрацией совместно с педагогами. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов по ОФП.

**5 ПРИНЦИПЫ, ТЕХНОЛОГИИ И ОСОБЕННОСТИ**

**ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ**

В качестве методологической основы 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 физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы;

третий блок – формирование здорового образа жизни, культуры здоровья.

Программа направлена на реализацию следующих принципов организации обучения:

1. принцип диалогичности – взаимодействие с ребёнком с позиции толерантности, эмпатий, доверительности; формирования в детях умения выстраивать диалогические отношения;

2. принцип целостности – восприятие ребёнка и работа с ним с учётом всего контекста его жизни, его социальных связей, его индивидуальных физических, психических, личностных особенностей;

3. принцип вариативности - планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса;

4. принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений.

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

###### Методы и способы организации занятия.

А) Словесные методы обучения:

- устное изложение, рассказ;

- объяснение материала;

- беседа;

- анализ выполнения упражнений обучающимися.

Наглядные методы обучения:

- показ иллюстраций к теме, видеоматериалов, фотографий, схем;

- работа по образцу;

- наблюдение.

Практические методы обучения:

- тренировочные упражнения;

- выполнение упражнения обучающимися по образцу;

- викторина, тренинг.

Б) Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративные методы обучения:

дети воспринимают и усваивают готовую информацию.

- частично - поисковые методы обучения:

ребята участвуют в коллективном поиске материалов в информационных источниках.

*Структура тренировочного занятия*

Тренировочное занятие состоит из 3-х частей – подготовительной (или разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведение к решению основной части занятия. Применяются различные виды гимнастических упражнений, общеразвивающие упражнения с постепенным увеличением количества мышечных групп. Затем выполняются упражнения, подводящие выполнению задач основной части тренировки.

В основной части тренировки решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническому действию, совершенствование технического действия или технико-тактических действий, воспитания физических качеств.

В заключительной части необходимо решать задачу восстановления спортсмена после выполненной им работы в основной части занятия.

*Система контроля и зачетные требования*

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости. В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы подготовки по годам обучения представлены в таблицах № 3-4.

*Таблица 3*

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 1-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название теста | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно | Не удовлетворительно |
| 1 | Наклон из положения сидя ноги врозь | Плотная складка,  Колени выпрямлены и плотно прижаты к полу, туловище плотно прижато к ногам | Складка плотная, ноги слегка согнуты, небольие просветы между туловищем и полом | Просветы между полом и ногами, между ногами и туловищем, ноги согнуты в коленях | Ноги сильно согнуты, нет складки |
| 2 | Корзинка | Плотное и свободное соединение подошв ног с головой | Соединение ног с головой с усилием | Не достаточное соединение ног с головой | Далеко ноги от головы |
| 3 | Гибкость плечевых суставов (отведение рук с гимнастической палкой вверх назад) | Руки вверху над головой свободно, легко отводятся назад за голову | Руки над головой свободно вверх, назад отводятся с усилием | Руки над головой с трудом держаться | Руки выпрямлены вперед вверх |
| 4 | Поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке | Прямые ноги легко поднимает более 5 раз | Прямые ноги поднимает 4-5 раз | Трудно поднимает ноги | Не может поднять ноги |
| 5 | Прыжки вверх толчком двух ног (из 10 прыжков) | Легко, свободно, высоко | Прыжок средний, с усилием | С усилием толчок, присутствует тяжесть в прыжке | Еле подпрыгивает |
| 6 | Координационный тест – повторить связку из 2-х предложенных базовых шагов | Точное повторение | Повторение с 2-3 попытки | Трудно дается запоминание и повторение | Не может воспроизвести совсем |
| 7 | Отжимание с колен | 8-10 раз | 5-7 | 3-5 | Не может |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1-го года обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)  девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 7 м) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 115 см) |
|  | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз) |
| Координация | Челночный бег 3\*10 м  ( не более 10,7 с) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп) |
|  | Выкрут прямых рук вперед назад (ширина хвата не более 60 см) |
| Выносливость | Прыжки на скакалки за 1 мин ( не менее 100 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

* 1. **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

В основе воспитательной работы стоят следующие задачи:

* - организовывать для обучающихся экскурсии к памятникам и архитектуре в родном городе и реализовывать их воспитательный потенциал;
* - организовывать профориентационную работу с обучающимися;
* - организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития обучающихся;
* - привлекать максимальное количество детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, направленным на развитие личности, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
* - формировать позитивное отношение между людьми, уважение прав другого человека;
* - формировать знания, умения и навыки по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

Тренер формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность, уважение перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность.

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоническое развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания личности: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке. Руководствуясь этими принципами, избраны необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования основывается на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной школе, уровня его воспитанности.

Главными воспитательными факторами в этой работе являются:

* личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
* четкая творческая организация тренировочной работы;
* формирование и укрепление коллектива;
* моральное стимулирование;
* товарищеская помощь (наставничество);
* торжественное празднование дня приема новичков;
* встречи с известными спортсменами и ветеранами спорта;
* подведение итогов в конце каждого учебного года, участие в составлении плана на следующий год.

Эти мероприятия оказывают эффективное воспитательное воздействие на личность спортсмена, на рост его самосознания. Этой же цели служат и различные культурно-массовые мероприятия; чтение и обсуждение спортивной литературы, посещение музеев, выставок, просмотр кинофильмов и др.

Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности, спортивных праздников. Они пробуждают активность спортсмена, развивают чувства коллективизма, способствуют восстановлению контактов между учащимися, повышают их культуру.

* 1. **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и МП. Шестакова М : СпортАкадемПресс, 2002. - 304 с.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006
3. Гимнастика: учебник для студентов высших педагогических учебных за­ведений / под ред, М. Л. Журавина, Н. К Меньшикова. М.: ACADEMIA, 2001 444 с.
4. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.

5. Кривощекова О.Н. Развитие скоростно-силовых способностей юных гимнасток, различающихся индивидуально-психологическими особенностями : авто­реф дис ... канд. пед. наук О. Н. Кривощекова ; СибГУФК, РГУФК. Омск, 2005. - 23 с.

6. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Терра- Спорт, Олимпия Пресс, 2001.

7. Лисикая Т.С. Фитнес-аэробика: методическое пособие / ТС. Лисицкая, Л.В. Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2003 - 89с.

8. Лисицкая Т.С, Сиднева Л.В.Аэробика: В 2 т. - М.: Федерация аэробики России, 2002.

9. МиллерЭ.Б. Упражнения на растяжку: Простая йога везде и в любое время / Э. Б. Миллер, К. Блэкмэн. - М.: Гранд 2000. - 229 с.

10. Настольная книга учителя физической культуры/ авт.-сост. Г. И. Погадаев. - 2-е изд., перераб. идоп. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 496 с.

11. Петров П.К.Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высших учебных заведений / П. К. Петров. - М. : Владос, 2003. - 447 с.

12. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.

13. Романова Т.В.Совершенствование координационных способностей высо­коквалифицированных спортсменок в видах борьбы средствами аэробики: автореф. дис... канд. пед. наук / Т. В.Романова; РГУФК, ВНИИФК М.,-2006.- 22 с.

14. Смоленский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсме­нов высокого класса: принципы, организация и методы реализации / В. М. Смолевский ; Рос. гос. ун-т физ. культ., спорта и туризма / Теория и практика физической культуры. -2003.-№ 5.-С. 28-32.

15. Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: СААМ. 1995. - 448 с.

16. Терминология спорта: толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, ДА. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 480 с.

17. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, B.C. Кузнецов. - М.: Изда­тельский центр «Академия», 2000. - 480 с.

18. Чебураев B.C. Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий аэробикой / B.C. Чебураев [и др.] Теория и практика физиче­ской культуры. - 2002. - №8. - С.15-17

Приложение 1

Контрольно-тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| Теория и методика | Вводное занятие. Инструктажи. | 1 |
|  | Гигиена спортивных занятий | 1 |
|  | Влияние занятий аэробикой на различные системы организма | 1 |
| Функционалный тренинг | ОФП | 11 |
|  | Упражнения, направленные на общее физическое развитие | 10 |
| Классическая аэробика | Техника выполнения базовых шагов аэробики | 10 |
|  | Отработка комплекса упражнений аэробной направленности в сопровождении музыкальной композиции | 10 |
|  | Совершенствование основных шагов аэробики. Дыхательные упражнения. | 10 |
|  | Совершенствование танцевальных движений. Упражнения, укрепляющие мышцы спины | 10 |
|  | Отработка танцевальных комбинаций и точности движений под музыкальные композиции | 10 |
| Фитбол гимнастика | Упражнения на месте и в движении с фитболом | 10 |
|  | Упражнения с фитболом на укрепление мышц спины и пресса | 10 |
|  | Упражнения с фитболом на координацию | 4 |
|  | Упражнения с фитболом на укрепление мышц всего мышечного корсета | 12 |
| Йога | Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. | 8 |
|  | Проработка асан для укрепления здоровья | 8 |
|  | Упражнения на гибкость и расслабление | 2 |
| Тренажерный зал | Техника выполнения силовых упражнений для рук и ног с гантелями | 8 |
|  | Упражнения на укрепление мышц пресса и спины | 8 |
|  | Упражнения на тренажерах и с инвентарем для укрепления мышечного корсета | 19 |
| Стретчинг | Упражнения на развитие гибкости | 40 |
|  | Упражнения, направленные на улучшение подвижности суставов | 20 |
| Промежуточная и итоговая аттестация | Тестирование физических качеств | 5 |
|  |  |  |
| Итого: | | 228 часов |

Приложение 2

План воспитательной работы отделения фитнес-аэробика составлен в соответствии с Программой воспитания

МАОУ ДО ДЮСШ на 2021 – 2024 учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание деятельности | Сроки | Ответственный |
| Участие во всероссийских акциях, посвященных значимым отечественным и международным событиям | В течение года | Тренер-преподаватель  Яркова Ю.В. |
| Проведение и участие в соревнованиях по ОФП в ДЮСШ | Декабрь, апрель |
| Весёлые старты «Спорт – это модно!» (Беседа о ценности здоровья и о важности здорового образа жизни | Октябрь |
| Спортивные состязания, праздники, представления, которые открывают возможности для творческой самореализации обучающихся | В течение года |
| Веселые старты, посвященные Дню неизвестного солдата и Дню Героев Отечества | Декабрь |
| Встречи с представителями различных организаций: МЧС России, ОГИБДД; | В течение года | Тренер-преподаватель  Яркова Ю.В. |
| Комплексная безопасность с обучающимися реализуется в следующих направлениях:  1. Работа по антитеррористической защищенности и противодействию терроризму и экстремизму  2. Пожарная безопасность  3. Охрана труда и техника безопасности  4. Дорожная безопасность  5. Информационная безопасность  6. Гражданская оборона и чрезвычайные ситуации | В течение года |
| Всероссийская добровольная просветительская интернет – акция «Безопасность в интернете» Профилактическое мероприятие по гаджетовой зависимости | ноябрь |  |
| Реализация воспитательного потенциала: - побуждение обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы дисциплины и самоорганизации;  - включение в тренировочный и воспитательный процесс игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия; | В течение года | Тренер-преподаватель  Яркова Ю.В. |
| Беседы с обучающимися о состоянии и развитии спорта в России. |  |
| Промежуточные и итоговое тестирование в отделении | Сентябрь, январь, июнь |
| Операция «Все на старт»: ОФП и ГТО среди обучающихся ДЮСШ | Октябрь, апрель |  |
|  |  |  |
| Помощь в тренировочном и воспитательном процессе осуществляется следующим образом:  • через деятельность старосты, представляющего интересы группы, отвечающего за различные направления работы группы (например: спортивных дел, творческих дел, работы с младшими ребятами);  • через вовлечение обучающихся в планирование, организацию, проведение и анализ дел и занятия секции;  • через реализацию обучающимися функций по контролю за порядком и чистотой в спортивном зале, уходом за инвентарем и т.п. | В течение года | Тренер-преподаватель  Яркова Ю.В. |
| Праздник спорта: День здоровья | Сентябрь | Тренер-преподаватель  Яркова Ю.В. |
| Экскурсии к памятникам и архитектуре родного города; | В течение года |
| Всемирный день Экскурсовода. Экскурсии в музей | Февраль |
| Совместное с тренером изучение интернет ресурсов, посвященных выбору профессий, прохождение профориентационного онлайн-тестирования, прохождение онлайн курсов по интересующим профессиям и направлениям образования. | В течение года |  |
| Проведение профориентационных занятий в рамках реализации раздела образовательной программы «инструкторская практика». | В течение года | Тренер-преподаватель  Яркова Ю.В. |
| Проведение тестирования-диагностики для выявления интересов и способностей обучающихся. | Октябрь, май |
| Группы в ВКонтакте, на страницах которой размещаются материалы о планировании и проведении мероприятий, организуются конкурсы | В течение года | Тренер-преподаватель  Яркова Ю.В. |
| Презентации и ролики, посвященные календарным праздникам | В течение года |
| Размещение видео тренировочных занятий в группе Вконтакте и на Ютубе | В период дистанционного обучения |
| Благоустройство спортивных залов, осуществляемое тренером-преподавателем вместе с обучающимися группы, позволяющее воспитанникам проявить свои фантазию и творческие способности, создающее повод для длительного общения наставника со своими детьми | В течение года | Тренер-преподаватель  Яркова Ю.В. |
| Акцентирование внимания обучающихся посредством элементов предметно-эстетической среды (стенды, плакаты, инсталляции) на важных для воспитания ценностях школы, ее традициях, правилах | В течение года |  |
| Родительские собрания, происходящие в режиме обсуждения наиболее острых проблем воспитания обучающихся:  • просвещение родителей о возрастных особенностях развития ребенка и профилактике вредных привычек;  • обсуждение вопросов по БДД на родительских собраниях: «Детский травматизм на дороге, причины и меры его предупреждения. Обеспечение обучающихся светоотражающими элементами»;  • помощь со стороны родителей в подготовке и проведении мероприятий . | Сентябрь  Январь  Май | Тренер-преподаватель  Яркова Ю.В. |
| Индивидуальное консультирование c целью координации воспитательных усилий педагога и родителей |  |
| Взаимодействие с Субъектами социального партнёрства: отдел культуры и спорта, МВД России, ЦГБ, 266 ПСЧ ФПС ГПС ГУ МЧС России, общеобразовательные дошкольные и школьные организации, Территориальная комиссия города Карпинска по делам несовершеннолетних и защите их прав. | В течение года | Тренер-преподаватель  Яркова Ю.В. |
| Просветительская встреча по профилактике ДТТ с приглашенным инспектором по пропаганде БДД капитаном полиции (МВД России). | Октябрь |  |

Приложение 3

**Индивидуальный образовательный маршрут для детей с ОВЗ.**

Индивидуальная образовательный маршрут  - это разнообразная образовательная программа, которая дает ребенку возможность освоить образовательную программу, педагогически поддерживая его самоопределение и самореализацию.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обучающийся | ГГруппа здоровья | ФФиз группа | Социальное положение | Тип ограничения возможностей здоровья | Группа инвалидности,  Категория инвалидности | Допуск от педиатра |
| Роденко Виктория  Сергеевна  16.04.07 | Группа 4 - с хроническими заболеваниями и плохим самочувствием | Сспециальная | Дети-инвалиды  Дети с нарушениями слуха | II вид (слабослышащие) | Ребенок-инвалид,  Инвалид с детства | Отделение фитнес-аэробика посещать может |
| Чусовитина Елизавета  Павловна  13.10.2009 | Группа 4 - с хроническими заболеваниями и плохим самочувствием | Оосвобождённая | Дети-инвалиды  Дети с ограниченными возможностями здоровья: вид нарушения не указан | СЗ (соматические заболевания)  По крови  Ограничения:  Нельзя получать травмы | Ребенок-инвалид | Отделение фитнес-аэробика посещать может |
| Султаналиева  Дарья Максимовна  18.10.2010 | нет | ннет | ГКОУ Со  Карпинская  Школа-интернат | нет | нет | Отделение фитнес-аэробика посещать может |

Индивидуальный образовательный маршрут определяется образовательными потребностями, индивидуальными навыками и возможностями обучающегося (степенью подготовки к освоению программы), а также существующими стандартами содержания образования

Образовательная программа для детей с ОВЗ осуществляется с большим уклоном на осуществление оздоровительных задач: укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма, а так же совершенствование телосложения и гармоническое развитие ребёнка.

Коррекционной частью программы является создание условий, способствующих её освоению у детей с ОВЗ.

Формы организации деятельности обучающихся на занятиях – групповая и индивидуальная , которые определяются целевыми задачами учебно-тренировочного занятия: развитием выносливости, силы, гибкости, координации движений и т.д.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия – словесные, наглядные и практические.

Данная рабочая программа предполагает её реализацию в пределах 228 часов в учебный год. Количество занятий в неделю три. Продолжительность занятия 2 часа. После 45 минут занятий осуществляется перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха детей и проветривания помещения. В данной группе имеется девочка с патологией слуха, поэтому задачи и объяснения на занятиях даются четким громким голосом педагогом, за девочкой с заболеванием крови ведётся дополнительный контроль и ограничение работы с инвентарём в целях предотвращения травм. В целом для обучающихся с ОВЗ в данной группе ограничений в физической подготовке нет, у всех имеется справка от педиатра о допуске к занятиям.

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | |
| Этапный норматив | СОЭ | |
|  |
|  |
| Количество часов в неделю | 6 | |
| Количество тренировок в неделю | 3 | |
| Общее количество часов в год | 228 | |
| Общее количество тренировок в год | 76 | |