

муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
"Центр внешкольной работы"  
Россия, 660123, г. Красноярск, ул. Юности, 23  
тел/факс (8-3912) 62-48-76, e-mail: cvr2008@mail.ru

Рассмотрено на методическом совете,  
Председатель методического совета  
Казаква О.А. \_\_\_\_\_  
Протокол № 41 от \_\_\_\_\_  
« 24 » августа 2015 года.

Утверждаю  
Директор МБОУ ДО ЦВР  
Антоненко Т.А. \_\_\_\_\_  
« 24 » августа 2015 года



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ДРАЙВ»

Возраст обучающихся – 9-14 лет  
Срок реализации программы – 1 год

Автор программы:  
Ревенко Анна Игоревна,  
педагог дополнительного образования.

Красноярск  
2015 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по аэробике «Драйв» *физкультурно-спортивной* направленности.

Программа была разработана в 2015 году, срок реализации 1 год.

При разработке данной программы учитывался опыт Федерации Аэробики России FISAF и опыт аналогичных образовательных объединений. «Основы фитнес аэробики» Денисова С.Н. (Петрозаводск 2009) и программ по «Физической культуре» начального общего образования (ГОС и ФГОС). Общеразвивающая программа по фитнес-аэробике «Драйв» физкультурно-спортивной направленности рассчитана на детей 9-14 лет.

В последние годы наблюдается не только снижение двигательной активности взрослых, но и детей, которые проводят свой досуг, сидя за компьютером или телевизором. Традиционные занятия физической культуры - три раза в неделю с малой интенсивностью - не могут решить проблему двигательного голода. А именно в возрасте 9-14 лет потребность в движении особенно велика, так как происходит формирование двигательного анализатора.

Из-за малой двигательной активности и переедания уже в раннем возрасте возникает ожирение. По данным Национального института исследований проблемы здоровья детей и подростков в России примерно 20% детей и подростков в возрасте от 5 до 17 лет страдают чрезмерной полнотой. Следует отметить, что дети с излишним весом чаще всего вырастают, сохраняя избыточный вес. Значительно «помолодели» и такие заболевания, как сахарный диабет, гипертония. Поэтому чрезвычайно важно привлекать детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом в самом раннем возрасте. И ещё одно явление, которое нельзя обойти вниманием. Это - акселерация. За последние 100-150 лет отмечается ускорение соматического развития и физиологического созревания детей и подростков. Всё это требует усиленного внимания по отношению к физической подготовленности детей, их гармоническому развитию. В связи с этим создание адекватных детскому возрасту программ аэробики, привлечение детей к регулярным занятиям, доставляющим им удовольствие, привитие навыков двигательной активности – является **актуальным**.

**Новизна** данной программы состоит:

- в реализации идеи эффективного развития гармоничной личности в условиях сотворчества учащихся в разновозрастном творческом объединении;
- в социализации личности в коллективе;
- в развитии у детей мотивации к двигательной активности и совершенствованию физических и спортивных показателей.

В зависимости от возраста будет меняться и содержание занятий для детей, в первую очередь целевые установки, определяющие выбор средств и методов их проведения.

**Цель:** сформировать позитивное отношение к занятиям физической

культурой, повысить уровень их физического здоровья и создать благоприятные условия для раскрытия его способности к самовыражению в спорте и танце.

Реализация цели дополнительной общеразвивающей программы соотносится с решением поставленных **задач**:

**Обучающие:**

- профилактика и коррекция нарушений осанки школьников;
- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня, отказ от вредных привычек, психогигиена и т.п.);
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- повысить уровень здоровья школьников, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;
- повысить уровень осведомленности школьников об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением.

**Развивающие:**

- повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем школьников с помощью использования аэробных физических нагрузок;
- развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата школьников с помощью использования силовых уроков и стретчинга

**Воспитательные:**

- способствовать адаптации школьников в коллективе;
- воспитание у детей потребности в физической культуре;
- воспитание ответственности каждого за успех общего дела;
- воспитание дисциплинированности, аккуратности; организованности и трудолюбия.

Решая задачи физического воспитания, педагогу дополнительного образования необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у обучающихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств.

*Педагогически целесообразно* обучить детей способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

В программу занятий входят гимнастические, акробатические, танцевальные упражнения, классическая аэробика, футбол, дыхательные упражнения и специальные упражнения.

Программа рассчитана на 216 учебных часов и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных занятий.

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 часа 3 раза в неделю или по 3 часа 2 раза в неделю.

Особенности набора детей – дети 9-14 лет с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

**Количество обучающихся** – от 12 человек.

В рамках реализации цели дополнительной общеразвивающей программы успешно реализуются **личностные, метапредметные и предметные** результаты освоения программы.

**Личностные результаты:**

- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:**

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья; взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- умение анализировать и доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

**Предметные результаты:**

Обучающиеся **умеют:**

- организовывать рабочее место, грамотно использовать оборудование.

- демонстрировать простые базовые шаги классической аэробики, аэробики с мячом;

- демонстрировать простые элементы силовой аэробики и стрейчинга.

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий

Обучающиеся **знают /понимают:**

- общие представления о физической культуре, истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;

- общие представления об современных направлениях аэробики;

- вербальные и визуальные команды в аэробике;

- названия основных базовых шагов в аэробике;

- понятие танцевального рисунка.

Для оценки эффективности общеразвивающей программы «Драйв» составлена карта индивидуального физического развития ребенка.

Для того чтобы проанализировать динамику физического развития обучающихся, необходимо произвести тестовые упражнения для занимающейся группы детей по физическому развитию в начале курса занятий, в середине курса и в его конце (см. **Приложение1**) Эти данные оформляются в сводную таблицу.

## Приложение 1

Индивидуальная таблица физического развития обучающегося.

Фамилия, Имя \_\_\_\_\_

Контрольные упражнения	1	2	3	% увеличения уровня физического развития
Подъем туловища из положения лежа за 30 сек. ,раз.				
Подъем прямых ног из положения лежа за 30 сек., раз.				
Отжимания от пола, раз.				
Наклон вперед из положения сидя, см.				
Прыжок на скакалке за 25 сек. ,раз.				
Подъем туловища из положения лежа на животе за 30 сек. ,раз.				

## Учебно-тематический план

№	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Классическая аэробика.	82	В течение занятий	82
2	Функциональный тренинг	58	В течение занятий	58
3	Фитбол	42	В течение занятий	42
4	Акробатика	32	В течение занятий	32
5	Физкультурный праздник.	2	В течение занятий	2
	Итого	216		216

### Содержание программы

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как педагогика, физиология, психология, спортивная медицина, опыт ряда педагогов по физической культуре.

Каждый раздел состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых элементов.

#### 1. Классическая аэробика (82 часа)

История аэробики. Базовые шаги. Движения рук. Подача вербальных и визуальных команд. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат». Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка). Силовой тренинг. Стретчинг.

Практическая часть:

Движения ногами

Обычная ходьба марш (March). Туловище располагается прямо, без излишнего напряжения, руки работают разноименно, колено опорной ноги слегка согнуто. Шаги выполняются мягко, без удара стопой о пол. Ходьба выполняется:

- на месте;
- с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу;
- с пружинящим движением коленей.

Ходьба ноги врозь ноги вместе (Straddle– стрэдл). Из и.п. о.с. шаг одной ногой в сторону, затем другой на слегка согнутых ногах или с полуприседом (стойка ноги врозь). Вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета.

V-шаг (V-Step– ви-степ). Шаг ноги врозь– ноги вместе. Выполняется на 4 счета.

И.п.– ноги вместе, колени слегка согнуты.

1– шаг правой (левой) вперед-в сторону; 2– шаг левой (правой) вперед-в сторону; 3– шаг правой (левой) назад– в и.п.; 4– то же, что счет 3, но левой (правой) ногой.

Модификации Ви-степа:

- с продвижением назад (часто данную разновидность называют А-степ);
- с поворотом направо, налево, кругом;
- с подскока на счет «и» на двух ногах или с подскока на счет 4– в момент приставления ноги в стойку ноги вместе.

Часто встречается выполнение неполного движения только на первые два счета с последующим переходом на другой элемент, например Knee Up, Knee Up с подскоком, с поворотом.

Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn) представляет собой разновидность марша (обычной ходьбы) с поворотом кругом, который выполняется на двух ногах. Затем движение повторяется. Полный цикл выполняется на 4 счета. Туловище прямо, колени слегка согнуты. Следует обратить внимание на четкий поворот туловища; плечи не должны отставать от движения всего тела.

Скрестный шаг (Cross-Step– кросс-степ). Выполняется на 4 счета и состоит из четырех шагов. Первый или второй шаг выполняется скрестно впереди опорной ноги.

1– правая нога ставится скрестно левой ноге; 2– шаг назад левой ногой; 3– шаг вправо правой ногой; 4– шаг вперед левой.

То же с другой ноги.

Скрестный шаг с шага является еще одним подвидом данного элемента:

1– шаг левой вперед; 2– правая ставится скрестно левой впереди; 3– шаг левой назад; 4– шаг правой в сторону.

То же с другой ноги.

Выставление ноги на носок (Push Touch– пуш-тач, или Toe Tap– тое-тэп). Выполняется на 2 счета вперед, в сторону-назад или по диагонали с касанием носком пола, без переноса тяжести тела. Колени слегка согнуты, зафиксированы, исключается пружинное движение пятки опорной ноги.

Модификации:

- двукратное выставление ноги без переноса тяжести тела на работающую ногу;
- многократное выполнение движения с одной ноги.

Выставление ноги на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали (Heel Dig– хил-диг, или Heel Touch– хил-тач). Выполняется на 2 счета вперед, в сторону, назад по диагонали. Варианты те же, что и в предыдущем упражнении.

Модификации:

- с двукратным, трехкратным, четырехкратным повторением;
- в разных направлениях.



Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side–сайд-ту-сайд, Open Step– оупен-степ, Plie Touch– плие-тач или Side Tip–сайд-тип). Выполняется на 2 счета. Тяжесть тела переносится с ноги на ногу, свободная нога касается пола полупальцами. Туловище и таз находятся строго во фронтальной плоскости на протяжении всего движения, пятка опорной ноги на полу. И.п.– широкая стойка ноги врозь, ступни слегка развернуты наружу, небольшой полуприсед.

Модификации:

- возможно выполнение вперед – назад в стойке ноги врозь;
- Side to Side с поворотом вокруг одной ноги, другая передвигается по дуге;
- Side to Side с поворотом кругом.

Переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей (Knee Lift– ни-лифт, или Knee Up– ни-ап). Бедро согнутой ноги параллельно полу, колено опорной слегка согнуто. Ходьба выполняется на 2 счета.

Поднимание прямых ног (Leg Lift– лэг-лифт). Выполняется вперед, в сторону, назад без шагов (на 2 счета) и с шагами (на 4 счета).

Кик (Kick). Невысокий мах вперед одной ногой (Low Kick– лоу-кик), носок оттянут, одновременно опорная нога выполняет пружинное движение (Hop– хоп). Затем маховая нога возвращается к опорной в и.п., одновременно вновь выполняется пружинящее движение на опорной ноге. В аэробике низкой интенсивности возможен вариант без вторичного пружинного движения на опорной ноге. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.

Кик выполняется вперед, назад, в сторону, по диагонали. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.

Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch– хопскотч, или Hamstring Curl– хамстринг-кёрл, или Leg Curl– лэг-кёрл). Переход с ноги на ногу с одновременным сгибанием свободной ноги назад. Упражнение выполняется из широкой стойки ноги врозь, стопы параллельны, колени слегка согнуты в течение всего упражнения. Нога сгибается до следующего положения: голень параллельна полу, колено вниз. Выполняется на 2 счета.

Модификации:

- выполняется на 4 счета в сочетании с шагами на месте, с продвижением вперед– назад с поворотом;
- с двукратным подниманием бедра;
- с многократным подниманием бедра.

Приставной шаг (Step Touch– степ-тач). Выполняется на 2 счета. Работаящая нога ставится на пол с перекатом от носка к пятке, другая приставляется на полупальцы или всю стопу.

Модификации:

- вперед, назад, в сторону;
- по диагонали;
- с поворотом направо, налево;

- с поворотом кругом;
- углом при многократном повторении– зигзаг;
- с двойным или многократным повторением в одном направлении.

Приставной шаг с полуприседом (Squat– сквот или Scoop– скуп). Выполняется с полуприседом на 2 счета:

1– широкий шаг правой (левой) в сторону выполняется одновременно с полуприседом на обеих ногах; 2– приставить левую к правой в и.п., ноги вместе, колени слегка согнуты. В полуприседе пятки не отрываются от пола.

Модификации:

- по диагонали;
- с двойным или многократным повторением;
- с поворотом на 90°;
- кругом;
- углом, зигзагом.

Приседание (Plie– плие). Выполняется на месте в широкой стойке ноги врозь, стопы параллельно или в слегка выворотном положении, но колени всегда расположены над носками, прямое туловище наклонено вперед, кисти на бедрах.

Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine– грейпвайн). Представляет собой сочетание скрестного и приставного шага. Выполняется на 4 счета. Первый шаг правой (левой) ногой выполняется в сторону– с пятки перекатом на всю стопу, второй левой (правой) скрестно сзади правой (левой). Затем приставной шаг вправо (влево). При этом туловище и таз сохраняют фронтальную плоскость, туловище прямо, колени слегка согнуты.

Модификации:

- по диагонали;
- углом, зигзагом;
- с поворотом кругом;
- с двойным повторением в одном направлении;
- с предварительного подскока на двух (на счет «и») или в сочетании со скачком на две ноги на счет «четыре».

Выпад (Lunge– ланж). Данная разновидность движений представляет собой знакомые нам выпады, которые могут выполняться вперед, назад, в сторону, по диагонали. Нога, на которую выполняется падающий шаг, может быть слегка согнута или находиться в явно согнутом положении. Шаг должен быть достаточно широким, чтобы свободная нога и туловище были на одной линии. Пятка свободной ноги отрывается от пола, колено опорной ноги расположено над носком.

Модификации:

- по диагонали;
- с двойным или многократным повторением.

Мамбо (Mambo). Выполняется на 4 счета:

1– шаг правой вперед; 2– переступить на левую; 3– шаг правой назад; 4– приставить левую к правой.

То же с другой ноги. Этот элемент заимствован из латинских танцев, отчего и получил название «мамбо».

Модификации:

- выполняется назад аналогично основному элементу, но первый шаг– назад, а последующие– на счет 3–4– вперед;
- первый широкий шаг выполняется в сторону.

Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha). Еще один шаг, пришедший в аэробику из латиноамериканских танцев. Представляет собой переступания с ноги на ногу без подскока или с подскоком, часто выполняет функцию связующего элемента, особенно при оздоровительной тренировке для смены ноги.

Выполняется на 2 счета: 1– и– 2– небольшие шаги с ноги на ногу.

Бег (Jogging– джоггинг). Обращается внимание на амортизирующую работу стопы– перекал с носка на пятку. Выполняется на месте, с продвижением вперед, в сторону, по диагонали.

Скачки с одной ноги на две (Chasse– чэссэ). Движение аналогично приставному шагу, но выполняется скачком: шаг в сторону– вперед, назад, в сторону или по диагонали– с последующим приземлением на две ноги, стопы вместе. Выполняется на 2 счета.

Прыжки, ноги врозь (Jumping Jack– джампинг-джек). Выполняются из и.п. ноги вместе, в положении ноги врозь в широкую стойку. Голени перпендикулярно полу, стопы и бедра слегка развернуты наружу, колени над носками. Приземление осуществляется перекалом с носков на пятки. Колени слегка согнуты. Выполняется на 2 счета.

## **2. Функциональный тренинг**

Упражнение для двуглавой мышцы плеча (Biceps Curl– бицепс-кёрл). И.п.– руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. Выпрямить руки вдоль туловища, локти остаются слегка согнутыми; вновь согнуть руки. Данный тип движения чаще всего сочетается с приставными и скрестными шагами.

Упражнения для трехглавой мышцы плеча (Triceps Curl– трицепс-кёрл). И.п.– руки согнуты, локти отведены назад. Выпрямить руки назад. Чаще всего используется на приставных скрестных шагах, в выпадах.

Упражнение для грудных мышц (Chest Press– чест-пресс). И.п.– руки перед грудью, плечо и предплечье на одном уровне, ладони вниз. Выпрямить руки вперед, локти остаются слегка согнутыми. Вернуться в и.п.

Упражнение для дельтовидной мышцы (Overhead Press– оверхед пресс). Выполняется аналогично предыдущему, но с подъемом рук вверх, чуть впереди туловища.

Упражнения для мышц груди (Butterfly– баттерфляй). И.п.– руки согнуты в стороны.

Стретчинг.

Упражнениями на растягивание. Природная гибкость уменьшается: если не развивать данное качество, то с годами будет все труднее выполнять наклоны и махи. В формате урока аэробики в конце занятия 7–10 мин. отводится развитию гибкости.

Как средство развития гибкости на занятиях с детьми часто применяются асаны из йоги. Ниже приводится оригинальная программа, названная «Гибкая сила», объединяющая методы восточной и западной культуры– йогу, стретчинг и силовые упражнения. Объединение этих методик позволяет улучшить физическую кондицию, учит эффективнее использовать свое тело в движении, улучшает функциональное состояние суставов. Включение элементов йоги дает возможность почувствовать собственное тело по-новому, научиться правильно дышать. Занятия по программе «Гибкая сила» с использованием комплекса асан из йоги способствуют гармонизации всех внутренних процессов в организме. Упражнения на силу и гибкость создают целостную тренировочную систему, которая приводит тело, душу и разум в гармонию, снимает накопившийся стресс. В ходе тренировок повышается мышечный тонус, что позволяет улучшить осанку.

1. И.п.– стойка ноги врозь, прямую правую руку завести за спину, левой удерживать кисть правой руки, усиливая движение влево, голову наклонить влево. Держать 8 сек. Дыхание ритмичное, в такт биению сердца.

То же в другую сторону. Растягиваются трапецевидная мышца, шейные мышцы.

2. И.п.– левую прямую руку отвести с помощью правой руки вправо. Держать 8 сек. Дыхание ритмичное.

То же с другой руки. Растягиваются задние пучки дельтовидной мышцы.

3. И.п.– сед на пятках. Потянуться руками вперед, кисти касаются пола. Максимально вытянуться в плечах, сконцентрироваться на спине. Растягиваются мышцы спины. Держать 8–10 сек. Дыхание осуществляется за счет реберного типа дыхания– ребра расходятся в стороны на вдохе и сжимаются на выдохе.

4. И.п.– сед согнув ноги. Обхватить руками колени, округляя спину, потянуться назад. Держать позу 8–10 сек.

5. И.п.– упор лежа. Живот и бедра приподняты над полом, голова прямо, плечи не приподнимать. Упражнение является стабилизатором мышц туловища– спины, живота, одновременно растягиваются мышцы живота. Удерживать позу 8 сек. После отдыха, лежа на спине, повторить еще раз.

6. И.п.– лежа на животе с упором на предплечья, отвести левую ногу назад-вправо, носок стопы касается пола,– поза скручивания. Плечи не разворачивать. Упражнение является стабилизатором мышц средней части спины, одновременно растягиваются косые мышцы живота. Держать позу 5–8 сек.

То же в другую сторону.

7. И.п.– лежа на спине, руки за голову. Согнуть обе ноги с поворотом их вправо, правую стопу положить на колено левой ноги, плечи не приподнимать над полом. Держать 5–8 сек., затем медленно вернуться в и.п.

То же в другую сторону.

8. И.п.– лежа на спине, руки в стороны. Согнуть правую ногу с поворотом внутрь и положить, скручивая туловище, слева, касаясь носком пола. Держать позу 5–8 сек., затем медленно вернуться в и.п.

То же с другой ноги. Растягиваются ягодичные мышцы. В качестве стабилизатора работают мышцы, приводящие лопатки к позвоночнику.

9. В положении стоя сделать медленный наклон вперед, скручивая туловище вправо, кисть правой руки опирается на подъем левой стопы, правую руку отвести в сторону-назад. Держать 8 сек., затем медленно вернуться в и.п. Растягиваются мышцы задней поверхности бедер. В качестве стабилизатора работают мышцы, приводящие лопатки к позвоночнику.

10. И.п.– сед на правом бедре, обе ноги согнуты, левая отведена назад, кисть левой руки касается колена правой ноги, плечи не разворачивать. Держать позу 5–6 сек.

То же в другую сторону. Растягиваются мышцы передней поверхности бедра задней ноги. В качестве стабилизатора работают ягодичные мышцы, мышцы средней части спины.

11. И.п.– глубокий сед на двух ногах, стопы на ширине плеч в слегка выворотном положении, ладони лежат на полу, голова наклонена вперед. Держать 8 сек. Растягиваются мышцы внутренней части бедра (приводящие), мышцы спины.

12. И.п.– лежа на спине, медленно завести ноги за голову, руки лежат на полу вдоль туловища. Амплитуда движения зависит от индивидуальной гибкости. Держать 8–16 сек. Противопоказания – заболевания щитовидной железы, склонность к повышению артериального давления. Растягиваются мышцы спины, задней поверхности ног.

13. И.п.– лежа на спине, поднять одну ногу вперед, захватить ее руками и удерживать в статическом положении. Удерживать позу 8 сек.

То же с другой ноги. Растягиваются мышцы задней поверхности бедра.

14. И.п.– наклон вперед в седе. Держать 8–10 сек. Растягиваются мышцы задней поверхности бедер и спины.

15. В седе– правая прямая нога впереди, другая согнута, левая рука лежит на подъеме согнутой ноги, правая рука на голени. Держать позу 8 сек.

То же с другой ноги. Мышцы живота втянуты, спина прямая. Растягиваются мышцы внутренней поверхности бедра, наружного свода стопы, связки коленного сустава. В качестве стабилизаторов работают мышцы живота, спины.

16. И.п.– сед согнув ноги, стопы касаются друг друга. Кистями захватить переднюю часть стопы. Голову и спину держать прямо. Удерживать положение 8–10 сек.

17. И.п.– выпад правой вперед, голень под прямым углом к полу, колено левой ноги слегка согнуто. Туловище держать прямо. Удерживать позу 10–15 сек.

То же с другой ноги. Растягиваются мышцы передней поверхности бедра сзади стоящей ноги. Для сохранения равновесия в этой позе активно

работают глубокие мышцы туловища, мышцы передней поверхности, стабилизаторы голеностопного сустава впереди стоящей ноги.

18. И.п.– сед с согнутыми перекрещенными ногами, руки согнуты, локти разведены в стороны, ладони касаются друг друга, пальцы направлены вверх. Держать позу 4–6 сек. Медленно опустить пальцы вниз дугами вперед, вернуться в исходное положение. Повторить еще раз.

Положить правую руку на левое колено, левую руку отвести назад-в сторону и слегка опереться пальцами о пол. Одновременно выполняется поворот туловища и головы налево. Держать позу 5–6 сек.

То же в другую сторону.

19. И.п.– сед ноги врозь согнув ноги. Правую руку завести за голову, левой удерживать кисть правой руки. Держать 8 сек.

То же с другой руки. Повторить еще раз. Растягиваются трехглавая мышца руки, четырехглавые мышцы бедер (передняя поверхность). Улучшается подвижность коленного и голеностопного суставов.

### **3. Фитбол (42 часа)**

Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микро динамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексy.

Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, астено-невротический синдром и др. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие ткани (Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук, 2003). Практически это единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-аэробики как предмет, снаряд или опора. Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;

- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для формирования осанки;
- для развития ловкости и координации движений;
- для развития танцевальности и музыкальности;
- для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

#### **4. Акробатика (32 часа)**

Акробатика – одно из основных средств физической культуры. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие двигательные качества, как ловкость, быстроту, координацию движений. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта.

К одиночным упражнениям относятся прыжковые и статические элементы. Они связаны в основном с сохранением равновесия в определенных позах. Здесь выделяются две подгруппы.

##### **1. подгруппа статических упражнений.**

Это мосты и шпагаты — упражнения с сохранением равновесия с большой площадью опоры и низким расположением центра масс тела. Данные упражнения способствуют высокому уровню подвижности суставов.

Это стойки — упражнения. Связанные с сохранением вертикального положения тела «вверх ногами» в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др.

Это равновесия — упражнения, для которых основой является сохранение определенной позы на одной ноге при разных положениях ноги свободной. При этом развивается хорошая подвижность в тазобедренных и суставах позвоночника и вестибулярная устойчивость.

Это упоры- упражнения на определенное фиксирование позы при низком расположении центра масс, но высоком расположении плеч. Трудность их различна. Наиболее легки смешанные упоры: упор лежа, упор стоя на коленях.

2. подгруппа. Для упражнений динамического характера особенностью являются «переворачивания» в определенном направлении: вперед, назад, в сторону. К ним относятся:

Перекаты и кувырки; перевороты;

Вторая группа элементов — парные упражнения. Они предполагают взаимодействие двух акробатов. Это входы и наскоки, поддержки, упоры, стойки, равновесия, взаимные перемещения партнеров.

## **5. Физкультурный праздник (2 часа)**

Физкультурный праздник нацелен на то, чтобы обучающиеся могли продемонстрировать знания и умения полученные за курс обучения. Участие в праздниках и подготовка к ним приносят большое эмоциональное и эстетическое удовлетворение, объединяют детей и взрослых общими радостными переживаниями, надолго остаются в памяти как яркое событие. Совместная с товарищами деятельность, игры, красочное оформление места проведения праздника и отдельных видов соревнований, оригинальные костюмы, красивые цветные эмблемы, звучание музыки, торжественное открытие и закрытие праздника влияют на развитие у ребят чувства красоты, хорошего вкуса, воображения.





## Методическое обеспечение

№	Тема	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактические материалы	Техническое оснащение, оборудование	Форма подведения итогов
1.	Классическая аэробика.	Учебно-тренировочное комплексное, хореографическое занятие	Поточно-фронтальный метод, сочетая одновременный показ упражнений и рассказ и вербальные, невербальные команды. Методы разучивания: сложения и блок-метод. Симметричное обучение	Методические пособия по фитнес-аэробике, и физической культуре. Рабочие программы	Спортивный зал с зеркалами и инвентарём:, станки для хореографии,	Укрепление здоровья и активный образ жизни
2.	Функциональный тренинг	Учебно-тренировочное занятие	Иллюстративно объяснительные Поточно-фронтальный метод, сочетая одновременный показ упражнений и рассказ и вербальные,	Методические пособия аэробике. Учебное пособие Аэробика «Теория и методика» Литература по питанию, журналы «Shape»		Дискуссия

			невербальные команды.			
3.	Фитбол	Учебно-тренировочное комплексное, игровое занятие	Поточно-фронтальный метод, сочетая одновременный показ упражнений и рассказ и вербальные, невербальные команды.	CD-диски, методические пособия по ритмике и аэробике	Спортивный зал с зеркалами и инвентарём: гантели, мячи, коврики.	Контроль ритма: (хлопки и счёт музыки)
4.	Акробатика	Учебно-тренировочное комплексное, занятие	Голосовые сигналы (счёт, подсказки), вербальные команды, показ упражнений	Методические пособия по физической культуре	Спортивный зал с зеркалами и инвентарём: коврики.	Активный образ жизни
5.	Физкультурный праздник.	Контрольное занятие	Голосовые сигналы (счёт, подсказки), вербальные команды,	Учебные пособия Аэробика «Теория и методика», по «Физической культуре в школе»	Спортивный зал с инвентарём: секундомер, скакалка и т.д. Музыкальный центр	

## Материальное обеспечение

Успешная работа по фитнес-аэробике должна обеспечиваться достаточной материально-технической базой. Для проведения занятий в течение года необходимы:

- спортивный (зал), оборудованный зеркалами.
- оборудованные раздевалки, душевые.

Необходимо специальное оборудование:

- коврики,
- мячи для фитбола,
- скакалки, магнитофон,
- диски со специально подобранной музыкой.

## Литература

1. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» под ред. Т.И.Осокиной, Москва, Просвещение, 1989 г.- 239 с., ISBN 5-09-002913-Х
2. Колесникова С.В. «Детская аэробика: Методика, базовые комплексы». Ростов н/д.: Феникс, 2005.-157.: ил.- (Школа развития)
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2008г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.
4. Лисицкая .Т. С. «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 64 с.
5. Матвеев // Академический школьный учебник. Физическая культура. 3-4 класс. ФГОС // М.2012 год.
6. Матвеев. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы «Просвещение», 2011г.
7. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа (сост.Е. С. Савинов). — М. : Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения).
8. Примерная программа по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).
9. Примерные программы внеурочной деятельности. Начального и основного образования. Под редакцией В.А. Горского. – М.: Просвещение, 2010. Гришина Г.Н «Любимые детские игры» серия «Вместе с детьми», Москва, ООО «ТЦ Сфера», 1999 г.,-96 с., ISBN 5-89144-012-1;
10. Программа «Физическая культура», 1-4 классы, авторы Петрова Т.А., Копылов Ю.В., Петров С.С. «Начальная школа XXI века» М.: Издательский центр «Вентана-Граф», 2011 г.
11. Рабочие программы по физической культуре. 1-11 классы (по программам В.И. Ляха) 2007.-126с-(Образовательный стандарт).
12. Степанова О.А «Игра и оздоровительная работа в школе», серия «Игровые технологии», Москва ООО «ТЦ Сфера» 2004 г., ISBN 5-89144-323-6,- 144 с.;