

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №13 г. Хилок

ПРИНЯТО:
на педагогическом совете
МБОУ СОШ №13 г. Хилок
от ----- сентября 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ СОШ №13 г. Хилок
_____ Н.В.Налабордина
от _____ сентября 2024 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНАЯ ФИТНЕС ГРУППА «ИМПУЛЬС»**

Направленность: спортивная
Возраст обучающихся: 9-12лет
Срок реализации: 1 год
Уровень программы: базовый

Составитель: Шилова Лариса Геннадьевна
руководитель кружка

г. Хилок
2024- 2025 гг.

Введение:

Аэробика, наверное, один из самых простых и эффективных стилей и направлений при занятии спортом. Аэробика проста, она не требует излишнего сосредоточения и концентрации мыслей на правильном усвоении тех или иных движений. В то же время аэробика интересна и разнообразна.

Аэробика стала популярна на всём земном шаре и с каждым днём приобретает всё больше и больше последователей. Это уже далеко не новый вид спорта, хотя в России о нём, к сожалению, узнали намного позднее.

Аэробика не только добавляет настроение, улучшает фигуру, но и оздоравливает весь организм. Научные исследования показали, что аэробика незаменима для профилактики и лечения многих недугов.

Пояснительная записка:

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причём эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Школьный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Актуальность:

Сохранение и укрепление здоровья школьников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества.

Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

Под воздействием упражнений улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов.

Целью программы является: *формирование физической культуры личности с учётом возрастных особенностей и оздоровление учащихся средствами аэробики.* Содержание занятий по аэробике позволяют решать триединные задачи физического воспитания:

образовательные – приобретение физкультурных знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по аэробике, освоение правил, знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий аэробикой;

воспитательные – содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели; воспитание координационных и кондиционных способностей;

оздоровительные – содействие укреплению здоровья учащихся, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия; профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами аэробики; повышение умственной работоспособности; освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами аэробики.

Учащиеся должны знать:

О современных системах по аэробике; о влиянии аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики; требования здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды и мест проживания.

Учащиеся должны уметь:

Постоянно поддерживать правильную осанку; применять полученные знания в ходе занятий аэробикой: выполнять базовые элементы аэробики и их разновидности, с предметами, специальным оборудованием, шагаи различных танцевальных направлений, связывать между собой перечисленные элементы в блоки и комбинации, подбирать музыкальное сопровождение в соответствии со стилем движений и в целом с композицией; провести разминку и заключительную части занятия как самостоятельно, так и с группой.

Организация образовательного процесса

На занятиях аэробикой предусматривает использование следующих методов: фронтальный, групповой, индивидуальный. Методы освоения и регламентации двигательных действий, используемые в занятиях аэробикой – переменный непрерывный, серийно-поточный (с минимальными перерывами между различными упражнениями), «интервальный», «круговой» тренировки и соревновательный методы. Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального характера. Постепенно усложняя комплекс, переходим 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 учащимся 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.

На уроках аэробно-силовой направленности используются прыжки со скакалкой, отжимания, упражнения с отягощениями.

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 используется также как фактор обучения – легче запоминаются движения.

Теоретический раздел: *Правила безопасного поведения на занятиях аэробикой, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю.*

Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся

Организация занятий аэробикой для учащихся общеобразовательных учреждений в соответствии с Правилами безопасности занятий по физической культуре и спорту в учебных заведениях и Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Показания и противопоказания к занятиям.

История развития аэробики. Ритмизированная двигательная деятельность. Системы Демени, Дельсарта, Далькроза, Л.Н. Алексеевой. Понятие «аэробика», система Кеннета Купера, аэробика Джейн Фонды. Развитие ритмической гимнастики России. Фитнес-движение.

Виды аэробики, их характеристика. Оздоровительная аэробика и её классификация по различным признакам

Аэробика – спортивная, оздоровительная, фитнес-аэробика. Официальный статус спортивной аэробики. Спортивная аэробика. Аэробика высокой и низкой интенсивности.

Практический раздел: *Ознакомление и разучивание упражнений, используемых в занятиях аэробикой*

Ходьба, бег, подскоки, прыжки. Общеразвивающие упражнения в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лёжа: упражнения для стоп; упражнения для ног в положении лёжа; упражнения для мышц живота в положении лёжа на спине; упражнения для мышц спины в положении лёжа на животе. Упражнения на растягивание: в полуприседе для задней и передней поверхности бедра; в положении лёжа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра; в полуприседе для мышц спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

Закрепление и совершенствование базовых элементов аэробики и их Разновидностей.

Биомеханическая характеристика движений. Возможные и типичные ошибки. Многократное повторение базовых элементов аэробики: ходьба, выпад, подъём бедра, мах, бег, прыжок ноги врозь-вместе, подскок и их разновидности. Выполнение элементов по направлениям: вперёд и назад, вправо-влево, по диагонали, движение на месте, углом, по квадрату, по треугольнику, по кругу.

Ознакомление и разучивание от одной до четырёх связок из базовых элементов аэробики

Ознакомление и разучивание соединения (связки) двух и более базовых элементов аэробики и их разновидностей (приложение). Выполнение связок под счёт.

Закрепление и совершенствование базовых элементов степ-аэробики, фитбол-аэробики.

Возможные и типичные ошибки. Многократное повторение базовых элементов степ, фитбол-аэробики. . Выполнение элементов по направлениям: вперёд и назад, вправо и влево, по диагонали, движение на месте, углом, по квадрату, по треугольнику, по кругу.

Ознакомление и разучивание от одной до двух комбинаций из базовых элементов степ-аэробики, фитбол-аэробики.

Тематическое планирование

<i>n/n</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Содержание</i>	<i>часы</i>
1	Введение в образовательную программу	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.	1
2	Начальная диагностика	Начальная диагностика по контрольным упражнениям. Диагностика уровня воспитанности (Нормативы ОФ)	1
3	Гигиена спортивных занятий	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий)	1
4	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хипхоп, латино, сити-джэм, афро-аэробика и др. Краткая характеристика.	1
5-6	Элементы строевой подготовки	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга ,перестроения и т.д.)	2
7	Общеразвивающие упражнения для рук	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.	1
8-9	Общеразвивающие упражнения для ног	Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом	2
10-12	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины	3
13-16	Базовые шаги и связки аэробики	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики.	4
17	Базовые шаги и связки аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма	1

18	Базовые шаги и связки аэробики	Техника выполнения базовых шагов аэробики	1
19	Базовые шаги и связки аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики	1
20-21	Базовые шаги и связки аэробики	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции	2
22-23	Комплекс танцевальной аэробики	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	2
24-25	Комплекс танцевальной аэробики	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	2
26	Степ-аэробика. Т.Б. при выполнении упражнений на степе	Разучивание базовых шагов на степе	1
27	Степ-аэробика	Разучивание базовых шагов на степе	1
28-31	Степ-аэробика	Разучивание аэробных связок на степе	4
32	Степ-аэробика	Упражнения на растяжку мышц ног	1
33	Фит-бол аэробика	Техника безопасности при проведении занятий	1

		на фитболах. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.	
34-35	Фит-бол аэробика.	Влияние фитбол-аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики Знакомство с мячом. Обучение на мяче, прыжки на мяче.	2
36	Фит-бол аэробика.	Ознакомление с основными исходными положениями фитбол – аэробики и дыхательной гимнастики.	1
37-40	Фит-бол аэробика.	Разучивание основных исходных положений фитбол – аэробики и дыхательной гимнастики.	4
41	Коррекционные упражнения	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Профилактика плоскостопия	1
42-43		Закрепление связок и базовых шагов аэробики используемых в фитбол-аэробике	2
44-45	Коррекционные упражнения	Комплекс детской йоги Дыхательные гимнастика	2
46-47	Фит-бол аэробика	Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	2
48	Коррекционные упражнения	Релаксация Джекобсона	1

49-50	Фит-бол аэробика.	Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	2
51-52	Партерная гимнастика Стретчинг	Упражнения на развитие осанки, гибкости	2
53	Повторение элементов строевой подготовки	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.)	1
54-55	Общеразвивающие упражнения для рук Стретчинг	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета. Упражнения на развитие осанки, гибкости	2
56-57	Общеразвивающие упражнения для ног. Коррекционные упражнения	Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом	2
58-59	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины. Йога	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины. Комплекс детской йоги	2
60	Стретчинг	Упражнения на развитие осанки, гибкости	1
61	Стили танцевальной аэробики	Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и различия ; история возникновения, техника выполнения.	1
62-63	Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе: Коррекционные упражнения	«Мамбо», Профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика	2
64-65	Степ-аэробика. Знакомство с разновидностями и	«Латино», Релаксация	2
	Направлениями в фитнесе: Коррекционные упражнения		
66-67	Танцевальная композиция	Составление и совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений	2
68	Итоговое занятие		1

Учебно-тематический план спортивной фитнес группы «Импульс»**Учебная нагрузка 2 часа в неделю**

п/п	Название темы	Теория часы	Практика часы	Количество часов
1	Введение в образовательную программу.			1
2	Гигиена спортивных занятий.			1
3	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики			1
4	Что такое степ, степ – аэробика, какие мышцы работают при занятиях на степенях, что такое правильная осанка, двигательные качества			1
	Общефизическая подготовка			
5	Элементы строевой подготовки			3
6	Силовые упражнения для рук			5
7	Силовые упражнения для ног			5
8	Силовые упражнения для шеи и спины.			4
	Специальная физическая подготовка			
9	Базовые шаги и связки аэробики			15
10	Фит-бол - аэробика			8
11	Степ-аэробика			10
	Оздоровление			
12	Коррекционные упражнения			5
13	Йога			5
14	Стретчинг»			4
15	Итоговое занятие			1

График занятий: Среда- с 15:00ч до 16:00ч, пятница – с 15:00ч до 16:00ч.

Список литературы:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
3. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
4. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
5. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
8. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.
9. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.

