

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 178» городского округа Самара

Рассмотрено
на заседании МО учителей
начальной школы
Протокол
№ 1 от «28» 08 2023г.
Председатель МО
Можнова /Ю.А. Можнова

Проверено
«29» 08 2023г.
Зам. директора по УВР
Стрелкова /И.В.Стрелкова/

Утверждаю
Директор школы
Самаркина /И.П.Самаркина/
Приказ № 323 Школа № 178
от «1» 09 2023г.



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности для обучающихся 2-4 классов
«Ритмика»

Форма организации: кружок

Направление: спортивно-оздоровительная деятельность

Срок реализации: 3 года

Программа составлена: Вончаговой Ю.В.

МБОУ Школы № 178 г.о.Самара

Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе:

- примерной Программы начального общего образования по физической культуре;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- Комплексной программы физического воспитания под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевич Москва, «Просвещение» 2016 г.

Цель программы: создание условий для развития физических, творческих, художественно-эстетических качеств ребенка посредством уроков танцевальной аэробики и фитнеса.

В соответствии с ФГОС начального общего образования по физической культуре предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре и фитнесу для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих образовательных задач:

Задачи:

1. Обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранных фитнес - уроках, использования их в качестве средств укрепления здоровья.
2. Совершенствование функциональных возможностей организма.
3. Повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.
4. формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей.
5. развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни
6. укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью;

Задачи учителя заключаются в следующем:

- развитие мышечно-двигательных ощущений;
- совершенствование зрительного и кинестетического контроля выполнения движений;
- совершенствование взаимосвязи между зрительными ощущениями и выполнением движений;
- развитие физических качеств: гибкости, быстроты, силовой выносливости, силы, ловкости;
- оздоровление организма;
- улучшение психоэмоционального состояния учащихся.

Сроки реализации программы

Программа курса внеурочной деятельности «Ритмика» рассчитана на 102 часа и предполагает проведение 1 занятия в неделю. Срок реализации 3 года (2-4 класс):

2 класс – 34 часа

3 класс – 34 часа

4 класс – 34 часа

Особенности программы:

- содержание ее доступно для учащихся;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;
- проведение уроков по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- содержит блок теоретических знаний в области фитнеса;
- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;
- занятия проводятся под музыку, которая 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.

Урок по программе «Ритмика» включает в себя теоретическую и практическую часть.

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

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

Для достижения оптимального результата на уроках используются различные ***формы работы*** с учащимися:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

И такие формы деятельности как:

- Круговая тренировка
- Эстафеты
- Подвижные игры

Формы контроля

- тесты-практикумы
- конкурсные состязания, показательные выступления.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

1. формирование первоначальных представлений о значении физической культуры и фитнеса для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
2. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, простые связки, комплексы по фитнесу, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
3. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
4. выполнять технические действия из базовых элементов фитнеса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре и фитнесу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- умения оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умения бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- умения применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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

1. Учащиеся должны научиться:

- правилам безопасного поведения;
- правилам выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смыслу спортивной терминологии;
- основные понятия музыкальной грамоты;
- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.

2. Учащиеся должны уметь:

- контролировать в процессе урока свою осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;

- составлять графики личных достижений;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование

3. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
- для включения урока фитнесом в активный отдых и досуг.

Личностные результаты

умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

умения:

- характеризовать явления, действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Основной ожидаемый результат - активное участие учащихся в показательных выступлениях, открытых уроках, мастер-классах школы, творческих отчётах с ранее изученными комплексами упражнений, а также собственными комплексами.

Содержание программы

№ п/п	Наименование разделов, тем.	1 год		2 год		3 год	
		теор ия	прак тика	теор ия	прак тика	теор ия	прак тика
1.	Вводное занятие. Основы знаний.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
2.	Классическая аэробика		5		5		4
3.	Ритмическая гимнастика с предметами.		6		6		4
4.	Пилатес мэт (Pilates)		7		8		8
5.	Фитбол - гимнастика (Fitball)		5		5		8
6.	Интервальный тренинг.		4		4		6
7.	Степ-аэробика (Step)		-		-		2
8.	Музыкально - ритмические игры.		5		4		2
9.	Контрольные испытания.		1		1		1
Всего		0,5	33,5	0,5	33,5	0,5	33,5

Освоение данных видов деятельности на уроках происходит в едином комплексе, поэтому разделение на «темы» является условным.

первый год обучения

Тема 1. Вводное (1 час)

Общие правила техники безопасности на уроках и в спортивном зале.

Практическое:

-определение структуры урока (поклон, разминка, основная часть, игра, релаксация, оценка).

Тема 2. Классическая аэробика (5 часов)

Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Релаксация – восстановление.

Практические: Программа для новичков без предметов, приспособлений, низкой интенсивности в режиме движений Low impact или Lo (одной ноги всегда остается на опоре, а руки не должны подниматься выше уровня плеч)

Разновидности шагов: марш (March), приставной шаг в сторону (Step touch), открытый шаг (Open step), скрестный шаг (Grip wine), ноги врозь - ноги вместе (V - step , W - step , A - step, side to side). Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круги руками, круги предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук).

Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу. *Шаги базовой аэробики:* марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперед-назад, захлест, скрестный шаг, шоссе. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа. Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку.

Вербальные команды:

- счет; направление.

Практический:

Изучение подготовительной и шестой позиций ног, первой, второй и третьей позиций рук.

Танцы: элементы русского танца «Хоровод», танец «Яблочко».

Тема 3. Ритмическая гимнастика с предметами (6 часов)

Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасности на акробатике.

Практическое:

Узкий, широкий и узкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Вращение обруча на поясе, на руке. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Прыжки на фитболе.

Тема 4. Пилатес мэт (Pilates)- (7 часов)

Обучение правильному дыханию.

Упражнение на развитие плечевого пояса; пресса; мышц ног. Упражнение на растяжку. Парная гимнастика.

Комплекс.

Тема 5. Фитбол-гимнастика(Fitball)-(5часов)

История фитбола. Подбор мяча по росту. Гимнастические упражнения. Базовые упражнения. Упражнения сидя на мяче. Комплекс.

- March - марш (шаги на месте)
- Step-touch - приставной шаг
- Кнее-ур - колено вверх

Тема 6. Интервальный тренинг- (4часа)

Продолжительность нагрузки – от 1 минуты для начинающих до 12 минут. Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка)

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.

Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу;

Упражнения на баланс

Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках. С использованием фитбола, скакалки.

Упражнения силового блока:

Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу.

Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег, прыжки, прыжки через скакалку, танцевальные движения.

Тема 7. Музыкально - ритмические игры-(5часов)

Игры и правила.

Практическое:

Имитационные игры: Игры на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: Танцевальные игры.

Тема 8. Контрольные испытания-(1час)

Выступление классом на соревнованиях по ритмике.

второй год обучения

Тема 1. Вводное (1 час).

Общие правила техники безопасности на уроке. Здоровье и его составляющие.

Практическое:

- определение режима и работы урока;

Тема 2. Классическая аэробика- (5часов)

Программа для новичков без предметов, приспособлений, низкой интенсивности в режиме движений Low impact или Lo (одной ноги всегда остается на опоре, а руки не должны подниматься выше уровня плеч)

Разновидности бега (jog): бег на месте, с продвижением вперед и назад. Выполнение базовых шагов в форме бега. Соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с подниманием и опусканием рук.

Подскоки (skips): подскоки ногу вперед, в сторону, назад. Подскоки с ноги на ногу. Варианты выполнения базовых движений с подскоками. Многократное выполнение подскоков ноги врозь - ноги вместе (Jumping djek). Соединение подскоков ноги врозь - ноги вместе с различными положениями рук. Выполнение связок их разновидностей бега, подскоков, подъема колена и подскоков ноги врозь - ноги вместе.

Виды аэробики? Шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Дыхание и способы его восстановления. Как измерить пульс?

Практическое:

Изучение первой, второй, третьей и четвертой позиций ног, элементов танца: «Сударушка», «Полька».

Вербальные команды:

- счет;
- счет в обратном порядке: 4,3, 2, 1.
- направление.

Тема 3 . Ритмическая гимнастика с предметами (6 часов)

Гимнастика и её виды. Техника безопасности при выполнении упражнений, обручем, скакалкой, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасности на акробатике. Гимнастика как вид спорта.

Практическое:

Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах. Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно (на месте и в движении). Вращение обруча, прыжки через обруч и в обруч. Эстафеты с фитболом.

Тема 4 . Пилатес мэт (Pilates)-(8часов)

Обучение правильному дыханию; упражнение на развитие плечевого пояса; пресса; мышц ног. Упражнение на растяжку. Парная гимнастика. Комплекс№.

Тема 5 . Фитбол-гимнастика(Fitball)- (5часов).

Базовые упражнения.

- March - марш (шаги на месте)
- Step-touch - приставной шаг
- Knee-up - колено вверх
- Lunge - выпад

Упражнения сидя на мяче. Комплекс

Тема 6 . Интервальный тренинг-(4часа).

Продолжительность нагрузки – от 1минуты для начинающих до 12 минут. Построение урока (разминка, интервальный блок, заминка).

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.

Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.

Упражнения силового блока:

Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад;

выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу.

Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.

Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег, прыжки, прыжки через скакалку, танцевальные движения.

Упражнения на баланс:

Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках. С использованием фитбола, скакалки.

1. Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут;

2. Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую.

Практическое: прыжки через скакалку на время.

Тема 7. Музыкально - ритмические игры-(4 час.)

Чему учимся, играя? Дружба и игра. Русские народные игры.

Практическое:

Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры.

Тема 8. Контрольные испытания-1(час)

Выступление классом на соревнованиях.

третий год обучения

Тема 1. Вводное (1 часа).

Общие правила техники безопасности на уроке. Здоровый образ жизни и его составляющие. Диагностика и самодиагностика.

Практическое:

- определение режима и работы уроков.

Тема 2. Классическая аэробика - (4 часа)

Программа для новичков без предметов, приспособлений, низкой интенсивности в режиме движений Low impact или Lo (одной ноги всегда остается на опоре, а руки не должны подниматься выше уровня плеч), для тех, кто уже освоил - режим движений High impact или Hi (аэробика высокой нагрузки с безопорной фазой, а руки поднимаются выше уровня плеч, включаются элементы бега и прыжков).

Разновидности шагов:

Подъем колена (knee-up). Поочередное и многократное выполнение подъема колена. Подъем колена с подскоком. Подъем колена с кругом рукой. Соединения из бега, подскоков и подъема колена.

Захлест (leg curl). Поочередное и многократное выполнение захлеста.

Выпад (lunch). Выпады вперед. Выпады в сторону. Соединения из разновидностей бега, подскоков, подъема колена, подскоков ноги врозь - ноги вместе с выпадами.

Мах (kick). Махи вперед. Махи в стороны. Махи вперед и в сторону с подскоками. Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук. Соединения и связки из разновидностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движениями.

Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круги руками, круги предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук).

Разновидности бега (jog): бег на месте, с продвижением вперед и назад. Выполнение базовых шагов в форме бега. Соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с подниманием и опусканием рук.

Подскоки (skips): подскоки ногу вперед, в сторону, назад. Подскоки с ноги на ногу. Варианты выполнения базовых движений с подскоками. Многократное выполнение подскоков ноги врозь - ноги вместе (Jumping djek). Соединение подскоков ноги врозь - ноги вместе с различными положениями рук. Выполнение связок их разновидностей бега, подскоков, подъема колена и подскоков ноги врозь - ноги вместе.

Вербальные команды:

- счет (пальцами – счет);
- счет в обратном порядке: 4,3, 2, 1.
- направление;
- лидирующая нога (рука на ноге определяет ведущую ногу);
- название шага.

Танцевальная аэробика и её стили. Рисунок в составлении комплексов аэробики. Нагрузка и ЧСС. Оздоровительный и тренировочный эффект тренировки.

Практическое: Пятая позиция ног. Местный фольклор хоровод: «Вохомские узоры». Элементы русского танца: «Кадриль».

Тема 3 . Ритмическая гимнастика с предметами- (4 часа)

История гимнастики. Групповые виды гимнастики.

Практическое:

Комплекс упражнений с гимнастической палкой, включающий развороты, вращения, подбрасывания и ловлю палки, развивающие координацию движений. *Упражнения с гантелями. Прыжки через скакалку* в парах, тройках. *Упражнения с резиновыми экспандерами.* Подбрасывание и ловля обруча. Упражнения с мячом в парах, тройках. *Элементы акробатики:* колесо, кувырок назад, комбинации из 3- 5 элементов. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса на фитболе.

Тема 4 . Пилатес мэт (Pilates)-(8часов)

Обучение правильному дыханию; упражнение на развитие плечевого пояса, пресса, мышц ног. Упражнение на «скручивание». Техника выполнения раскачивания. Упражнение на растяжку. Парная гимнастика.

Тема 5 . Фитбол-гимнастика (Fitball)- (8часов)

Базовые упражнения: упражнения сидя на мяче.

- March - марш (шаги на месте)
- Step-touch - приставной шаг
- Knee-up - колено вверх
- Lunge - выпад
- Kick - выброс ноги вперед
- Jack (jumping jack) - прыжки ноги врозь-вместе. - V-step.

Упражнения сидя на мяче: упражнения на баланс, статические упражнения, для рук и пояса верхних конечностей, для мышц спины и брюшного пресса, для ног и пояса нижних конечностей, стретчинг и расслабление.

Растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины,

пояснично - подвздошные мышцы, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы.

Комплекс.

Тема 6. Интервальный тренинг-(6часов)

Аэробные упражнения (кардионагрузка). Силовой тренинг. Прыжковые упражнения. Стретчинг. Упражнения на баланс. Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка)

Упражнения силового блока:

Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу;

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.

Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.

Упражнения с гантелями.

Упражнения с использованием гимнастической скамьи.

Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег, прыжки, прыжки через скакалку, танцевальные движения, упражнения на тренажерах.

Пример основных принципов построения интервальных тренировок.

Стретчинг и расслабление:

1. Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут.

2. Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую.

Элементы динамической силы:

- упражнения для рук и плечевого пояса

- упражнения для ног и пояса нижних конечностей

- упражнения для мышц брюшного пресса (верхний и нижний пресс, боковые мышцы)

- упражнения для мышц спины (верхняя и нижняя часть)

Элементы статической силы:

«Пресс»- подъем туловища, в положении лежа, руки вверх или за голову. Угол с опорой (приподнимание ног над полом в упоре сидя или подъем таза над полом в том же исходном положении). Удержание упора лежа на согнутых руках, боком.

Элементы гибкости (и вариации). Полушпагаты. Шпагаты (на правую ногу, на левую ногу и поперечный). Наклоны вперед в положении седа на полу. Пружинистые движения в положении глубокого выпада.

Контроль знаний: понятие «аэробика», «базовые движения», «музыкальный квадрат». Знание команд и жестов. Назначение частей занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка)

силовой тренинг Упражнения силового характера, прыжки, упражнения на развитие гибкости и баланс:

Упражнения на баланс: равновесие переднее, заднее, боковое, на носках. С использованием фитбола, скакалки.

Тема 7. Степ-аэробика (Step)-2(часа)

Высота степов 15-30см. Чередование аэробной и силовой нагрузки. Базовые шаги. Комплекс.

Тема 8. Музыкально - ритмические игры-2(часа)

Практическое:

Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры.

Контрольные испытания-1(час) Выступление классом на соревнованиях.

Практическая часть:

Самостоятельное составление и демонстрация аэробных, силовых комплексов с учетом индивидуальных особенностей;

соблюдение принципов оздоровительной тренировки, составлять и демонстрировать комплекс упражнений с шейпинга.

Итоговое тестирование.

Тематическое планирование 1 год обучения

№	Тема урока	Всего часов	Теория	Практика
1	Введение. Теория.	1	0,5	0,5
2	Разновидности шагов. Марш (March).	1		1
3	Приставной шаг в сторону (Step touch).	1		1
4	Элементы русского танца «Хоровод».	1		1
5	Хваты с гимнастической палкой	1		1
6	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1		1
7	Элементы русского танца «Хоровод».	1		1
8.	Разновидности шагов. Открытый шаг (Open step)	1		1
9	Разновидности шагов. Скрестный шаг (Grip wine).	1		1
10	Танцевальные шаги в танце «Яблочко».	1		1
11	Танцевальные шаги в танце «Яблочко».	1		1
12	Элементы танца: парные танцевальные шаги в танце «Яблочко».	1		1
13	Правильное дыхание. Упражнение на растяжку.	1		1
14	Парная гимнастика. Комплекс	1		1
15	Хваты со скакалкой: узкий, широкий и узкий хват со скакалкой,	1		1
16	Танец «Яблочко»	1		1
17	Разновидности шагов: Ноги врозь - ноги вместе (V - step , W - step , A - step, side to side).	1		1
18	Фитбол-гимнастика(Fitball): базовые упражнения	1		1
19	Фитбол-гимнастика(Fitball): упражнения, сидя на мяче.	1		1
20	Пилатес мэт (Pilates): правильное дыхание.	1		1
21	Пилатес мэт (Pilates) Упражнение на растяжку. Парная гимнастика.	1		1
22	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.	1		1

23	Комплекс общеразвивающих упражнений с фитбольным мячом.	1		1
24	Шаги польки.	1		1
25	Интервальный тренинг: прыжки через скакалку.	1		1
26	Фитбол-гимнастика (Fitball) -Базовые упражнения	1		1
27	Фитбол-гимнастика(Fitball). Упражнения лёжа на мяче.	1		1
28	Пилатес мэт (Pilates). Связка упражнений на развитие плечевого пояса; пресса; мышц ног.	1		1
29	Пилатес мэт (Pilates) Упражнение на растяжку.	1		1
30	Пилатес мэт (Pilates) Парная гимнастика	1		1
31	Танец «Полька».	1		1
32	Танец «Полька».	1		1
33	Танец «Полька».	1		1
34	Комплекс классической аэробики	1		1
		34	0,5	33,5

Результаты 1 года обучения

Учащийся должен знать, что:

- на занятия надо приходить во время, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно причёсанными волосами;
- заходя в класс, надо здороваться и спрашивать разрешения; по окончании – прощаться с педагогом и другими учащимися;
- ребята знакомы с элементами строевой подготовки и базовыми шагами аэробики.

Учащиеся должны научиться:

- Чётко выполнять элементы строевой подготовки;
- Правильно выполнять ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- Правильно выполнять базовые шаги аэробики;
- Справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;
- Различать характер музыки, темп, ритм;

Тематическое планирование 2 год обучения

№	Тема урока	Всего часов	Теория	Практика
1	Введение. Теория.	1	0,5	0,5
2	Разновидности шагов: марш (March), приставной шаг в сторону (Step touch)	1		1
3	Позиции рук, ног: первая, вторая, третья и четвёртая позиций ног рук.	1		1
4	Ритмическая гимнастика с предметами: со скакалкой.	1		1
5	Ритмическая гимнастика с предметами: со скакалкой.	1		1
6	Интервальный тренинг: прыжки через скакалку на время.	1		1
7	Связка упражнений из разновидности шагов и ориентационных упражнений.	1		1
8.	Разновидности бега(jog): соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с подниманием и опусканием рук.	1		1
9	Разновидности шагов: соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с подниманием и опусканием рук.	1		1
10	Элементы танца. Танцевальные шаги в танце «Сударушка»	1		1
11	Ритмическая гимнастика с предметами.	1		1
12	Пилатес мэт (Pilates): правильное дыхание. Упражнение на растяжку.	1		1
13	Пилатес мэт (Pilates): парная гимнастика. Комплекс	1		1
14	Интервальный тренинг: прыжки через скакалку на время.	1		1
15	Музыкально - ритмические игры.	1		1
16	Классическая аэробика: разновидности шагов. Ноги врозь - ноги вместе (V - step , W - step , A - step, side to side).	1		1
17	Классическая аэробика: подскоки.	1		1
18	Комплекс общеразвивающих	1		1

	упражнений с мячом.			
19	Фитбол-гимнастика (Fitball): базовые упражнения	1		1
20	Фитбол-гимнастика (Fitball): упражнения сидя на мяче.	1		1
21	Пилатес мэт (Pilates): правильное дыхание.	1		1
22	Пилатес мэт (Pilates): упражнение на растяжку.	1		1
23	Пилатес мэт (Pilates): парная гимнастика	1		1
24	Музыкально - ритмические игры, танцы. Упражнений с мячом под музыку	1		1
25	Интервальный тренинг: прыжки через скакалку	1		1
26	Пилатес мэт (Pilates): связка упражнений на развитие плечевого пояса; пресса; мышц ног.	1		1
27	Пилатес мэт (Pilates): парные упражнения на растяжку.	1		1
28	Пилатес мэт (Pilates): комплекс	1		1
29	Фитбол-гимнастика (Fitball): базовые упражнения.	1		1
30	Фитбол-гимнастика (Fitball): связка упражнения на мяче.	1		1
31	Фитбол-гимнастика (Fitball): комплекс	1		1
32	Музыкально - ритмические игры, танцы. Танец полька.	1		1
33	Интервальный тренинг.	1		1
34	Контрольные испытания	1		1
		34	0,5	33,5

Результаты 2 года обучения

2-й год обучения:

Учащийся должен знать:

- Порядок занятия;
- Базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
- Понятие танцевального рисунка;
- Различные стили танцевальной аэробики.

Учащиеся должны научиться:

- Чётко выполнять элементы строевой подготовки один и в группе, отдельно и в связках.

- Управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
- Чётко выполнять базовые шаги аэробики отдельно и в связках.
- Справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);
- Быть самокритичным и критичным;
- Тактично выражать своё мнение по отношению к другим;

Тематическое планирование 3 год обучения

№	Тема урока	Всего часов	Теория	Практика
1	Введение. Теория.	1	0,5	0,5
2	Разновидности шагов: подъем колена (knee-up), захлест (leg curl).	1		1
3	Танцевальные шаги в «Вохомских узорах».	1		1
4	Ритмическая гимнастика с предметами: с обручем.	1		1
5	Пилатес мэт (Pilates): упражнение на «скручивание».	1		1
6	Пилатес мэт(Pilates): упражнение на растяжку, парная гимнастика.	1		1
7	Интервальный тренинг. Стретчинг и расслабление	1		1
8.	Разновидности шагов: выпад (lunch), мах (kick).	1		1
9	Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук.	1		1
10	Ритмическая гимнастика с предметами. Комплекс с резиновыми экспандерами.	1		1
11	Пилатес мэт (Pilates): техника выполнения раскачивания. Упражнение на растяжку.	1		1
12	Пилатес мэт (Pilates): парная гимнастика.	1		1
13	Упражнения сидя на мяче.	1		1
14	Интервальный тренинг: упражнения на пресс.	1		1
15	Музыкально - ритмические игры, танцы.	1		1
16	Разновидности бега (jog)	1		1
17	Ритмическая гимнастика с предметами. Комплекс упражнений с гимнастической палкой	1		1
18	Пилатес мэт (Pilates): упражнение на развитие плечевого пояса, пресса, мышц ног. Упражнение на «скручивание».	1		1
19	Пилатес мэт (Pilates): упражнение на растяжку. Парная гимнастика.	1		1
20	Фитбол -гимнастика (Fitball) Упражнения сидя на мяче.	1		1
21	Фитбол – гимнастика (Fitball)	1		1

	упражнения сидя на мяче для мышц спины и брюшного пресса.			
22	Фитбол – гимнастика (Fitball): для ног и пояса нижних конечностей, стретчинг и расслабление.	1		1
23	Интервальный тренинг. упражнения на развитие гибкости.	1		1
24	Степ-аэробика (Step): базовые шаги	1		1
25	Музыкально - ритмические игры, танцы.	1		1
26	Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук	1		1
27	Ритмическая гимнастика с предметами. Упражнения с гантелями.	1		1
28	Пилатес мэт (Pilates): упражнение на развитие плечевого пояса, пресса, мышц ног.	1		1
29	Пилатес мэт (Pilates): упражнение на растяжку. Парная гимнастика	1		1
30	Фитбол - гимнастика (Fitball): комплекс упражнений сидя на мяче	1		1
31	Фитбол – гимнастика (Fitball) комплекс упражнений сидя на мяче.	1		1
32	Интервальный тренинг: упражнения для рук и верхнего плечевого пояса.	1		1
33	Степ-аэробика (Step): Комплекс.	1		1
34	Контрольные испытания. Классическая аэробика комплекс.	1		1
		34	0,5	33,5

Результаты 3 года обучения

3-й год обучения:

Учащийся должен знать:

- Как правильно держаться на сцене;
- Базовые шаги аэробики отдельно и в связках (усложнённые варианты);
- Движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;

Учащиеся должны научиться:

- Правильно держаться на сцене;
- Правильно выполнять базовые шаги аэробики в связках;
- Правильно и красиво выполнять движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;
- Придумывать танцевальные связки на музыкальную тему;
- Справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);
- Выполнять шпагаты, «мостик».
- Принимать участие в танцевальном конкурсе;
- Быть организованным и понимать, что успех всего номера зависит от каждого
Не бояться выхода на сцену;

Приложение 1

Методические рекомендации по проведению уроков классической аэробики:

1. Форма должна быть спортивной и плотно облегают тело. Обувь типа кроссовок; причёска аккуратная, не закрывающая шею.
2. На первом уроке проводится начальное тестирование. Процедура тестирования как правило включает:
 - Антропометрические измерения: рост, вес, объёмы тела (по желанию)
 - Функциональное тестирование: оценка состояния сердечно-сосудистой системы как в покое, так и под нагрузкой, при этом оценивается реакция организма и на аэробную, и на силовую нагрузку. Это позволяет увидеть полную картину тренированности сердечно-сосудистой системы. Применяется проба с приседаниями и ортостатическая проба
 - Физическое тестирование: тесты на силу (отжимание), выносливость (прыжки через скакалку за 1 минуту), гибкость (наклон вперед из положения сидя). Тесты позволяют оценить силу различных мышечных групп, выявить дисфункцию (неравномерность развития) мышечных групп и определить отстающие зоны.
3. Использовать различные виды построений (например: диагональ, шеренга и т.д.).
4. Темп музыкального сопровождения должен составлять для начинающих 110-130 музыкальных акцентов в минуту и продвинутых 130-150. Музыкальное сопровождение может состоять из нескольких частей, допускаются спецэффекты. Музыкальное сопровождение должно нести в себе позитивный настрой и вызывать положительные эмоции. Предпочтение следует отдать музыкальным композициям, имеющим четкий темп и ритм.
5. Применять 2 метода обучения: целостный и расчлененный.
6. Использовать в работе метод «зеркального показа».
7. Деятельность занимающихся на уроках аэробики может быть организована фронтальным (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения), индивидуальным (самостоятельное выполнение задания под руководством тренера), круговым способом.
8. Пути конструирования комбинаций: линейный метод – самый простой,
от головы до ног – более сложный
9. В создании комбинации выделять регламентированный (структурный) и свободный стиль. Первый более предпочтителен для детей.
10. При освоении элементов классической аэробики использовать пошаговую структуру:
 - 1 – запомнить название
 - 2 – разучить шаги без музыки
 - 3 – повторить шаги под музыку по 8,4,2,1 раз
 - 4 – освоение движений руками
 - 5 – выполнение шагов с движениями рук
 - 6 – выполнение шага + движения рук под музыку
11. Рекомендуется учить комплексы по “восьмёркам” раздельным способом без музыки.
12. Типы уроков: обучающий – для начинающих
контрольный – при тестировании
однаправлены – для решения одной задачи
комплексный – решение нескольких задач
комбинированный – одновременно аэробика, фитбол, гантели
групповые
13. Программа для новичков без предметов, приспособлений, низкой интенсивности в режиме движений Low impact или Lo (одной ноги всегда остается на опоре, а руки не должны подниматься выше уровня плеч), для тех, кто уже освоил - режим движений High impact или Hi (аэробика высокой нагрузки с безопорной фазой, а руки поднимаются выше уровня плеч, включаются элементы бега и прыжков).
14. Соблюдать требования к осанке при выполнении упражнений в аэробике:
 - стопы слегка разведены врозь (чаще всего, чуть шире, чем ширина бедра)
 - стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу, колени в направлении носков
 - колени чуть расслаблены (допускается легкое сгибание)
 - мышцы живота и ягодиц немного напряжены и направляют таз вперед (без подчеркивания)

поясничной кривизны)

- таз расположен ровно, без перекоса
- грудь поднята, плечи на одной высоте
- голова прямо и составляет с туловищем одну линию
- лопатки сдвинуты к позвоночнику

15. При использовании блока силовых упражнений:

Для девочек особое внимание уделить развитию мышц брюшного пресса, спины и нижних конечностей. Темп 110 уд/мин, преимущественно в положении «сидя», «лежа», в упоре стоя на коленях.

Для мальчиков включать упражнения атлетической направленности: вес собственного тела и гантели.

16. Противопоказания: аэробные упражнения противопоказаны учащимся, страдающим заболеваниями стопы, щиколоток, коленных суставов или поясницы.

Приложение 2

Методические рекомендации по проведению интервальной тренировки:

Продолжая совершенствовать элементы оздоровительной аэробики, для учащихся организуются фитнес-уроки смешанного формата, сочетающие аэробный и силовой тренинг, т.е. интервальная тренировка. Суть интервальной тренировки заключается в чередовании интервалов с высокой и низкой интенсивностью физической нагрузки. Эти интервалы могут быть измерены многими различными способами, периодами времени, расстояний или частоты пульса. Уроки смешанного формата, сочетающие аэробный и силовой тренинг, с использованием гантелей, собственного веса, скакалки.

Основные принципы интервальной тренировки:

продолжительность нагрузки – от 1 минуты для начинающих до 12 минут для продвинутых;

интенсивность в фазе нагрузки должна – 60 – 80% от максимальной частоты пульса (максимальная частота пульса определяется по формуле "220 – возраст в годах", например, возраст с 11- 14 лет – $220-14 = 206$, $206 * 0,60 = 123$ - $206 * 0,80 = 164$ уд/мин – это максимальный пульс.

Во время восстановления между интервалами - порядка 40-50% максимальной ЧСС: $220-14=206$, $206 \times 40 = 82$ - $206 \times 50 = 103$ уд/мин

Пример основных принципов построения интервальных тренировок.

Длина интервалов (с)	Число интервалов	Соотношение Тренинг: Отдых
15	20+	1: 5-10
30	10-20	1: 2-3
60	5-10	1:1.5
120	3-5	1:1
5-10	1-2	1: 0.5

аэробная зона – 55-75% резервного ЧСС и анаэробная более 85%

фаза отдыха по продолжительности равняется фазе нагрузки;

частота пульса в фазе отдыха должна быть не менее 40 – 50% от максимальной;

циклы нагрузки и отдыха обычно повторяются от 3 до 10 раз.

1. Способ организации урока: фронтальный, групповой, круговой.

2. Типы урока: обучающий – для начинающих

контрольный – при тестировании

комплексный – решение нескольких задач

комбинированный – одновременно аэробика, фитбол, гантели.

групповые

3. Применять целостный метод обучения.

4. Интервальный тренинг может выполняться на любом типе оборудования или без такового.

5. В создании комплекса отдать предпочтение наиболее эффективным и востребованным упражнениям.

6. Для начинающих рекомендуется малое число интервалов.

7. Необходимый инвентарь: скакалки, гантели, малые мячи, фитболы, степперы, велотренажер, беговая дорожка.

8. Противопоказания: заболевания ССС, дыхательной и опорно-двигательной системы.

Приложение 3

Методические рекомендации по проведению уроков с фитболом:

1. Урок по фитболу проводится с использованием специальных мячей и включает в себя 10 мин. аэробики на мячах или с мячом + 30 мин силового тренинга, а так же упражнений сидя и лежа на мяче.

2. Правильная посадка на фитболе предусматривает оптимальное взаиморасположение всех звеньев тела, — при этом происходит наиболее экономная работа постуральных мышц по удержанию позы в правильном статическом положении. Посадка считается правильной, если угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу (правило «прямого угла»). Такое положение на мяче способствует устойчивости и симметричности, что является главным условием сохранения правильности осанки.

3. Выбор диаметра мяча зависит от роста!

Рост	Размер мяча.
До 145см	45см
140 – 165см	55см
165 – 185см	65см
185 – 195см	75см
Выше 195см	85см

Мяч может быть взят на размер больше в случае, если:

- у ребенка длинные ноги
- имеются проблемы со спиной
- основная цель упражнений на мяче - это растяжки
- использования мяча в качестве стула

4. Выполнять 2-3 подхода из 10-16 повторов, отдыхая по минуте между подходами. Через 4-6 недель можно переходить к усложненному варианту.

5. В силовых блоках и для развития вестибулярного аппарата выполнять упражнения сидя или лёжа на фитболе.

6. Урок на фитболах рекомендуются учащимся для снятия стресса, при болях в спине и суставах.