

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ХЛЕВЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»

ПРИНЯТО:
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 26.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом директора МАУ ДО «ДЮСШ
Хлевенского района»

№ 58 от 02.09. 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Фитнес-Аэробика»**

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

**Составитель программы:
Тренер-преподаватель
Григорова Н.В.**

с. Хлевное

2024 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа, «Фитнес и аэробика» физкультурно-спортивной направленности адаптированная и составленная на основе базовых упражнений классической аэробики, фитнеса. Программа призвана расширить у обучающихся знания о здоровье и значении физического развития, помочь осознать потребность сохранения здоровья человека, способствует формированию здорового образа жизни. Данная программа составлена для девушек 6-9 классов.

Программа позволяет через знания и умения ориентироваться в информационном потоке рекомендаций и советов по физической подготовке, правильно укрепить физическое и психическое здоровье. Обучающиеся должны научиться адаптировать организм к изменяющимся условиям жизни, рассчитывать собственные биоритмы, предупреждать заболевания, оказывать элементарную доврачебную помощь. Научиться относиться к своему здоровью как общественному достоянию.

Новизна данной программы заключается в том, что она включает новые разнообразные виды аэробных тренировок, в основе которых лежат два принципа: безопасность и эффективность. Данная программа позволит укрепить здоровье учащихся и повысить их успеваемость в школе. Разработка данной программы шла с учётом возрастных особенностей девушек, их физического развития на основе дифференцированного и индивидуального подхода, стимулирования и подготовки девушек сдавать нормы ГТО.

Возраст учащихся в объединении от 12 до 16 лет. Количество учащихся в группе не должно превышать 20 человек. В объединение записываются все желающие. Во время записи в объединение, с воспитателем происходит собеседование, в ходе которого выясняется его личное желание заниматься аэробикой и фитнесом, а также оценивается его физическое состояние (особенности строения тела, наличие избыточного веса или его недостаток).

Выполнение программы рассчитано на 1 год обучения - 234 часа (3 раза в неделю по 2 часа), которые включают в себя лекционно-семинарские и практические занятия. В конце учебного года предусмотрен зачёт по теоретической подготовке «Я хочу быть здоровой и красивой», и практической - участием в спортивных массовых мероприятиях, проводимых в группе и вне учебного учреждения.

Формы и режим занятий.

Данная программа специально составлена на основе базовых упражнений аэробики и фитнеса. С целью привлечения учащихся к занятиям аэробикой, а так же для побуждения их мотивации к занятиям, используются определенные формы и методы обучения. Занятия происходят в групповой и индивидуальной форме, под руководством педагога. Рекомендуется использовать лекции – демонстрации, когда педагог демонстрирует, а учащиеся вместе выполняют упражнения, с сопровождением специальной музыки. Занятия состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя лекции по технике безопасности при проведении занятий, правила и способы составления танцевальных связок. Теоретические занятия, направлены на мотивацию учащихся

вести здоровый образ жизни, регулярно заниматься спортом, иметь активную жизненную позицию.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства просвещения № 629 от 27.07.2022 «Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
- «СанПиН 2.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28);
- Устава МАУ ДО «ДЮСШ Хлевенского района»

Программа построена на следующих основных принципах:

- научности (предоставляются только научно доказанные факты, явления, результаты, последствия);
- единства анатомических, физиологических, психологических начал в формировании здорового образа жизни учащихся;
- формирования ответственного отношения к своему здоровью как к общественному достоянию, высшей социальной ценности;
- целенаправленной, наступательной борьбы с курением, с употреблением наркотических и токсических веществ, разъяснения их вреда для здоровья растущего организма;
- формирования у учащихся стойких мотиваций к ведению здорового образа жизни и учета нравственно-духовных ценностей;
- учета возрастных особенностей.

Целью программы является формирование основ здорового образа жизни, совершенствование физического развития девушек 7-9-х классов и повышение их функциональных возможностей нетрадиционными для школьной практики средствами оздоровительной аэробики, выработка гигиенических навыков и мотивации к здоровым потребностям.

Задачи программы:

Обучающие

- формирование знаний о фитнесе и аэробике;
- изучение базовых шагов и элементов классической аэробики и степ аэробики;

- изучение основных направлений фитнеса и силовых тренировок;
- изучение основ техники безопасности при построении урока;
- формирование музыкально-двигательных навыков и умений;
- привитие опыта участия воспитанников в соревнованиях;
- формирование у учащихся научного мировоззрения о здоровом образе жизни;
- формирование ответственного отношения к собственному здоровью;
- формирование негативного отношения к табакокурению, алкоголю, наркотическим, токсическим и другим вредным веществам.

Воспитательные

- воспитание морально – волевых и эстетических качеств;
- воспитание спортивного трудолюбия;
- формирование мотивации вести здоровый образ жизни.

Развивающие

- развитие музыкального слуха;
- развитие двигательной и физической активности;
- развитие умений и навыков составлять аэробную (танцевальную) связку;
- развитие способностей к постановке и реализации поставленных целей;
- развитие лидерских качеств и способностей преодолевать трудности;
- развитие способности к самоконтролю и к самоорганизации.

Учебный план

№ п/п	Название разделов и тем	Кол-во часов	
		теор ия	прак тика
1.	Понятие о здоровье и здоровом образе жизни. Определение уровня физической подготовки.	2	6
2.	Организм человека.	2	10
3.	Развитие и совершенствование как основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, так и координации движений, ловкости, чувства динамического равновесия.	4	10
4.	Гигиена — основа сохранения здоровья и красоты	2	12
5.	Профилактика травматизма организма.	2	10
6.	Рациональное питание.	4	10
7.	Основа здоровья — физическая культура, двигательная активность, закаливание. Укрепление здоровья.	5	20
8.	Вредные привычки.	5	6
9.	Нравственно-половое воспитание.	1	6
10.	Психическое здоровье.	2	10
11.	Конфликты и здоровье.	1	10
12.	Профилактика ВИЧ-инфекции	2	8
13.	Повышение работоспособности и двигательной	3	8

	активности.		
14.	Иммунная система и здоровье.	2	6
15.	Улучшение психического состояния, снятие стрессов.	2	8
16.	Гармоничное развитие основных мышечных групп.	2	16
17.	Развитие музыкальности, чувства ритма.	2	10
18.	Развитие и совершенствование как основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, так и координации движений, ловкости, чувства динамического равновесия.	3	10
19.	Повышение интереса к занятиям физической культурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.	2	5
20	Нормы ГТО	3	5
Итого		234	

Практическая часть программы по здоровому образу жизни - это оздоровительная аэробика. Занятия аэробикой проводятся под музыку. Музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются. Помимо этого, в практической части проводятся психологические тренинги, запланированы посещения сенсорной комнаты, встречи с работниками ГУЗ «Хлевенская РБ» и др.

Содержание программы

1. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни.

Основные принципы сохранения здоровья. Социальные и нравственные компоненты здоровья. Основа здорового образа жизни. Сущность подхода к здоровью и жизни. Сохранения и укрепления здоровья, формирования культуры здоровья, здоровых потребностей в семье, улучшения здоровья будущего поколения. Основные категории здорового образа жизни: уровень жизни, качество жизни, стиль жизни. Функциональное состояние и резервные возможности организма. Здоровье и болезнь, их взаимодействия.

2. Организм человека. Закаливание.

Иммунитет - укрепление защитных сил организма. Пути укрепления защитных сил организма. Виды иммунитета, сопротивляемость и устойчивость организма к воздействию повреждающих факторов. Механизм действия защитных сил организма. Сопротивляемость организма к различным заболеваниям. Способы сохранения и повышения иммунитета. **Демонстрация** презентации «Иммунная система»

3. Гигиена – основа сохранения здоровья

Режим дня. Организация и соблюдение гигиенического режима. Личная гигиена — комплекс гигиенических требований, способствующих предупреждению и

сохранению здоровья. Чистота тела — главное условие здоровья и первое правило личной гигиены. Основные гигиенические правила ухода за различными частями тела. Современные косметические средства. Умеренность в употреблении. Мода и здоровье.

4. Рациональное питание

Основные питательные вещества. Расход питательных веществ в организме (пластическая и энергетическая потребности). Характеристика белка по своему происхождению (животные и растительные). Пищевая ценность белка. Жиры (насыщенные и ненасыщенные). Углеводы — различие в содержании фруктозы, крахмала, сахарозы, пептидов, клетчатки. Значение жиров и углеводов. Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе питания. Витамины, микроэлементы, минеральные соли. Необходимое количество калорий для нормального функционирования организма. Распределение калорий в пищевом рационе. Вред, наносимый организму пищевыми добавками, рафинированными продуктами, жевательными резинками при неправильном употреблении. Основные питательные вещества и пищевые продукты. Рациональное питание. Принципы правильного питания. Полноценное сбалансированное питание по ингредиентам (белки, жиры, углеводы (1:1:4), витамины, минеральные соли). Обеспечение суточной калорийности (2,5-3 тыс. калории) пищи в соответствии с энергетическими затратами. Болезни, вызванные неправильным питанием. **Демонстрация презентации ассортимента продуктов питания. Демонстрация презентации основных групп питания.**

5. Профилактика травматизма и отравлений организма.

Заболевание, обусловленное неправильным питанием. Оказания 1-й помощи при травматизме. Кровотечения, ушибы, переломы, сотрясения. перевязочный материал: кровоостанавливающие жгуты, шины, бинты. Демонстрация видеофильма.

6. Вредные привычки.

Болезненные пристрастия, формирующиеся при употреблении одурманивающих веществ (табак, алкоголь, наркотические и токсические вещества). Привыкание к наркотическим веществам — биологический процесс. Действия никотина, алкоголя, наркотиков на организм человека, последствия. Механизмы формирования вредных привычек. Лекарственная токсикомания. Меры профилактики и методы избавления от вредных привычек. Психологические обстоятельства приобщения к курению, алкоголю, токсическим веществам. Вредные вещества и закон. Наркомания - болезнь "добровольного безумия". Стадии наркомании. Отравления наркотическими и токсическими веществами. Эйфория. Ломка. Последствия и отдаленные результаты наркомании. Токсикомания. Лекарственная токсикомания. Поражение нервной системы при наркомании и токсикомании. Наркомания — мифы и реальность. Интоксикация организма. Алкоголизм, табакокурение как социальная и медико-педагогическая проблема. Этапы формирования отрицания к "болезненным пристрастиям": особенности их течения в подростковом и юношеском возрасте. Меры

профилактики вредных привычек и их преодоление с учетом психосоциальных особенностей личности детей и молодежи, причины их возникновения. Поражение нервной системы вредными веществами. **Демонстрация презентации** о легких курящего человека. Влияние спирта на белок клеток. **Демонстрация** видеофильмов о влиянии вредных веществ на организм человека.

7. Основа здоровья — физическая культура, двигательная активность и закаливание

Гиподинамия — недостаточная двигательная активность. Вредное влияние гиподинамии на развитие костной, мышечной ткани, жизненной емкости легких, на деятельность сердечно-сосудистой системы. Значение физических нагрузок для развития организма. Профилактические меры и воздействия лечебной физкультуры (ЛФК). Активный отдых, его разновидности.

Факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье. Понятие о работоспособности. Динамика работоспособности (суточная, недельная, годовая). Значение активного отдыха для восстановления работоспособности мышц. Поддержание высокой работоспособности на уроках. Предупреждение переутомления и снятие стресса. **Демонстрация** опыта: "Утомление мышцы и восстановление ее функции". Укрепление здоровья. Развитие и совершенствование как основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, так и координации движений, ловкости, чувства динамического равновесия. Повышение работоспособности и двигательной активности.

8. Иммунная система и здоровье.

Основные виды иммунитета. Неспецифический и специфический иммунитет. Теория выработки иммунитета (иммуногенез). Антигены, антитела. Иммунный ответ. Нарушения в иммунной системе. Иммунодефицит.

Демонстрация презентации. Видеофильм

9. Нравственно-половое воспитание.

Период взросления. Неадекватное морально-нравственное поведение. Основы нравственно-полового воспитания. Беседа.

10. Психическое здоровье.

Основы психического здоровья. Задачи, принципы и методы психогигиены. Защита психического статуса здоровье. (Формирование устойчивых положительных эмоций, доброжелательных взаимоотношений. Профилактика нервных срывов и стрессов. Психическое развитие и формирование личности. Взаимоотношения со взрослыми. Комплекс тестов с анализом. Игры.

11. Конфликт и здоровье.

Межгрупповые конфликты. Способы разрешения групповых конфликтов. Особенности подросткового периода. Депрессия. Причины конфликтов со взрослыми. Взаимопонимание и сотрудничество. Стиль поведения в конфликте:

давление, компромисс, приспособление, избегание. **Практическая работа.** Ролевая игра "Выходы из конфликтов".

12. Профилактика ВИЧ-инфекции.

История развития ВИЧ/СПИДа. Пути передачи ВИЧ-инфекции. Меры предосторожности и предохранения от ВИЧ-инфекции. Проблемы больных СПИДом. **Демонстрация** презентации "Возбудители ВИЧ-инфекции" видеофильм "Профилактика заражения ВИЧ-инфекцией".

13. Итоговое занятие -зачёт.

Планируемые результаты

1. Улучшение физического состояния, получение детьми заряда бодрости.
2. Воспитание у детей ценностного отношения к своему здоровью.
3. Осуществление знакомства с различными видами аэробики и фитнеса.
4. Освоение базовых шагов и элементов аэробики.
5. Приобретение новых умений и знаний.
6. Развитие творческих навыков.
7. Создание атмосферы сотрудничества и взаимодействия.
8. Ведение здорового образа жизни.

Календарный учебный график

- Начало учебного года 1 сентября 2018 года.
- Окончание учебного года: 31 мая 2019 г.
- Количество учебных недель в году в соответствии с Уставом : 2-8,10 классы: 48 недель.
- Количество занятий в неделю – 6
- Всего часов за год – 288.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы следующие условия:

Материально – технические условия	Учебно-методические условия
Спортивный зал	Информационная и справочная литература
Коврики гимнастические, фитболы, эспандеры, скакалки, гантели 1-2 кг. И др.	Методическая литература
Мультимедийное оборудование	Теоретические тесты
	Обучающие видеофильмы
	Тематические презентации

Формы аттестации

Среди форм организации контроля и оценки качества знаний дополнительного образования, наиболее эффективными будут такие формы аттестации, как:

1. Теоретическое тестирование (по основным разделам программы)

2. Практические выступления (спортивные массовые мероприятия, конкурсы и смотры по оздоровительной аэробике)
3. В конце года зачёт по теоретической подготовке «Я хочу быть здоровой и красивой».

Оценочные материалы

Учитывая специфику и уникальность данной программы, необходимо обращать внимание на следующие показатели и оценивать их:

1. Осанка – (плечи, грудь, подбородок, живот, хорошее положение тела);
2. Контроль за исполнением – (положение рук, кисти, стопы, ноги, положение тела);
3. Техника – (чёткость линий, сила движений, чёткость движений, переходы, музыка соответствует движениям);
4. Техника владения голосом – (ясный голос, хорошая сила голоса, чёткие команды);
5. Безопасность – (движения безопасные, разминка и аэробная часть, хорошо контролируемая, заминка безопасная, напоминание о безопасной технике во время занятий);
6. Дополнительные меры безопасности – (пятки касаются пола, амплитуда движений руками, следить за переразгибанием, колени располагаются на одной линии с носками, не слишком прогибаться, не нагибаться в сторону с прямыми ногами);
7. Построение занятия – (разминка, аэробная часть, заминка, измерения пульса, хореография, подбор музыки, соответствие темпа);
8. Взаимодействие с занимающимися – (положительные эмоции, контакт глазами с занимающимися, хороший преподаватель, настроение).

Критериями оценивания по фитнес-аэробике являются качественные показатели успеваемости, количественные показатели успеваемости и техническая подготовленность.

Качественные показатели успеваемости – это степень овладения обучающимися программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости – это сдвиги в физической подготовленности, совершенствование собственного тела.

Техническая подготовленность – это техника выполнения упражнений:

- сложность хореографии, отсутствие повторений;
- технически правильное положение рук, ног и стоп;
- контроль осанки;
- синхронность исполнения (в группах, парах, тройка);

- быстрота и чёткость перемещений;
- уровень интенсивности программы;
- артистизм;
- оригинальность хореографии;
- использование музыкального сопровождения, отражение его темпа и ритма;
- взаимодействие между членами группы (в паре, тройке и т.д.);
- эмоциональность, внешний вид, который должен гармонизировать с характером движений;
- наличие перестроений в процессе выполнения программы.

Оценка на занятиях фитнес-аэробикой не ставится. В конце каждой четверти производятся измерения физической подготовленности:

- Гарвардский степ-тест,
- прыжок в длину с места,
- наклон вперёд из и.п. сидя и стоя,
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа,
- поднимание туловища из и.п. лёжа на спине,
- бег 30 м.,
- бег 1 км.
- челночный бег 3x10 м.,
- шестиминутный бег,
- измерения показателей физического развития (антропометрические данные).

Все результаты заносятся в паспорт двигательной подготовленности обучающегося. Полученные данные заносятся в компьютер, после чего выводится диаграмма, на которой наглядно виден мониторинг уровня физической подготовленности и физического развития обучающихся.

Способы определения результативности

К методам тестирования физического развития относятся антропометрические измерения, позволяющие получить объективные данные о важных морфофункциональных параметрах тела - длине, массе тела, толщине кожно-жировых складок и др. Важным показателем являются измерения охватных размеров с помощью сантиметровой ленты. По измерениям показателей легко проследить влияние оздоровительной тренировки на корректировку строения тела. Наиболее показательными являются следующие замеры: обхват груди, обхват плеча, обхват предплечья, обхват талии, обхват бедер. Оценка работоспособности занимающихся напрямую связана с состоянием сердечно - сосудистой системы. Так же имеет место тестирование развития гибкости и силовой подготовленности.

Анализ техники выполнения производится методом наблюдения за учащимся, в процессе проведения пробных тренировочных занятий. Учащийся показывает группе основные базовые элементы тренировки, с использованием

различных методов составления хореографической связки. Занимающиеся должны повторить элементы связки, и разучить их совместно с тестируемым учащимся. На данном этапе определения результативности, оценивается правильность выполнения аэробных упражнений, актуальность использования того или иного метода разучивания хореографической связки, попадание учащегося в темп и ритм музыки.

Методические материалы

Для практической части имеется ряд медицинских противопоказаний, а именно: заболевания сердечно - сосудистой системы (порок сердца, гипертония, ишемическое заболевание сердца и т.д.), травмы или последствия травм опорно - двигательного аппарата, в частности позвоночника (компрессионный перелом позвоночника, травмы тазобедренного сустава); ожирение (патологическая полнота).

Учащиеся овладевают основными навыками, изучая основные (базовые) шаги по классической аэробике, методы составления связок и способы составления комбинаций под специальную музыку, опираясь на соблюдение основных позиций аэробики и фитнеса, это - безопасность и эффективность.

Для успешного овладения базовыми знаниями и навыками аэробики и фитнеса, необходимо соблюдать общие принципы физического воспитания, которые складываются из трех составляющих:

Принцип всестороннего гармонического развития личности - этот принцип подразумевает, что все средства оздоровительной тренировки должны быть направлены на развитие основных физических качеств, способствовать укреплению и развитию функциональных систем организма, профилактики заболеваний.

Принцип связи физического воспитания с трудовой деятельностью. Прикладная роль оздоровительной физической тренировки, заключается в том, чтобы с помощью физических упражнений готовить учащихся к учебной и трудовой деятельности, развивать в первую очередь те физические качества, которые могут пригодиться в процессе работы и учебы.

Принципа оздоровительной направленности физических упражнений. Укрепление здоровья учащихся, является первоочередной задачей. Для этого необходимо с осторожностью подходить к выбору средств физического воспитания (упражнений), а так же планировать и регулировать интенсивность нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями каждого учащегося. Необходим врачебно-педагогический контроль, для того, чтобы исключить неблагоприятное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.

Меры предосторожности

Факторы, обеспечивающие безопасность на занятиях аэробикой:

Внешние:

- спортивный зал и подсобные помещения должны соответствовать гигиеническим нормам;
- необходим правильный выбор оздоровительной программы;
- обеспечение безопасным спортивным инвентарем воспитанников;

- у воспитанников должна быть соответствующая и комфортная спортивная одежда и обувь;
- не использовать при тренировке запрещенные упражнения.

Внутренние:

- отсутствие болезненного состояния и заболеваний сердечно - сосудистой системы;
- отсутствие травм и медицинское заключение о восстановлении после травм;
- достаточная общая натренированность;
- правильная техника движения;
- соблюдение рекомендаций по систематичности тренировки и величине двигательной нагрузки.

Структура занятия

Согласно плану занятие состоит из теоретической и практической части

1. Теоретическая часть - включает в себя небольшую лекцию, по теории тренировки, основным формам и методам базовой аэробики и фитнеса. Учащиеся кратко делают пометки и фиксируют основные понятия в свои учебные тетради. Длительность теоретической части составляет 1 час.

2. Практическая часть:

Разминка продолжительностью 7-10 минут. Она решает следующие задачи: подготовка сердечно-сосудистой, мышечной и дыхательной системы организма к интенсивной физической нагрузке,

подготовка опорно- двигательного аппарата к предстоящей работе, снижение риска возникновения травм.

Основная часть длится 20-40 минут и делится на *аэробную* и *силовую* часть.

Аэробная часть длится не менее 20 минут, и ,как правило, включает в себя изучение танцевальной связки. Задачами аэробной части является повышение работоспособности организма воспитанников за счет увеличения нагрузки на различные системы организма. Данная часть включает в себя три фазы развития: 1. аэробная разминка; 2. аэробный пик; 3. аэробная заминка. Аэробная заминка может быть продолжена на кардиотренажерах, в зависимости от характера урока.

Силовая часть длится 15 - 20 минут. Сюда входят упражнения для мышц, спины, ягодиц, рук ног и т.д. На данной части урока используются тренажеры, гантели и другой спортивный инвентарь.

Заключительная часть (заминка) включает в себя упражнения глубокого стретчинга и релаксации. Они направлены на растягивание мышц, и в первую очередь тех, которые участвовали в предыдущей работе. Эти упражнения выполняются в медленном темпе, и их длительность на занятии составляет 2-5 минут.

Музыкальное сопровождение в классической аэробике

Музыка на занятиях по аэробике не просто средство, создающее положительный эмоциональный фон, но и неотъемлемая, важная часть занятий. Музыкальный ритм создает темп выполняемым движениям, вызывает у учащихся стремление выполнять упражнения более энергично, что усиливает

оздоровительный эффект тренировки в целом. Музыкальное сопровождение будет эффективно только в случае выполнения следующих требований:

1. Музыкальные произведения, подобранные к отдельным частям занятия должны соответствовать задачам занятия в целом.
2. Характер, темп и ритм музыки подбирается соответственно характеру, темпу и ритму выполняемых упражнений и их интенсивности.
3. Музыкальные произведения необходимо подбирать в соответствии с возрастом и физической подготовленностью учащихся.
4. Музыка необходимо регулярно менять, для поддержания интереса учащихся.
5. Сила звучания 64-68 децибелов.
6. Содержание музыкальной программы должно быть разнообразным.

Темп музыкального сопровождения при занятиях аэробикой должен составлять 90-130 ударов в минуту.

Для закрепления потребности к регулярным занятиям аэробикой, рекомендуем проводить состязания внутри класса между группами девушек. Особого внимания заслуживает увеличение систематичности и регулярности занятий физическими упражнениями и интерес. На этом фоне возрастают физические и функциональные показатели.

1. Аэробика как средство физической культуры для укрепления
2. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой
3. Осанка и её конструктивные компоненты
4. Элементы аэробики
5. Разновидности элементов аэробики
6. Упражнения аэробики и фитнеса
7. Совершенствование техники упражнений
8. Подбор музыки
9. Подготовка к конкурсам.

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального характера. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. На первом занятии девушкам предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися, затем соединяются в последствии в музыкальные композиции. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки. Для освоения предлагаемой программы рекомендуется учить комплексы по “восьмёркам” отдельным способом без музыки, затем выполнить эти упражнения

с музыкальным сопровождением и закончить занятия упражнениями в партере. В уроках аэробно-силовой направленности используются прыжки со скакалкой, отжимания, упражнения с отягощениями (длинная резина).

Двигательные упражнения

Классическая (базовая) аэробика

1. **Марш (march)** - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг.
2. **Приставной шаг (steptouch)**- приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line).
3. **«Виноградная лоза» (grapevine)**- шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую.
4. **V-шаг (v-step)**- шаг правой вперед - в сторону (или назад - в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и. п.
5. **«Открытый шаг» (openstep)** - стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую.
6. **Jumpingjacr** - прыжок ноги врозь - ноги вместе.
7. **Подъем колена вверх (kneecup, kneelift)** - сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.
8. **Махи ногами (kick)** - махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kurt).
9. **Выпад (lunge)** - выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги.
10. **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 счёту 1-2, но с перемещением левой ногой назад.
11. **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.
12. **Скрестный шаг (crossstep)** - скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.
13. **Выставление ноги на пятку (heeltouch), на носок (toetouch)**, выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом.
14. **Бег на местес** продвижением в различных направлениях.
15. **«Галоп» (gallop)**- шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги.
16. **«Пони»**- шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги, шаг правой на месте, следующий шаг с левой ноги.
17. **Slide-скольжение**- шаги в любом направлении, выполняемые со скольжением стопой по полу.

18. **«Скоттиш» (schottische)** - шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.
19. **«Полька»** - шаг правой вперед, приставить левую, шаг левой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.
20. **«Твист» (twistjump)**- прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.
21. **Pendulum**- прыжком смена положения ног (маятник).
22. **Pivotturn**- поворот вокруг опорной ноги.
23. **Squat**- полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь.
24. **«Ту-степ» (two-step)** - шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги.
25. **Подскок (ship)** - шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.
26. **«Чарльстон» (Charleston)**- шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую ногу назад. Следующий шаг начинать с правой ноги.
27. **Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach)**- прыжок ноги врозь-вместе. В положении ноги врозь они слегка разворачиваются наружу, колени немного сгибаются, амортизируя. Ширина разведения ног - чуть шире плеч.
28. **«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.
29. **March**- марш на месте и с перемещениями вперед, назад.
30. **Out** - марш на месте, ноги врозь
31. **Out-in** - два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения
32. **V-Step** - два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе)
33. **A-Step** - два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе)
34. **Mambo** - одна нога выполняет шаг вперед-назад, другая – на месте
35. **Basic-step** - два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе)
36. **StepTouch** - шаг в сторону, приставить вторую ногу
37. **DoubleStepTouch** - два приставных шага в сторону
38. **KneeUp** - шаг в сторону, подъем колена
39. **DoubleKneeUp** - шаг в сторону, два подъема колена
40. **Kick** - шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед
41. **DoubleKick** - шаг в сторону, два подъема прямой ноги вперед
42. **Lifside** - шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону
43. **DoubleLifside** - шаг в сторону, два подъема прямой ноги в сторону
44. **Curl** - шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)
45. **DoubleCurl** - шаг в сторону, два захлеста голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)
46. **OpenStep** - шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте
47. **ToeTouch (HeelTouch)** - шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание вперед носком или пяткой)
48. **Grapevine** - шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить.
49. **KneeUp (Kick, Curl, Lifside, OpenStep)** попеременные - шаг вперед, подъем колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад.

50. **RepeatKneeUp (Kick, Curl, Liftside)** - шаг вперёд, 3 подъема колена (подъем прямой ноги вперёд, в сторону, захлест голени), два шага назад.
51. **Cha-cha-cha** - три быстрых шага на месте на «раз и два»
52. **Shasse**- три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением

Фитбол-аэробика

Исходные положения фитбол-аэробики:

1. Основное (базовое) положение сидя (uprightsittingposition)

Сидеть точно в середине мяча, сохраняя правильную осанку. Прогиб в спине или наклон корпуса назад недопустим. Ноги на ширине плеч, колено над стопой. Угол между туловищем и бедром и между углом и коленом составляет 90-100 градусов. Для поддержания равновесия руки могут находиться на мяче.

2. Положение лёжа на мяче лицом вниз (proneposition)

Лечь на мяч с опорой на колени и руки. Следить, чтобы грудная клетка не была сдавлена и дыхание затруднено.

3. Положение лёжа на мяче с опорой на руки

Лечь на мяч лицом вниз так, чтобы мяч располагался на уровне тазобедренного сустава. Корпус параллелен полу.

4. Положение лёжа на мяче лицом вверх

Лечь на мяч так, чтобы он находился на уровне поясницы. Руки за головой, спина и шея прямые.

5. Боковое положение на мяче

Опираясь на колено одной ноги, лечь боком на мяч, поддерживая его руками.

6. Положение «ноги на мяче»

Это положение используется как и.п. для некоторых упражнений в положении лёжа, а также как положение для релаксации.

7. Боковое положение «нога на мяче»

8. Положение лёжа на животе, мяч прижат пятками к ягодицам

Освоение техники базовых шагов на занятиях по фитбол-аэробике:

1. 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.

2. Шаг-касание (touch-step)

И. п. - то же, отведение ноги в сторону (вперед) - на носок.

3. 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.

4. Твист (twist)

И. п. - то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.

5. Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach)

И. п. - то же, прыжок ноги врозь-вместе.

6. Выпад (lange)

И. п. - то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределить одинаково на обе ноги.

7. Махи ногами (kick)

И. п. - то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

8. Подъем колена вверх (kneeup, kneelift)

Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

Календарно-тематический план

Тема	Содержание теоретического материала	Часы	Дата	Содержание практической части	Часы	Дата
Понятие о здоровье и ЗОЖ	О здоровье.	1 1		Вводный урок. Ознакомить учащихся с содержанием занятий. Тестирование.	2	
	Здоровый образ жизни.	1 1		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. Наблюдать ЧСС на каждом занятии.	1	
	Правильное питание, гигиена учёбы, труда и отдыха	1 1		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Тестирование.	3	
	Режим дня.	1 1				
	Значение сна.	1 1				
	Общественная гигиена, её задачи, функции.	1 1		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Тестирование.	4	
Организм человека.	Физиологические возрастные особенности организма	1 1		Тестирование физических качеств (гибкость), функциональной подготовленности (степ-тест). Заполнение индивидуальной карты занимающихся. Аэробика и	5	
	Строение организма человека.	1				

		1		её виды.	3	
	Осанка. Упражнения для осанки	1 1		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики.	3	
	Значение физической зарядки.	1 1				
Гигиена – основа сохранения здоровья	Режим дня. Организация и соблюдение гигиенического режима	1 1		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Упражнения калланетик.	4	
	Личная гигиена	1 1				
	Современные косметические средства. Умеренность в употреблении.	1 1		Обучение разновидностям альтернативных шагов аэробики. Обращать внимание на правильное выполнение каждого элемента. Дыхательные упражнения.	5	
	Мода и здоровье.	1 1				
Соблюдение гигиенических правил в школе и общественных местах	1 1					
Рациональное питание	Питание.	1 1		Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики с движениями рук. Стретчинг. Анализ антропометрических показателей.	6	
	Режим питания. Требования к питьевой воде. Гигиена питания	1 1				
	Режим питания. Болезни, обусловленные нарушением режима питания.	1 1		Обучение перемещениям (диагональ, круг, квадрат). Упражнения для мышц рук с резиной. Базовые элементы и их разновидности (средний темп). Стретчинг.	4	
	Булимия и анорексия.	1 1				
Профилактика травматизма	Заболевания, обусловленные неправильным питанием.	1 1				

	Травматизм. Оказания 1-й помощи при травматизме.	1 1		“Танец живота”. Прыжки со скакалкой (до 200 раз). Домашнее задание: совершенствование базовых элементов.	6	
Вредные привычки	Алкоголизм. Табакокурение и меры профилактики.	1 1				
	Наркомания – угроза будущему. Токсикомания.	1 1				
	Профилактика табакокурения у подростков	1 1		Обучение новому комплексу. Упражнения для мышц брюшного пресса. Прыжки через скамейку. (3 подхода по 15 раз).	10	
	Основа здоровья – физическая культура, двигательная активность и закаливание.	1 1			16	
	Повышение работоспособности и двигательной активности.	1 1		Занятие на степ-платформе. Самостоятельная работа по составлению индивидуального комплекса. Варианты отжимания.	4	
	Гармоничное развитие основных мышечных групп	1 1		Совершенствование ранее изученных комплексов и их соединение в музыкальную композицию.	10	
	Развитие музыкальности, чувства ритма.	1 1		Совершенствование техники базовых элементов аэробики. Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление, стретчинг.		
	Улучшение психического состояния, снятие стрессов.	1 1		Совершенствование техники базовых элементов аэробики. Совершенствование индивидуального комплекса. Развитие гибкости. Упражнения калланетик.	8	

	Повышение интереса к занятиям физической культурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.	1 1		Обучение новому комплексу. Упражнения для мышц брюшного пресса (в парах).	4	
				Совершенствование ранее изученных перемещений (круг, квадрат, диагональ). Самостоятельное составление комплекса с перемещениями по площадке. Упражнения с резинкой для мышц ног.	6	
				Самостоятельное повторение музыкальной композиции, составленной индивидуально. Отжимания (3 серии по 15 раз).	6	
Иммунная система и здоровье	Иммунная система и здоровье	1 1		Совершенствование индивидуального комплекса. Упражнения в партере с резинкой.	6	
Нравственно-половое воспитание	Нравственно-половое воспитание	1 1		Составление комплекса для соревнований и подбор музыки для него. Стретчинг. Отжимания от скамейки, и в упоре лёжа на коленях (3 серии по 20 раз).		
Психическое здоровье	Основы психического здоровья.	1 1		Совершенствование музыкальной композиции, составленной индивидуально. Упражнения для мышц ног (выпады и махи), выполняемые стоя под музыку.	10	
	Профилактика нервных срывов, стрессов	1 1			8	
Конфликт и здоровье	Конфликт и здоровье. Окружающая среда и здоровье.	1 1		Совершенствование музыкальной композиции, составленной индивидуально. Прыжки со скакалкой (до 250 раз). Упражнения калланетик.	10	
Профилактика ВИЧ-инфекции	Профилактика ВИЧ-инфекции	1 1			6	
Итоговое занятие	зачет	1		Контрольный урок. (Соревнования) Нормы ГТО	12	
	Всего	74			166	240 (136)

Список литературы.

1. Валеология и спорт: Журналы 2009-2010гг.
2. Куценко И.П., Соколов Г.Я., Васильева Н.В. Оздоровительная аэробика для девушек 10-11 кл.-Омск, ООИПКРО, 1999.-58с.
3. Мясинченко Е.Б., Шестакова М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.-304с.
4. Шабоха Е.Г., Соколов Г.Я., Кислухина И.И., Трушкова М.П. Оздоровительная аэробика для школьников: Методические рекомендации.- Омск:СибГАФК,1998