

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Тулуна
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением
отдельных предметов №20 «Новая Эра»

Рассмотрено:

Руководитель МО

М. Пашкевич
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

Согласовано:

Зам. директора по УВР
МБОУ СОШ «Новая Эра»

Пашкевич + Е.М. Пашкевич
«31» августа 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Фитнес и аэробика. Стретчинг и Черлидинг».**

Адресат программы: обучающиеся 9-17 лет, 3-11 классы

Срок реализации: 1 год, 102 часа

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Разработчик программы: Хасанова Анна Владимировна, педагог дополнительного образования;

Пашкевич Елена Михайловна, заместитель директора по УВР

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ТУЛУНА
"СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ
ПРЕДМЕТОВ № 20 "НОВАЯ ЭРА"

Подписано цифровой подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ТУЛУНА
"СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ
ПРЕДМЕТОВ № 20 "НОВАЯ ЭРА"
Дата: 2023.09.05 15:30:13 +08'00'

2023

2023г. Обновлен календарный учебный график, пересмотрена пояснительная записка и содержание программы (внесены поправки по профессиональному самоопределению и устранению школьной неспешности). Изменена минимальная граница возраста.. Добавлен модуль Черлидинг. Изменена расчасовка модулей. Изменен академический час на 40 минут. Изменены формы обучения. Для детей инвалидов и ОВЗ введена индивидуальная форма. Программа рассмотрена на НМС МБОУ СОШ «Новая Эра», внесены коррективы.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Слово «фитнес» происходит от английского «to be fit» - быть в форме. А это значит, хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым. Программа предназначена для подростков, обучающихся среднего старшего школьного возраста. Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система.

Подростковый возраст — это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. В старшем школьном возрасте ученики уже осознанно относятся к своему здоровью и поэтому необходимо поддерживать такие установки детей.

В программе отражены **основные принципы** физической подготовки учащихся.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: базовый

Актуальность программы заключается в том, что фитнес оказывает всестороннее влияние на организм ребенка, и это влияние наиболее значимо для растущего и развивающегося организма. В условиях гиподинамии важно поддерживать двигательную активность школьников. Программа выходит за рамки основной образовательной программы и соответствует психофизическим особенностям детей школьного возраста. **Актуальной проблемой** в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья учащихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к урокам физической культуры. Оздоровительные занятия развивают двигательную подготовленность учащихся, и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Новизна заключается в том, что она включает новое направление в спорте; оздоровительный фитнес, в основе, которого лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем, способствует формированию у учащихся знаний и умений.

Адресат программы. Обучающиеся 3-11 классов, возраст 9-17 лет

Объем программы. Данная программа рассчитана на 1 год обучения (105 часов, модуль «Фитнес и аэробика» - 34 часа; модуль «Силовые тренировки»- 34 часов; «Стретчинг» - 9 часов. Черлидинг 24.). Занятия строятся так, что в каждом модуле присутствуют элементы всех трех модулей. Занятия проводятся 1-2 раза в неделю (в зависимости от выбранного модуля). Стретчинг 1 раз в месяц. Продолжительность занятий 40 минут.

Формы обучения. Очная. Групповая. Индивидуальная (для инвалидов и детей с ОВЗ).

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности.

Особенности организации образовательного процесса. Отличительные особенности программы: программа модульная, предполагает, что дети могут заниматься с разным уровнем физической подготовки и могут выбрать тот модуль, который им нравится в соответствии с их образовательными запросами. Они могут выбрать все три модуля или посещать один.

1 модуль. Фитнес-аэробика: к фитнесу-аэробике относятся все физические упражнения, при выполнении которых организм потребляет большое количество кислорода. Происходит это за счет стимуляции сердечной и дыхательной деятельности с помощью циклических движений - бег, прыжки, танцы. Занятия проходят под музыкальное сопровождение. Основы фитнес -аэробики составляют базовые шаги: марш, бег, прыжки, выпад, подъем колена, махи, сочетание базовых шагов с движениями рук, разучивание связок из базовых шагов.

2 модуль. Силовые тренировки: силовые тренировки — это комплекс спортивных упражнений, целью которого являются укрепление скелетно- мышечной системы. Силовые тренировки способствуют увеличению мышечной массы. Силовые упражнения подразумевают работу с использованием как собственного тела, так и дополнительного веса (гантели, штанги, гири и т.д.). Основу силовых упражнений составляют: приседания, отжимания, подтягивания, разнообразные упражнения для пресса, работа с гантелями. Занятия проходят под музыкальное сопровождение.

3 модуль. Стретчинг: занятия, которые включают упражнения на растяжку определенных мышц, увеличения подвижности суставов и эластичности связок и сухожилий, выравнивают осанку и укрепляют спину. Занятия проходят под медленную музыку, которая настраивает детей на позитивную, эмоциональную реакцию.

4 модуль Черлидинг: занятия, которые включают танцевальные упражнения для участия в спортивных состязания, показательных выступлениях.

При реализации данной программы используются словесные, наглядные и практические методы обучения.

В рамках программы предусмотрена профориентационная деятельность. На занятиях обучающиеся знакомятся с профессией фитнес-инструктора.

Программа расширяет возможности для обучающихся, испытывающими трудности в обучении, позволяет повысить школьную успешность замкнутых детей, так как танцы и спорт раскрепощает, позволяет им найти новых друзей за счет разновозрастных групп. Ученик, который имеет низкую успеваемость здесь может повысить свою самооценку за счет участия в фестивале дополнительного образования через такие формы представления результата: показательные выступления, агитбригада. Ученик, имеющий слабую физическую форму не принимает участие в соревнованиях в качестве игрока, но может быть в команде черлидинга и тоже способствовать успеху команды и своему собственному.

Организационные формы обучения. Основными формами учебно- тренировочного процесса являются: групповые учебно - тренировочные и теоретические занятия.

- классическая аэробика;
- упражнения на координацию;
- упражнения с элементами стретчинга;
- упражнения с инвентарем.

Режим занятий: 1-3 раза в неделю (в зависимости от количества выбранных модулей). Стретчинг 1 раз в месяц. Занятие 40 минут

Состав занятий: группа из 10 человек, включающая обучающихся одного возраста, так как это соответствует физиологическим особенностям развития при занятиях силовыми упражнениями и разного свозраста при занятиях танцевальными видами спорта. При формировании групп учитываются индивидуальные психо-физиологические особенности. Учащимся с ОВЗ оказывается особая помощь. К занятиям допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний к данному виду спорта. Учащиеся с признаками ОРВИ, плохого самочувствия к занятиям не допускаются.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы:

- повышение уровня физического развития детей;
- профилактика нарушений осанки;
- содействие гармоническому физическому развитию;

Программа решает следующие **задачи:**

- обогатить двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями;
- создать условия для всесторонне гармонического развития тела;
- способствовать формированию музыкально-двигательных умений и навыков;
- создать условия для воспитания волевых качеств;
- совершенствовать функциональные возможности организма;

- создать условия для повышения работоспособности и совершенствования основных физических качеств.

1.3. Содержание программы

Учебный план

модуль	год обучения	Начало обучения	Крнец обучения	Трудоемкость (кол-во академических часов)	Формы аттестации
Модуль. Фитнес и аэробика.	1 год обучения	1.09.2023	24.05.2024	34	показательные выступления
Модуль. Силовые упражнения	1 год обучения	1.09.2023	24.05.2024	34	Сдача нормативов
Модуль. Стретчинг	1 год обучения	1.09.2023	24.05.2024	9	Показательные упражнения
Модуль. Черлидинг	1 год обучения	1.09.2023	24.05.2024	25	Показательные выступления

Содержание учебного плана

Модуль. Фитнес и аэробика.

Цели модуля: развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей.

Задачи модуля:

- содействовать гармоническому развитию личности
- создать условия для повышения здоровья учащихся, работоспособности
- освоить базовые техники аэробики
- формировать чувство ритма

Планируемые результаты:

Программа предусматривает формирование у учащихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

В результате освоения модуля учащиеся познакомятся:

- с правилами безопасного поведения во время занятий;
- с правилами выполнения базовых движений и элементов трудности;

Учащиеся научатся:

- выполнять базовые шаги аэробики;
- контролировать в процессе занятий свое дыхание, осанку;

Ученики получают возможность:

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:
- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
- для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;
- для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.

Механизм оценки результатов: показательные выступления по завершению модуля.

Содержание программы. Один год обучения, 34 часа

Вводное занятие (количество часов-1)

Организационные вопросы.

Правила техники безопасности и личной гигиены.

Классическая аэробика (количество часов -10)

Тема № 1. Базовые шаги и основные элементы классической аэробики.

- Марш (march) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг.
 - Приставной шаг (step touch) - приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line).
 - «Виноградная лоза» (grape vine) - шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую.
 - V-шаг (v-step) — шаг правой вперед - в сторону (или назад -в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и. п.
 - «Открытый шаг» (open step) - стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую.
 - Jumping jacg - прыжок ноги врозь - ноги вместе.
 - Подъем колена вверх (knee up, knee lift) - сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.
 - Махи ногами (kick) - махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону.
- Махи согнутой ногой назад (hurt).
- Выпад (lunge) - выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги.

- Шаг «Мамбо» - вариация танцевального шага мамбо. 1 - небольшой шаг левой ногой вперед в полуприсед, другая нога - полусогнутая сзади на носке. 2 - передавая тяжесть тела на правую ногу, полуприсед на ней. На 3-4 выполняются шаги, аналогичные счету 1-2, но с перемещением левой ногой назад.

- Шаги «ча-ча-ча» - часть основного танцевального шага «ча-ча-ча». Шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте.

- Скрестный шаг (cross step) - скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.

- Выставление ноги на пятку (heel touch), на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом.

- Бег на месте с продвижением в различных направлениях.

- «Галоп» (gallop) - шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги.

- «Пони» - шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги, шаг правой на месте, следующий шаг с левой ноги.

- Slide-скольжение - шаги в любом направлении, выполняемые со скольжением стопой по полу.

- «Скоттиш» (schottische) - шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.

- «Полька» - шаг правой вперед, приставить левую, шаг левой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.

- «Твист» (twist jump) - прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.

- Pendulum - прыжком смена положения ног (маятник).

- Pivot turn - поворот вокруг опорной ноги.

- Squat - полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь.

- «Ту-степ» (two-step) — шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги.

- Подскок (ship) - шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.

- «Чарльстон» (Charleston) - шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую ногу назад. Следующий шаг начинать с правой ноги.

- Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jack) - прыжок ноги врозь-вместе. В положении ноги врозь они слегка разворачиваются наружу, колени немного сгибаются, амортизируя. Ширина разведения ног - чуть шире плеч.

- «Скип» (skip) - подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

Тема № 2. Техника выполнения сложных элементов и аэробных связок.

- комплексы из базовых шагов.

Тема № 3. Высококоординационные аэробные связки.

Тема № 4. выполнение комбинированных техник.

Степ-аэробика (количество часов - 8)

Тема № 1. Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе, с различными подходами к степу-платформе.

Основные исходные позиции.

- фронтальная (спереди) - по центру длинной стороны степа;
- сверху - стоя на степе, носки направлены к его короткому краю, длинные стороны степа по бокам занимающегося;
- крайняя (с конца) - стоя со стороны короткого края степа;
- боковая - стоя боком к степу с длинной его стороны;
- верхом (по сторонам) - стойка ноги врозь по обе стороны степа, носки обращены к его короткому краю.

Тема № 2. Базовые шаги и основные элементы степ аэробики.

- Шаг базовый (basic) - основной. Подход: спереди, сверху, с конца.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой на степ; 2 - шаг левой на степ так, чтобы обе ноги оказались на степе; 3 - шаг правой со степа на пол; 4 - шаг левой со степа на пол. То же самое выполнять с левой ноги.

- Шаг v-step: основной/попеременный. Подходы: спереди.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой на правый край степа; 2 - левой на левый край степа; 3 - правая на пол на уровне центра; 4 - левая на пол рядом с правой. То же самое выполнять с левой ноги.

- Шаг-касание вверху и внизу (tap up, tap down): основной. Подходы: спереди, с конца, сбоку, сверху.

И. п. - сбоку; 1 - шаг правой ногой на степ; 2 - шаг левой на степ; 3 - левой ногой опускаемся на пол с левой стороны степа; 4 - правая на пол рядом с левой.

- Шаг-касание вверху (tap up): попеременный. Подход: спереди, с конца, сверху. И. п. - спереди: 1 - шаг правой ногой на центр степа; 2 - левая на степ к правой так, чтобы носок левой оказался около правой ноги; 3 - левая на пол; 4 - правая на пол; 5 - шаг левой на центр степа; 6 - правая на степ к левой так, чтобы носок правой ноги оказался около левой ноги; 7 - правая на пол по центру степа; 8 левая на пол, и. п.

- Шаг-касание внизу (tap down): попеременный. Подход: спереди, с конца, сверху.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой в центр степа; 2 - левая на степ к правой; 3 - правая на пол; 4 - левая на пол на носок (не опираться на пол, а только коснуться его); 5 - левая на центр степа; 6 - правая к левой на степ; 7 - левая на пол по центру степа; 8 - правая на пол, и. п.

- Шаг с касанием (step tap): попеременный. Подходы: спереди, с конца, по сторонам.

И. п. - спереди; 1 - левая нога на носок (коснуться степа); 2 - левая на пол; 3 - правая на носок (коснуться степа); 4 - правая на пол рядом с левой ногой.

- Шаг с подъемом (lift): основной / попеременный. Подъем ноги (knee up); подъем нога в сторону (lift side); захлест ноги (curl); выброс ноги (kick). Подходы: спереди, сверху, с конца, по сторонам.

1) Попеременное поднимание коленей.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой в центр степа; 2 - поднять левую, колено образует угол 90°; 3 - левая на пол; 4 - правая на пол, в и. п.; 5 - левая на центр степа; 6 - подмять правую ногу, колено образует угол 90°; 7 - правая на пол, в и. п.; 8 - левая на пол, в и. п. Масса тела равномерно распределена на обе ноги.

2) Попеременное поднимание ног в сторону.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой в центр степа; 2 - мах левой ногой в сторону, не сгибая; 3 - левая на пол; 4 - правая на пол; 5 - левая на центр степа; 6 - мах правой в сторону, не сгибая колено; 7 - правая на пол; 8 - левая на пол, в и. п.

3) Попеременное поднимание пятки к бедру. И. п. - спереди; 1 - правая на центр степа; 2 - левая пятка к левому бедру сзади (бедро вертикально); 3 - левая на пол по центру степа; 4 - правая на пол; 5 - левая на центр степа; 6 - правая пятка к правому бедру сзади; 7 - правая на пол по центру степа; 8 - левая на пол, и. п.

- Шаг straddle up: основной/попеременный. Подход: по сторонам.

И. п. - по сторонам; 1 - правая на центр степа; 2 - левая к правой; 3 - правая на пол, и. п.; 4 - левая на пол, и. п.

- Шаг straddle down: основной/попеременный. Подход сверху.

И. п. - сверху; 1 - правая нога на пол с правой стороны степа; 2 - левая на пол с левой стороны степа; 3 - правая в центр степа; 4 - левая к правой ноге, и. п. (при опускании ноги на пол не ставить ее от степа далеко, а примерно на 10-15 см).

- Шаг с поворотом (turn step): попеременный. Подход сбоку. И. п. - сбоку (с правой стороны степа); 1 - правая на правый край степа, носок вперед; 2 - левая на левый край степа, одновременно поворачивая туловище направо (стойка ноги врозь, вес тела равномерно на обе ноги); 3 - правая на пол с поворотом так, чтобы степ оказался слева, в движении необходимо развернуться на 180°; 4 - левую на пол к правой ноге.

- Шаг через платформу (over the top): попеременный. Подход: сбоку. И. п. - с левого бока степа; 1 - шаг левой ногой на центр степа; 2 - правая к левой ноге на степ; 3 - левая на пол с правой стороны степа; 4 - правая на пол к левой ноге, и. п.

- Шаг из угла в угол (corner to corner). Подход сбоку.

И. п. - правым боком; 1 - шаг с правой ноги по диагонали (с правого угла в левый); 2 - шаг левой ногой на левый край степа с поворотом на 180°; 3 - шаг правой ногой назад со степа на пол; 4 - левой со степа на пол, к правой ноге.

- Шаг выпады (lunges). Подход сверху.

И. п. - сверху; 1 - правая на пол, на носок; 2 - правая на степ, и. п.; 3 - левая на пол, на носок, и. п.; 4 - левая на степ, и. п. Колени при выполнении упражнения слегка согнуты, спина и плечи прямые.

- Шаг t-step. Подходы с конца и по сторонам. «Смешанный» - объединение 2 и более переходов в одной комбинации.

И. п. - с конца; 1 - правой ногой шаг на середину степа; 2 - шаг левой к правой ноге; 3 - правой на пол, с правой стороны степа; 4 - левой на пол, с левой стороны степа; 5 - правая нога на степ; 6 - левая нога на степ; 7 - шаг правой назад, на пол по центру края степа; 8 - шаг левой назад на пол, в и. п.

- Шаг l-step: попеременный. Подход: спереди, с конца, сбоку.

И. п. - спереди, с правого конца степа; 1 - шаг правой ногой на край степа; 2 - шаг левой ногой на степ, рядом с правой; 3 - правая на пол с конца степа; 4 - левая на пол у края степа.

- Шаг u-turn: попеременный. Подходы: сбоку, с конца.

И. п. - боком к степу с правой стороны; 1 - шаг правой на степ с поворотом на 180°; 2 - левую приставить к правой ноге;

3 - правую опустить на пол рядом со степом (левым боком);

4 - левую на пол рядом с правой ногой (левым боком к степу).

- Шаг 1/4, 1/2 hop turn: основной/попеременный. Подход: спереди, сбоку, с конца, по сторонам. И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой на степ; 2 - поворот на правой ноге на 180°, поднять левое бедро вверх (колени образует угол 90°); 3 - левой ногой шаг назад со степа на пол; 4 - правую на пол, рядом с левой ногой.

И. п. - с правого бока; 1 - шаг правой на середину степа; 2 - поворот на правой ноге на 180°, левое бедро поднято вверх, образуя угол в 90°; 3 - левую ногу опустить вниз на пол; 4 - правую приставить к левой ноге с правой стороны степа.

- Шаг a-step: основной/попеременный. Подходы: спереди, сбоку.

И. п. - спереди с левого края степа; 1 - шаг правой ногой на середину степа; 2 - левую приставить к правой; 3 - шаг правой ногой на пол, к правому краю степа; 4 - левую ногу приставить к правой.

- Шаг подскоки (over the top. Across, lunge).

И. п. - с конца; 1 - шаг левой ногой на середину степа; 2 - правой ногой подбить левую и приземлиться на правую ногу (на середине степа); 3 - левую опустить на пол с левого бока степа; 4 - правую опустить вниз на пол, с левой ногой рядом.

Тема № 3. Высококоординационные аэробные связки. Выполнение комбинированных техник.

Танцевальная аэробика (количество часов -9)

Тема № 1. Основные шаги стиля.

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

- Шаги в сторону - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь - наружу.

- Шаги из стороны в сторону - первые два шага в сторону выполняются быстро и коротко (1-2), третий - длиннее, на счет «2», левая при этом не приставляется, и движение начинается в другую сторону.

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

- «Качалочка» - выполняется по диагонали, скачок на правой (левой) ноге, скачок на левой (правой), с продвижением назад скачок на правую (левую), левая (правая) впереди на пятке, перенести тяжесть тела на левую (правую), повторить сначала.

- «Твист» - в стойке ноги врозь колени внутрь с одновременным подъемом на полупальцы и поворотом стоп в невыворотное положение, затем колени слегка наружу, опуститься на всю стопу.

- «Off-beat-step» - движение аналогично «knee up» классической аэробики, то есть поднимание согнутой ноги вперед, но не забывать о пружинных движениях ногами, на счет «1» нога сгибается, на счет «2» - выполняется шаг.

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

- «Тач» в сторону с поворотом направо-налево — упражнение аналогично предыдущему, но шаг выполняется с одновременным поворотом тела в сторону: шаг правой вперед, поворот налево, затем вернуться в исходное положение, то же с левой ноги и поворот направо.

- «Тач» вперед-назад - выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок.

- «Тач» вперед - назад со сменной ноги - выставление правой вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок.

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

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

- «Кик» - махи вперед, в сторону, назад, наиболее сложный вариант исполнения - с поворотом кругом: на счет «1» - «кик» вперед правой, «2» - согнуть правую, «3» - поворот на левой кругом, «4» - шаг правой вперед.

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

- Прыжки в выпадах - шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног - левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги. Прыжки с одной ноги на две, движение начинается с шага одной ногой вперед, толчком с одной, и приземление на две ноги вместе.

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

- Прыжок ноги врозь, ноги скрестно - движение аналогично предыдущему, но заканчивается не в положении ноги вместе, а в скрестной стойке правая или левая впереди. Возможно выполнение прыжка с поворотом направо, налево, кругом или на 360°.

- Прыжок со сменой ног и «киком» - выполняется с одной ноги на другую и перед постановкой толчковой ноги выполните «кик» вперед, возможно выполнение прыжка с поворотом на 90°, 180°.

- Прыжок согнув ноги — выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полета и быстрого разведения ног перед приземлением.

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

Тема № 2. Упражнения на полу.

- «Краб». В упоре сзади, таз приподнят вверх, переступая руками и ногами, движение назад.
- «Дорожка» с опорой на одной руке. Из упора лежа выполняются шаги по дуге с опорой на одну руку в упор сзади или положение стоя.
- «Дорожка» с поочередной опорой руками. И. п. - упор сзади. 1 - шаг правой влево (к левой ноге), 2 - шаг левой влево, 3 - скачком перейти в упор на правой руке и правой согнутой ноге, левая нога согнута, 4 - пауза, 5 - шаг левой ногой скрестно за правую, упор сзади (с опорой на обе руки), 6 - шаг правой в сторону, 7 - скачком перейти в упор на левой руке и левой согнутой ноге, правая нога согнута, 8 - пауза.
- «Дорожка - часы». В упоре лежа на руках поднять правую ногу скрестно перед левой, снимая левую руку с пола, упор боком на правой руке, шаг левой по кругу, правой - и вы в положении упора сзади, левую скрестно под правую ногу, правую снять с опоры (упор боком на левой), шаг правой по кругу.
- «Казачок». В глубоком седе на правой (левой), левая (правая) в сторону, с опорой руками впереди, круг правой (левой) ногой внутрь, сгибая ее и перепрыгивая левой (правой) через опорную ногу.
- «Мельница». Лежа на левом (правом) боку с опорой на предплечья, переходя в положение лежа на спине, поочередный круг правой (левой) и левой (правой) ногой.
- Упор на руках. Из стойки на колене перейти в упор на руки на одну ногу, другая сверху, с небольшим толчком опорной ноги, мягко сгибая руки, опуститься в положение лежа на животе.

Фитбол-аэробика (количество часов – 3)

Тема № 1. Техника базовых шагов.

- Приставной шаг (step-touch). И. п. - сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100°. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом.
- Шаг-касание (touch-step). И. п. - то же, отведение ноги в сторону (вперед) - на носок.
- Марш (march). И. п. - то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг.
- Твист (twist). И. п. - то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.
- Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jack). И. п. - то же, прыжок ноги врозь-вместе.
- Выпад (lunge). И. п. - то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги.
- Махи ногами (kick). И. п. - то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.
- Подъем колена вверх (knee up, knee lift). Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

Тема № 2. Партерные упражнения для развития силы мышц.

- для верхнего и нижнего отделов прямой мышцы живота;
- для косых мышц живота;
- для плечевого пояса и спины;
- для боковых мышц туловища и боковой поверхности бедра,
- статодинамические упражнения (использующие мяч в качестве упругого сопротивления);
- на баланс и развитие силы крупных мышечных групп.

Осанка и система дыхания (количество часов – 2)

Тема № 1. Упражнения на формирование правильной осанки.

Тема № 2. Упражнения при нарушении осанки с использованием фитболов

Тестирование (количество часов-1)

Модуль 2. Силовые упражнения.

Цели модуля: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста

Задачи модуля:

Оздоровительные:

- укрепление опорно-двигательного аппарата обучающихся;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно - сосудистой, нервной системы.

Развивающие:

- развитие физических качеств обучающихся (координации, чувства равновесия, гибкости);
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, умению согласовывать движения с музыкой.

Образовательные:

-формирование знаний о влиянии занятий фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;

-обогащать двигательный опыт детей.

Воспитательные

- эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями

Планируемые результаты:

Рост показателей уровня физической подготовленности обучающихся.

К концу года обучающиеся научатся:

- выполнять несложные связки под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, гантели, эспандеры);
- правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;

-выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

-ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;

-осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;

-сочетать двигательные упражнения с дыханием;

-выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

К концу обучения обучающиеся узнают:

-последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;

-технику безопасности при занятии фитнесом

Механизм оценки результатов: сдача нормативов ОФП.

Содержание. Один год обучения, 34часа

Вводное занятие (количество часов-1)

Техника безопасности. Правильное питание в фитнесе

Осанка и система дыхания (количество часов – 2)

Тема № 1. Упражнения на формирование правильной осанки.

Тема № 2. Упражнения при нарушении осанки с использованием

Упражнения на развитие силы (количество часов-10)

- упражнения для мышц стопы и голени;

- упражнения для мышц передней поверхности бедра;

- упражнения для задней поверхности бедра;

- упражнения для приводящих мышц бедра;

- упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра, а также мышц таза;

- упражнения для отводящих мышц бедра;

- упражнения для разгибателей бедра;

- упражнение для мышц бедра, таза, спины;

- упражнения для прямых мышц живота;

- упражнения для мышц спины;

- упражнения для спины, плечевого пояса и рук;

- упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук.

Овладение упражнениями с резиновыми амортизаторами, эспандером, гантелями и на тренажерах (количество часов -10)

- упражнения для мышц стопы и голени;
- упражнения для мышц передней поверхности бедра;
- упражнения для задней поверхности бедра;
- упражнения для приводящих мышц бедра;
- упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра, а также мышц таза;
- упражнения для отводящих мышц бедра;
- упражнения для разгибателей бедра;
- упражнение для мышц бедра, таза, спины;
- упражнения для прямых мышц живота;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для спины, плечевого пояса и рук;
- упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук.

Силовые упражнения по системе «Пилатес» (количество часов-5)

- основы «Пилатеса»;
- упражнения для начинающих;
- упражнения с инвентарём.

Силовые упражнения по программе «Бодифлекс» (количество часов-4)

- основы программы;
- комплекс статических упражнений.

Тестирование (количество часов -2)

Контрольные нормативы по ОФП и СФП

Модуль 3. Стретчинг.

Цели модуля: формирование пластичности и гибкости тела

Задачи модуля:

- создать условия для развития гибкости тела обучающихся
- познакомить с базовыми упражнениями стретчинга

- способствовать формированию положительных жизненных установок и здорового образа жизни
- освоение базовых техник релаксации

Планируемые результаты:

Ученики узнают:

- основные техники стретчинга и влияния их на здоровье
- технику безопасности при выполнении упражнений
- иметь представление об основных асанах йоги

Ученики научатся:

- при помощи инструктора выполнять элементарные упражнения
- освоить базовые техники релаксации

Содержание модуля, один год обучения, 9 часов.

Основы стретчинга на занятиях фитнес-аэробикой (количество часов-1)

Ознакомление с основными асанами йоги на занятиях фитнес-аэробикой (количество часов – 8)

- в положении стоя (поза «горы», поза «дерева», поза вытянутого треугольника, поза воина, поза Тадасана, наклон вперед прогнувшись, ноги вместе, руки параллельно полу, наклон вперед, прогнувшись в стойке, ноги врозь, правая (левая) впереди, руки впереди или назад, поза «орла», поза «силы»);
- в положении сидя («легкая» поза - сед со скрещенными ногами (по-восточному), поза «лотоса», поза «героя», поза «головы коровы», поза «горы», поза «посоха», в седе с прямыми ногами наклон вперед, прогнувшись, с захватом указательным и средним пальцами рук больших пальцев стоп, наклон вперед в положении ноги врозь, руки вперед или в сторону, наклон вперед, одна нога согнута, колено лежит на полу, наклон вперед с ногой, согнутой назад);
- в положении лежа (поза «рыбы», поза с поднятыми ногами, коленная поза, лежа на спине с согнутыми назад ногами, поза «кобры», поза «лука»);
- с поворотом туловища - скручиванием (в положении стоя с наклоном вперед, в положении седа ноги врозь, одна нога согнута, повороты туловища выполняются в седе в сторону согнутой ноги: правая согнута, поворот направо); - в положении упоров («собака», «кошка», упор на стопы и предплечья, мост в положении лежа).

Модуль 4. Черлидинг (количество-25)

Цель – создать условия для развития личности ребенка, способного к творческому самовыражению через овладение основами чирлидинга.

Задачи:

Обучающие:

- получение первичных танцевальных навыков путем изучения элементов различных танцевальных направлений;
- изучение простейших элементов акробатики, а также элементов техники владения предметами.
- изучение основных танцевальных композиций.

Развивающие:

-развитие всесторонней физической подготовки с развитием ловкости, прыгучести, гибкости, пластичности, артистизма, координации движений.

- выработка правильной осанки и выразительного двигательного навыка
- развитие музыкальности, чувства ритма, эстетического вкуса.
- развитие умения синхронно выполнять разнообразные движения под музыку, сочетая их с произнесением различных «кричалок».

Воспитательные:

- воспитание культуры движений, их красоты и выразительности
- укрепление здоровья и закаливания организма
- привитие уверенности в себе, в своей успешности и красоте.
- расширение кругозора учащихся.
- привлечение трудных подростков

Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- формирование и развитие творческих способностей, общей культуры учащихся;
- развитие познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- развитие самостоятельности, инициативы и ответственности;
- развитие логического и образного мышления, фантазии, внимания, памяти, артистичности;
- приобретение опыта самостоятельного оценивания собственной работы.

Метапредметные:

- формирование и развитие умений и навыков спортивной направленности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать красоту своей спортивной и танцевальной деятельности, собственные физические возможности;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками: работать индивидуально и в группе.

Предметные:

- знать правила техники безопасности при занятии черлидингом;
- иметь представления об основных понятиях черлидинга: разминка, офп, сфп, стрейчинг, акробатика, гимнастика, поддержки, кричалки и пр.;
- уметь использовать различные танцевальные направления;
- уметь контролировать свое эмоциональное состояние на выступлениях.

Содержание модуля (количество часов-25)

Вводное занятие (количество часов -1 час)

Тема 1. Формирование группы. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основы знаний о черлидинге. ОРУ.

Теория: Знакомство с учащимися. Инструктаж по ТБ. Основы знаний о черлидинге. Основные понятия черлидинга.

Практика: Разминка по средствам ОРУ.

Основные сведения о черлидинге. Простейшие движения (количество часов -14 часов). Постановка музыкальных композиций

Тема 1. Закрепление теоретических знаний о черлидинге. Развитие координационных способностей, гибкости и силы. Основные стойки.

Теория: Повторение основных понятий черлидинга. Основные стойки. Что включает в себя ОФП и СФП.

Практика: Упражнения на развитие координационных и кондиционных способностей.

Тема 2. Распространенные мировые кричалки. Развитие координационных способностей. Основы перестроений.

Теория: Прослушивание кричалок других команд. Основные стойки.

Практика: Развитие координационных способностей – стрейчинг.

Тема 3. Различные перестроения. Развитие координации и ловкости. Укрепление мышц брюшного пресса.

Теория: Схемы возможных перестроений.

Практика: Развитие координационных и кондиционных способностей. ОФП и СФП.

Тема 4. ОРУ.

Теория: Правильная последовательность выполнения ОРУ.

Практика: Развитие гибкости.

Тема 5. Выбор первой музыкальной композиции. Основы классической хореографии. ОРУ с предметами. Развитие гибкости. Повторение стоек из хореографии.

Теория: Выбор первой музыкальной композиции. Аэробика

Практика: Развитие гибкости.

Тема 6. ОРУ. Суставная гимнастика.

Теория: Правильная последовательность выполнения ОРУ.

Практика: Развитие гибкости.

Тема 7. Способы самостоятельной двигательной деятельности. Самостоятельные ОРУ. Укрепление мышц брюшного пресса и спины.

Выбор танцевального направления под первую композицию.

Теория: Выбор танцевального направления под первую композицию.

Практика: Развитие кондиционных и координационных способностей.

Тема 8. Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки. Развитие координационных способностей.

Практика: Развитие координационных и кондиционных способностей.

Тема 9. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами.

Теория: Влияние профилактических и коррекционных упражнений на организм.

Практика: Разучивание танцевальных движений.

Тема 10. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов.

Практика: Разучивание танцевальных движений. Развитие гибкости.

Тема 11. Развитие гибкости и пластичности. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию.

Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных элементов.

Практика: Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных элементов.

Тема 12 Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных элементов.

Практика: Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных элементов.

Тема 14 Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию с предметами.

Теория: Влияние профилактических и коррекционных упражнений на организм.

Практика: Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных элементов.

Постановка музыкального номера (количество часов -10 часов)

Тема 1-19. Разучивание постановки номера

Практика: Постановка номера

Тема 10. Отчетное выступление

Механизм оценки результатов: показательные выступления.

Учебно- тематический план.

№	Дата	Название раздела; темы раздела; темы занятия	Объём часов	Форма занятия	Форма аттестации (контроля)
Вводное занятие -1 ч.					
1		Организационные вопросы. Правила техники безопасности и личной гигиены.	1	Занятие с элементами беседы	Подпись в журнале инструктажей
Раздел 1. Классическая аэробика -10 ч.					
2-3		Базовые шаги и основные элементы классической аэробики.	2	Выполнение упражнений	
4-5		Техника выполнения сложных элементов и аэробных связок.	2	Выполнение упражнений	
6-7		Высококоординационные аэробные связки.	2	Выполнение упражнений	
8-11		выполнение комбинированных техник.	4	Выполнение упражнений	Демонстрация умений
Раздел 2. Степ-аэробика -8ч.					
12-13		Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе, с различными подходами к ступу-платформе.	2	Выполнение упражнений	
14-15		Базовые шаги и основные элементы степ аэробики.	2	Выполнение упражнений	
16-19		Высококоординационные аэробные связки. Выполнение комбинированных техник.	4	Выполнение упражнений	Демонстрация умений
Раздел 3. Танцевальная аэробика -9 ч.					
20-23		Основные шаги стиля.	4	Выполнение упражнений	
24-28		Выполнение танцевальных движений	5	Выполнение упражнений	Показательные выступления
Раздел 4. Футбол-аэробика – 3 ч.					

29-30		Техника базовых шагов.	2	Выполнение упражнений	
31		Парные упражнения для развития силы мышц.	2	Выполнение упражнений	Презентация умений
Раздел 5. Осанка и система дыхания - 2 ч.					
32		Упражнения на формирование правильной осанки.	1	Выполнение упражнений	
33		Упражнения при нарушении осанки с использованием фитболов	1	Выполнение упражнений	
Тестирование-1 ч.					
34		Тестирование	1		Контрольные нормативы по ОФП и СФП

Итого: 34 часа

Модуль 2. Силовые упражнения.

№	Дата	Название раздела; темы раздела; темы занятия	Объём часов	Форма занятия	Форма аттестации (контроля)
Вводное занятие -1 ч.					
1.		Организационные вопросы. Правила техники безопасности и личной гигиены. Правила питания в фитнесе	1	Занятие с элементами беседы	Подпись в журнале инструктажей
Раздел 1. Осанка и система дыхания - 2ч.					
2		Упражнения на формирование правильной осанки.	1	Выполнение упражнений	
3		Упражнения при нарушении осанки с использованием фитболов	1	Выполнение упражнений	
Раздел. 2. Упражнения на развитие силы. -10 ч.					
4-13		<ul style="list-style-type: none"> - упражнения для мышц стопы и голени; упражнения для мышц передней поверхности бедра; - упражнения для задней поверхности бедра; упражнения для приводящих мышц бедра; - упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра, а также мышц таза; - упражнения для отводящих мышц бедра; - упражнения для разгибателей бедра; - упражнение для мышц бедра, таза, спины; - упражнения для прямых мышц живота; - упражнения для мышц спины; - упражнения для спины, плечевого пояса и рук; - упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук. 	<p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">2</p>	Выполнение упражнений	Показательные выступления
Раздел 3. Овладение упражнениями с резиновыми амортизаторами, эспандером, гантелями и на тренажерах. -10 ч.					
14-23		Упражнения на разные группы мышц с инвентарем. Круговая тренировка - упражнения для мышц стопы и голени; упражнения для мышц		Выполнение упражнений	Показательные выступления

		передней поверхности бедра; - упражнения для задней поверхности бедра; упражнения для приводящих мышц бедра; - упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра, а также мышц таза; - упражнения для отводящих мышц бедра; - упражнения для разгибателей бедра; - упражнение для мышц бедра, таза, спины; - упражнения для прямых мышц живота; - упражнения для мышц спины; - упражнения для спины, плечевого пояса и рук; - упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук.	2 1 1 1 1 1 1 1 1		
Раздел 4. Силовые упражнения по системе «Пилатес»-5 ч.					
24-28		- основы «Пилатеса»; - упражнения для начинающих; - упражнения с инвентарём.	1 2 2	Выполнение упражнений	Демонстрация умений
Раздел 5. Силовые упражнения по программе «Бодифлекс»-4 ч.					
29-32		- основы программы; - комплекс статических упражнений.	1 3	Выполнение упражнений	Демонстрация умений
Тестирование -2 ч.					
33-34					Контрольные нормативы по ОФП и СФП

Итого: 34 часов

Модуль 3. Стретчинг- 9 часов

№	Дата	Название раздела; темы раздела; темы занятия	Объём часов	Форма занятия	Форма аттестации (контроля)
Основы стретчинга на занятиях фитнес-аэробикой-1					
Ознакомление с основными асанами йоги на занятиях фитнес-аэробикой- 8 часов					
2-3		Упражнения в положении лежа	2		
4-6		Упражнения в положении сидя	3		
7-9		Упражнения в положении стоя	3	Показательные выступления	

Итого: 9 часов

Модуль 4. Черлидинг

№	дата	Название раздела; темы раздела; темы занятия	Объём часов	Форма занятия	Форма аттестации
Вводное занятие (количество часов -1 час)					
1		Формирование группы. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основы знаний о черлидинге. ОРУ.	1	инструктаж	
Основные сведения о черлидинге. Простейшие движения. Постановка музыкальных композиций (количество часов -15 часов).					
1		Закрепление теоретических знаний о черлидинге. Развитие координационных способностей, гибкости и силы. Основные стойки.	1	Выполнение упражнений	
2		Распространенные мировые кричалки. Развитие координационных способностей. Основы перестроений.	1	Выполнение упражнений	
3		Различные перестроения. Развитие координации и ловкости. Укрепление мышц брюшного пресса.	1	Выполнение упражнений	
4		ОРУ. Последовательность выполнения ОРУ.	1	Выполнение	

				упражнений	
5		Выбор первой музыкальной композиции. Основы классической хореографии. ОРУ с предметами. Развитие гибкости. Повторение стоек из хореографии.	1	Выполнение упражнений	
6		ОРУ. Суставная гимнастика.	1	Выполнение упражнений	
7		Способы самостоятельной двигательной деятельности. Самостоятельные ОРУ. Укрепление мышц брюшного пресса и спины. Выбор танцевального направления под первую композицию.	1	Выполнение упражнений	
8		Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки. Развитие координационных способностей.	1	Выполнение упражнений	
9		Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами.	1	Выполнение упражнений	
10		Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов.	1	Выполнение упражнений	
11		Развитие гибкости и пластичности. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных элементов.	1	Выполнение упражнений	
12		Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных элементов.	1	Выполнение упражнений	
13-15		Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию с предметами.	3	Выполнение упражнений	Показательные выступления

Постановка музыкального номера (количество часов -9 часов)					
16-20		Разучивание постановки номера №1	5	Постановка номера	Показательные выступления
21-24		Разучивание постановки номера №1	4	Постановка номера	Показательные выступления
25		Отчетное выступление	1	Постановка номера	Отчетное выступление

1.4. Планируемые результаты:

В результате освоения данной программы ученик научатся:

- технически правильно осуществлять двигательные действия для совершенствования своих физических возможностей;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- владеть чувством ритма;
- исполнять не сложные танцевальные элементы;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для повышения работоспособности, укрепления здоровья, для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.

Учащиеся познакомятся:

- с режимом дня и двигательным режимом;
- с влиянием занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособности.

В процессе обучения обучающиеся получают возможность:

- сформировать правильную осанку;
- укрепить свое здоровье.

Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов. Итоговый анализ работы проводится в конце года в виде творческого отчета- проекта о работе в данной группе.

Механизм оценки результатов.

В конце года обучения проводятся контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке с анализом результатов тестов.

Раздел. 2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Объем изучения: 1 год обучения

Модуль. Фитнес и аэробика-34 часов

Модуль. Силовые упражнения-34 часов

Модуль. Стретчинг-9 часов.

Модуль. Черлидинг -25 часов

Всего-105 часов

модуль	Срок обучения (продолжительность обучения)	Количество занятий в неделю	Всего занятий в неделю	Количество академических часов
Фитнес и аэробика	Сентябрь-май (35 учебных недель)	1 раз в неделю/40 мин	1	34
Модуль. Силовые упражнения	Сентябрь-май (35 учебных недель)	1 раз в неделю/40 мин	1	34
Модуль. Стретчинг	Сентябрь-май (9 учебных недель)	1 раз в месяц /40 мин.	1	9
Модуль. Стретчинг	Сентябрь-май (26 учебных недель)	октябрь-апрель (26 учебных недель)/40 мин	1	25

Каникулярное время

Каникулярный период	Дата		Продолжительность каникул, праздничных и выходных дней в календарных днях
	Начало	Окончание	
Осенние каникулы	31.10.2023	06.11.2023	8
Зимние каникулы	31.12.2023	08.01.2024	9
Весенние каникулы	25.03.2024	02.04.2024	9
Праздничные дни: 4 ноября – День народного единства			5

23 февраля – День защитников Отечества 8 марта – Международный женский день 1 мая – Праздник Весны и Труда 9 мая – День Победы	
---	--

2.2. Условия реализации программы материально-техническое оснащение:

спортивный зал

музыкальный центр

зеркала

спортивное оборудование и инвентарь:

гимнастические коврики для каждого ребенка, мячи различного размера, резинки-ленточки, бодибары, скакалки, гантели, степы

Информационное обеспечение

1. Специальная литература (из списка литературы)

2. Аудиозаписи.

3. Диагностические карты по усвоению знаний, умений, навыков, карты индивидуального развития каждого учащегося

Кадровое обеспечение. Педагог дополнительного образования, 1 ставка

2.3. Формы аттестации. Показательные выступления, тестовый контроль

2.4. Оценочные материалы.

Определение практических знаний учащихся проводится в соответствии с ожидаемыми результатами образовательной программы по годам обучения.

Оценка знаний и умений проводится по 10-ти бальной шкале, где каждый балл соответствует определенному уровню.

Форма проведения – сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Низкий – от 1 до 3 баллов, средний – от 4 до 7 баллов и высокий – от 8 до 10 баллов.

Критерии оценки двигательных навыков учащихся

Практическая подготовка по ОФП и СФП + базовые шаги.

Низкий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Средний уровень – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок

Высокий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.

Таблица контрольных нормативов ОФП

№п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	7-5 баллов	1-3 балла
1.	Челночный бег 10метров	9.0	9.2	9.4
2.	Отжимания 30-20 сек	6	4	2
3.	Пресс за 30 сек	15	14	13
4.	Приседания 30 сек	20	15	10
5.	Прыжки из приседа за 20 сек	-	-	-
6.	Шаги классической аэробики	-	-	-

Таблица контрольных нормативов СФП

№п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	5-7 баллов	1-3 балла
1	Наклоны вперед из седа, ноги вместе задержка 10 сек	10 сек	5 сек	3 сек
2	Равновесие ласточка 15 сек	15сек	10сек	5сек
3	Равновесие дерево 15 сек	15сек	10 сек	5сек

2.5. Методические материалы.

Алгоритм учебного занятия.

- разминка 10 мин.
- основная часть занятия 25
- заключительная часть занятия 10 мин.

Разминка. Общее разогревание организма учащихся, подготовка к предстоящим нагрузкам.

Основная часть. Традиционно основная часть занятия включает в себя элементы, в зависимости от направленности занятия, последовательность и продолжительность составляющих основную часть занятия может быть различной.

Заключительной частью занятия является стретчинг, который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния, так как во время выполнения силовых упражнений мышцы имеют тенденцию к укорочению;
- умеренно развить гибкость – возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- постепенно снизить обменные процессы в организме;
- понижить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

Методы и технологии.

При реализации данной программы используются словесные, наглядные и практические методы обучения. *Практические* занятия помогут овладеть элементами различных видов аэробики, что даст возможность формировать двигательную культуру у детей и подростков и умение владеть своим телом. *Теоретические* занятия направлены на получение необходимых знаний в области фитнеса.

Комплекс ритмической гимнастики:

Подъемы на полупальцы. Повторить 16 раз в медленном, 16 раз в быстром темпе.

И.п.: руки к плечам, предплечья вниз. При опускании рук небольшой щелчок пальцами в такт музыки. Повторить 8 раз

То же, но с полуприседом на обеих ногах. Повторить 8-16 раз.

То же, но с поворотом туловища и отведением рук назад - книзу.

Повторить 8-16 раз.

Небольшие подскоки на двух ногах, руки внизу, расслаблены.

Повторить 16-32 раза.

И.п.: стойка ноги врозь. Поднимание плеч. Повторить 4 раза.

И.п.: то же. Поочередное поднимание плеч (правое, левое). Повторить 8 раз.

То же, что в упражнении 1, но с подъемом. Повторить 4 раза.

То же, что в упражнении 2, но с приседом на обеих ногах.

И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны - книзу. Скрестные махи перед телом. Руки прямые, пальцы вытянуты. Повторить 16-32 раза

То же, что в упражнении 5, но с постепенным подниманием рук вперед, вверх и опусканием вперед. Повторить 2-4 раза.

И.п.: стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью. Скрестные махи согнутыми руками. Повторить 16-32 раза.

И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны, ладонями вверх. Круговые движения в плечевых суставах. Повторить 16-32 раза.

И.п.: стойка ноги чуть шире плеч, полуприсед на обеих ногах, руки согнуты, кисти сжаты в кулаках. Разгибание-сгибание рук в стороны, вверх. Повторить 4-8 раз.

И.п.: стойка ноги врозь, руки на бедрах. Движение грудной клетки вправо-влево. Повторить 16-24 раза.

И.п.: стойка ноги врозь, руки на голове, локти в стороны.

Движения таза вправо- влево. Повторить 8-16 раз.

И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. Повороты таза направо, налево. Повторить 8-16 раз.

И.п.: то же. Движения таза вправо, вперед, влево, назад (прогнуться в поясничном отделе позвоночника). Повторить 4-8 раз.

И.п.: стойка ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед прогнувшись (спина прямая). Повторить 8-16 раз. прогнувшись (спина прямая). Повторить 8-16 раз.

И.п.: ноги чуть шире плеч. Пружинящие наклоны вперед, ноги прямые, сгибая ноги. Повторить 8-16 раз.

И.п.: широкая стойка ноги врозь, руки за спину. Выпад вправо с наклоном туловища вперед. То же влево. Повторить 4-8 раз.

И.п.: стойка ноги чуть шире плеч, руки в стороны. Наклоны в стороны (пружинить) по 4 раза в каждую (повторить 2 раза) по 2 раза (повторить 4 раза), по одному разу (выполнить 8 раз).

Бег, сгибая ноги вперед с различными движениями рук.

Бег, сгибая ноги назад.

Бег, сгибая ноги назад.

Скачки на двух с поворотами таза направо, налево Скачки на двух с поворотами таза направо, и приседанием (твист»).

Скачки на одной ноге с маховыми движениями другой вперед,

Ходьба на месте пружинящим шагом.

И. п.- сед. Сгибание-разгибание ног. Повторить 2-4 раза.

И. п.: сед согнув ноги. Разгибание ног вперед. Повторить 8-16 раз.

И. п.: упор лежа сзади на предплечья. Махи вперед согнутой, затем прямой ногой. Повторить 8 раз каждой ногой.

И.п.: лежа на боку. Махи в сторону согнутой и прямой ногой.

Повторить 8 раз.

Скачки на одной ноге с маховыми движениями другой вперед,

Ходьба на месте пружинящим шагом.

И. п.- сед. Сгибание-разгибание ног. Повторить 2-4 раза.

И. п.: сед согнув ноги. Разгибание ног вперед. Повторить 8-16 раз.

И. п.: упор лежа сзади на предплечья. Махи вперед согнутой, затем прямой ногой. Повторить 8 раз каждой ногой.

И.п.: лежа на боку. Махи в сторону согнутой и прямой ногой.

Повторить 8 раз.

И.п.: лежа на левом боку, правая нога в сторону. Сгибание - разгибание стопы. Повторить 8 раз.

И.п.: лежа на левом боку, правая нога в сторону, стопа на себя.

Опускание ноги вперед до касания пола, подъема ноги в сторону. Повторить 8-16 раз.

И.п.: лежа на левом боку с упором на предплечье.

Поднимание правой ноги в сторону (слегка согнута в колене).

И.п.: то же. Поднимание ноги в сторону. Повторить 4-8 раз.

То же, что в 5-9 упражнениях, но на другом боку.

Движения выполняются левой ногой.

И.п.: сед по-восточному. Повороты головы направо, налево. Повторить 4-8 раз.

И.п.: то же. Круговые движения головой вправо, влево с небольшим наклоном туловища.

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. «Улитка» - приподнять голову, грудной отдел позвоночника, руки вперед. Повторять до явного утомления.

И.п.: упор на коленях. Выгибание, прогибание спины с последующим отжиманием от пола. Повторить 4-8 раз.

В седе по-восточному пружинящие наклоны вперед. Повторить 8-16 раз.

Заключительная часть.

И.п.: стойка ноги врозь. Поднять плечи вверх - вдох, опустить - выдох. Повторить 4-8 раз.

Фитбол-аэробика

Освоение техники базовых шагов фитбол-аэробики:

Приставной шаг (step-touch). И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом;

Шаг-касание (touch-step). И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок;

Марш (march). И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг;

Твист (twist). И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер;

Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jack). И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;

Выпад (lunge). И.п.- то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;

Махи ногами (kick). И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;

Подъём колена вверх (knee up, kneelift). Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше

Комплекс фитбол - гимнастики № 1:

1. Мостик на мяче

И.п.: сидя спиной к мячу 1 -2-3-4 перекаты

2. Повороты туловища

И.п.: стоя на коленях, руки на мяче

1-поворот тела влево, снимая одну руку вниз

2-и.п.

3-поворот тела вправо

4-и.п.

3. Наклоны

И.п.: сидя на мяче ноги врозь

1-2-3 наклон к левой ноге

4-и.п.

5-6-7 наклон к правой ноге

8- и.п.

4. Перекат мяча

И.п.: лежа на полу, ноги на мяче 1 -2-3 подкаты мяча к себе 4- и.п.

5. Кувырок

И.п.: лежа на мяче животом

1 -2-3-4 перекат вперед с переворотом через голову

6. Нырок

И.п.: присед у мяча

1 -2 перекат вперед сгибая руки

3-4 и.п.

Комплекс фитбол - гимнастики №2

1. И.п.: сед на мяче, руки вперед

плавные движения руками вверх в стороны по кругу

Наклоны туловища в стороны с движением рук

Наклоны вперед прогнувшись, вниз, назад.

2.И.п.: лежа на животе

- 1-3- равновесие в прогибе
- 4-И.п.
- 3.И.п.: то же
- 1 -4 - перекаты вперед с выходом в упор на согнутых руках 5-8-И. п.
- 4. И.п. : то же
- 1 -2-перекат вперед
- 3-мах правой
- 4-И.п.То же другой ногой
- 5. И.п.: лежа боком на мяче с опорой на правую руку
 - 1 -2- мах левой ногой влево
 - 3-4-И, п. То же другой ногой
- 6. И.п.: то же. Махи вперед-назад
- 7. И.п.: лежа па спине с опорой рук
- Перекаты вперед-назад в прогибе
- 8. И.п.: сидя спиной к мячу поочередные махи ног вверх
- 9. И.п.: лежа на спине обхватив мяч ногами

фитнес гантелями

- 1. И.п.: основная стойка гантели к плечам 1,2. гантели вперед 3,4 - гантели в стороны 5,6-гантели вверх 7.8-и.п.
- 2. И.п. -основная стойка гантели на пояс,1-2- движения головой по кругу гантели перед грудью3-4 – в другую сторону.
- 3. И.п.- гантели перед грудью рывки руками в стороны
- 4.И.п.- о.с., гантели вперед. Приседания.
- 5.И.п.-то же, наклоны в стороны гантели вверх
- 6. И.п. - ш.с. прыжки.
- 7. И.п.- ходьба с восстановлением дыхания.
- 8. И.п. – о.с., круговые движения туловища
- 9 – 10 И.п. - то же, наклоны
- 11. И.п.- то же, выпады вперед, гантели в стороны
- 12.И.п. -стойка ноги врозь, махи ногой с выпадами
- 13-14. Прыжки, ходьба
- 15- 20- Упражнения в седе

21- 30- Упражнения в положении лежа.

Комплекс упражнений №2

И.п.: основная стойка гантели к плечам 1,2. - гантели вперед 3,4 - гантели в стороны 5,6 - гантели вверх 7.8-и. п

И.п.- о.с., гантели перед грудью. Рывки согнутыми руками в стороны – назад.

И.п – ш.с., гантели вверх. Круговые движения туловищем в право и в лево.

И.п. – то же. Наклоны вперед.

И.п. – то же с поворотами вправо и влево.

И.п. – узкая стойка. Приседания, гантели вперед.

И.п. – то же. Приседания и наклоны.

И.п. – стоя у опоры. Махи согнутыми ногами, гантели на колене.

То же прямыми ногами.

И.п. – упор стоя у опоры. Переминания с ноги на ногу.

Прыжки на двух. Ходьба.

– 15 упражнения сидя. Наклоны, на пресс, спину.

16.И.п. – сед ноги врозь. Глубокие наклоны вперед, гантели за головой.

17. И.п. – выпад правой вперед, гантели на колене. Пружинистые покачивания с переходом на другую ногу.

18. И.п. – полушпагат. Наклоны назад, гантели вверх.

19. И.п. – опускание в шпагат с помощью партнёра.

20. Вис на перекладине – растяжка позвоночника. 30сек. – 2 минуты (максимум).

Таблица названий шагов в аэробике

№ п/п	Название шага	Выполнение шага
1.	Степ-тач	Приставной шаг. Выполняется на 2 счета. «1» - шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги. «2» приставить другую ногу на носок
2.	Опен-степ	Выполняется на два счета. «1» - перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. «2» - носок свободной ноги «давит» на пол, притопывает
3.	Ви-степ	«1» - с пятки шаг вперед - в сторону с одной ноги. «2» - продолжить аналогичное движение с другой ноги
4.	Кёл	Из положения ноги врозь (чуть шире плеч) на счёт следует перенести тяжесть тела на правую ногу (колено при этом чуть согнуто) - «1». На счёт «2» левая нога сгибается назад таким образом, чтобы пятка прикоснулась к ягодице

5.	А-степ	Выставление ноги на пятку. Выполняется на два счета. В исходном положении обе ноги полусогнуты. «1» - одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено). «2» - вернуться в исходное положение
6.	Кросс	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой вперед. «2» - перекрестный шаг левой ногой перед правой. «3» - шаг правой назад. «4» - шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение
7.	Греп-вайн	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой в сторону. «2» - шаг левой вправо сзади (перекрестно). «3» - шаг правой в сторону. «4» - приставить левую ногу к правой
8.	Мамба	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг одной (правой) ногой на месте. «2» - небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить). «3» - перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на нее. «4» - вернуться в исходное положение

Таблица хореографических терминов

№ п/п	Название шага	Выполнение шага
1.	Аллодже, Аллонди	Удлиненная позиция руки, закругленная позиция руки
2.	Релеве	Поднимание в стойку на носках и опускание в и. п.
3.	Батман жете	Нога из позиции, скользя по полу приподнимается (25 градусов) над полом, затем возвращается в и. п.
4.	Демиплие	полуприсед
5.	Батман тандю	Нога из позиции, на вытянутую стопу и носок, скользя по полу отводится вперед, в сторону, назад затем возвращается в и. п.
6.	Боди Ролл	Наклоны торса, связанные с поочередным перемещением центра корпуса во фронтальной плоскости
7.	Ронд де жанд партер	Круговое движение носком по полу; Ан деор наружу, Ан дедан- внутрь.
8.	Пор де бра	Положения рук (удлиненная или закругленная позиция поз) с участием наклоном и поворотов головы, а также перегибаний корпуса.

Список используемой литературы

1. Гудселл Энн «Фитнес, шаг за шагом». Мир книги. М.-2001г.
2. Крючек «Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий». Олимпия PREES, М. 2001г.
3. Лисицкая Т.С. Курс лекций «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.
4. Остин Дениз «Пилатес для Вас» Попурри. Минск 2004г.
5. Ростова В.А., Ступкина М.О. «Оздоровительная аэробика» СПб «Высшая административная школа», 2003г.
6. Сулим Е. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 14-17 лет. Серия «Растим детей здоровыми»/Под редакцией Пучкова И.В./- М.:Сфера, 2014.