

Комитет по образованию Администрации г. Оленегорска
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Согласовано
Директор МОУ СОШ № 13
 П.Н. Вымятина

Принята на заседании
методического совета
01.09.2017 г.
Протокол № 1

Утверждена
приказом директора ЦВР
№ 367 от 01.09.2017 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ФИТНЕС»

Возраст учащихся: 13-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Рябченко Вероника Александровна,
педагог дополнительного
образования

г. Оленегорск

2017 год

Пояснительная записка

Понимание воспитательной ценности физической культуры - важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Фитнес - это система занятий физической культурой, включающая не только поддержание хорошей физической формы, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное начало. Если не работает один из компонентов, то не действует и вся система. Таким образом, фитнес решает задачи оздоровления, сохранения здоровья, а также реабилитации организма. Сегодня фитнес - это увлекательные и полезные занятия спортом для людей разных возрастов. Фитнес во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Данная программа разработана для групповых занятий. Основная цель групповых занятий - положительное воздействие на все компоненты оздоровительного фитнеса. К ним относятся кардиореспираторная выносливость (кардиотренировки), мышечная выносливость, гибкость, координация, коррекция фигуры, регуляция психофизического состояния.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разным уровнем физической подготовки.

Особенность таких занятий состоит в том, что они по данному направлению проводятся для небольшой группы учащихся, желающих закрепить и углубить знания, умения и навыки по аэробике.

Группа комплектуется из учащихся 8-11 классов общеобразовательной школы (13-18 лет). Программа рассчитана на 1 год обучения (72 часа). Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Наполняемость групп составляет 15 человек, но при этом учитываются санитарно-гигиенические нормы конкретного спортивного зала.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительный фитнес» физкультурно-спортивной направленности (далее – программа) является модифицированной, разработана на основе программы «Фитнес-данс» Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина.- СПб.: Детство-пресс, 2007 г., программы Н.В. Егоровой «Детский фитнес». – М.: Перспектива, 2012 г., а также методического пособия «Фитнес для детей и подростков». – М.: Федерация Аэробики России, 1997г.

Программа разработана в соответствии с требованиями и нормами СанПиН 2.4.4.3172-14, 2.4.2.2821-10, с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и

осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008), примерными требованиями к программе дополнительного образования детей (Письмо Министерство Образования и науки Российской Федерации, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 года № 06-1844), «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (письмо Министерства и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242), «Концепцией развития дополнительного образования детей» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р) и другими законодательными актами Российской Федерации.

Цель программы – оптимизация физического развития у учащихся, всестороннее совершенствование их физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, а также обеспечение на этой основе подготовленности к плодотворной учебной и трудовой деятельности.

Задачи:

обучающие:

- обучение основам техники различных видов фитнеса и широкому кругу двигательных навыков, необходимых для проведения самостоятельных физкультурно-спортивных занятий;

развивающие:

- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- оптимальное развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);
- совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций учащихся;
- укрепление и сохранение здоровья;
- сохранение высокого уровня общей работоспособности для последующей бытовой и профессиональной деятельности;

воспитательные:

- воспитание средствами фитнеса морально-волевых и духовно-нравственных качеств;
- привлечение максимально возможного числа учащихся к систематическим занятиям фитнесом.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используется различная работа с учащимися:

- фронтальная;
- работа в парах, тройках, малых группах;

- индивидуальная.

Отличительные особенности программы:

- занятия базируются на многообразии применяемых физических упражнений аэробики, хореографии, подвижных игр, стретчинга;
- строго учитывает возрастные особенности детей и подростков;
- содержание ее доступно для учащихся;
- исключены травмоопасные упражнения и максимальные физические нагрузки;
- использование ИКТ (мультимедиа-программ и видеозаписей);
- постоянный контроль состояния здоровья детей и подростков, ведение дневника самоконтроля каждым учащимся;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- содержит блок теоретических знаний в области фитнеса;
- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;
- отбор детей в творческое объединение не проводится.

Занятия по программе проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однотипных, многократно повторяемых движений; как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыка используется как фактор обучения, так движения легче запоминаются.

Общеразвивающее, профилактическое и воспитательное воздействие на занятиях по оздоровительному фитнесу возможно лишь при соблюдении ряда дидактических принципов.

Принципы построения тренировочного процесса

Процесс обучения построен на основе:

- 1) использования общепедагогических (дидактических) принципов обучения: сознательности индивидуализации и прогрессирования;
- 2) целевой направленности на принципы воспитания, такие, как демократизация, гуманизация, патриотизм, научность и народность;
- 3) целевой направленности на принципы, выражающие специфические закономерности занятий физическими упражнениями.

Система занятий основана на следующих **принципах**:

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, педагогического контроля, тестирования).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, рост показателей физической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности.

Программу составляют наиболее важные научно-методологические основы фитнеса, далее – более конкретные средства, методы, принципы, формы использования средств фитнеса в процессе физического воспитания с учащимися.

Ожидаемые результаты

В результате обучения и воспитания учащийся должен **знать:**

- технику выполнения физических упражнений, предусмотренных программой, методику их разучивания и совершенствования;
- основные принципы и методы самостоятельной фитнес-тренировки;
- основы здорового образа и стиля жизни, требования личной и общественной гигиены и особенности самоконтроля за своим физическим состоянием;
- методику использования физических упражнений в целях укрепления здоровья и совершенствования функциональных систем организма человека;

уметь:

- применять в практической деятельности все формы и средства фитнеса с целью формирования здорового стиля жизни, оздоровления и физического совершенствования;
- проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием;
- выполнять программные упражнения и тесты по физической подготовленности для своей возрастной группы.

Уровень программы – стартовый.

В программу включены следующие виды фитнеса – классическая аэробика, футбол-аэробика, пилатес, особое внимание уделяется специальным комплексам упражнений для увеличения гибкости и подвижности в суставах (стретчинг), упражнениям для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата; упражнениям для формирования осанки (пилатес).

Классическая аэробика подразумевает выполнение таких упражнений как ходьба, бег, прыжки, тянущие движения, а также включает в себя комплексы упражнений на различные группы мышц. Оздоровительная аэробика отличается меньшей нагрузкой на организм и не имеет противопоказаний, ограничений.

Силовая аэробика - это сочетание аэробных упражнений, составляющих основу всех основных направлений и анаэробных движений (с

отягощениями). Широко используется вес собственного тела (отжимания, упражнения на пресс).

Данные виды аэробики:

- помогают избавиться от лишних жировых отложений;
- подтягивают и тонизируют, укрепляют мышцы,
- нормализуют работу сердечнососудистой системы;
- укрепляют здоровье, иммунитет;
- нормализуют гормональный фон;
- улучшают кровообращение в органах и тканях организма.

Фитбол-аэробика - это одно из направлений аэробики, где в качестве основного снаряда для выполнения упражнений выступают эластичные мячи разной величины. 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 микродинамика 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 рефлексы. 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.

Пилатес

Метод Пилатеса - это система несложных, но очень эффективных упражнений, разработанная для того, чтобы вернуть людей к их природному состоянию, заново научить их двигаться так, как они умели в детстве - легко, свободно, пластично, сделать их тела и позвоночник гибкими, сильными, выносливыми. Это контроль над организмом и, следовательно, над качеством своей жизни. При этом система является совершенно безопасной и подходит абсолютно всем, независимо от пола, возраста и физической формы. Пилатес - система упражнений, направленных на детальную проработку мышц тела, включая мелкие, не участвующие в обычных упражнениях, увеличение подвижности суставов, позвоночника и эластичности связок.

Основные формы обучения:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия (в форме бесед);
- групповые и индивидуальные практические занятия.

Теоретический раздел программы предусматривает овладение учащимися научно-практических и специальных знаний в форме бесед и непосредственно в тренировке. Это им необходимо для познания природных и социальных процессов функционирования физической культуры, осознания роли фитнеса как средства оздоровления, творческого использования своих возможностей для физического развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни в процессе учебной, профессиональной и социокультурной деятельности. На практических занятиях учащиеся осваивают навыки тренировочной деятельности.

Тестирование (диагностика) проводится в три этапа: вводная, промежуточная, итоговая - в форме сдачи нормативов.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	3	3	-	
1.1	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятии	1	1	-	фронтальный опрос
1.2	История развития фитнеса. Введение в культуру фитнес-аэробики	1	1	-	фронтальный опрос
1.3	Физические нагрузки, особенности питания и средства восстановления при занятиях фитнесом	1	1	1	тестирование
1.4	Травмы и их профилактика. Гигиена спортивных занятий. Физические качества и способы их развития. Здоровый образ жизни. Закаливание. Режим дня		в течение занятий учебного курса		самостоятельная работа

2.	Общая физическая подготовка	28	-	28	
2.1	Элементы гимнастики	10	-	10	наблюдение, зачет
2.2	Общеразвивающие упражнения	18	-	18	наблюдение, самостоятельная работа
3.	Специальная физическая подготовка	41	-	41	
3.1	Элементы фитнес-аэробики	11	-	11	наблюдение, зачет
3.2	Элементы пилатеса	10	-	10	наблюдение, зачет
3.3	Элементы стретчинга	10	-	10	наблюдение, зачет
3.4	Элементы футбола	10	-	10	наблюдение, зачет
	Итого:	72	3	69	
	Работа в летний каникулярный период (по отдельному плану)	13			

Содержание учебного плана

Тема 1. Теоретическая подготовка

Теория: Общие требования безопасности при проведении занятий по фитнесу. Современные фитнес-программы. Специальное оборудование для фитнес-занятий. Самоконтроль. Понятие «физические качества», способы развития физических качеств. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Гигиенические знания и навыки (пульс, режим питания, спортивная одежда, гигиена). Противопоказания.

Тестирование - осуществляется по итогам прохождения теоретического курса на предмет освоения теоретических знаний.

Тема 2. Общая физическая подготовка

2.1. Элементы гимнастики

Теория: Техника безопасности на занятии по гимнастике. Гимнастические упражнения без снарядов, со снарядами. Акробатические упражнения и комбинации, влияние акробатических упражнений на развитие физических качеств.

Практика: Гимнастика с основами акробатики. Организующие

команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); упражнения на перекладине (мальчики), прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку.

Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком - 1 м). Упражнения общей физической подготовки.

2.2. Общеразвивающие упражнения

Теория: Техника безопасности при выполнении ОРУ. Дозирование физических нагрузок. Понятия: выносливость, самоконтроль, самоанализ, физические качества, перетренированность, восстановительный период. Профилактика травматизма. Режим дня и организация тренировочного процесса. ЗОЖ.

Практика:

- **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 для мышц спины и ягодиц;**

- **упражнения с гантелями;**

- **упражнения с использованием наклонной гимнастической скамьи.**

-

Тема 3. Специальная физическая подготовка

3.1. Элементы фитнес-аэробики

Теория: Эволюция фитнес-аэробики. Понятие кардионагрузок. Самоконтроль. Техника безопасности при занятиях фитнес-аэробикой.

Практика:

Базовые элементы фитнес-аэробики:

• **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:

• **ходьба ноги врозь - ноги вместе (Straddle - стрэдл).** Изи.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-Ste -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 шага V-Step:

1-с продвижением назад (часто данную разновидность называют А-степ);

2-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.

• **шаг с поворотом кругом (PivotTurn)** 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.

• **выставление ноги на носок (PushTouch - пуш-тач, или ToeTap - 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:

1. двукратное выставление ноги без переноса тяжести тела на работающую ногу;

2. многократное выполнение движения с одной ноги.

• **выставление ноги на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали (HeelDig - хил-диг, или HeelTouch - хил-тач).** Выполняется на 2 счета

вперед, в сторону, назад по диагонали. Варианты те же, что и в предыдущем упражнении.

Модификации:

1. с двукратным, трехкратным, четырехкратным повторением;
2. в разных направлениях.

• **переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (SidetoSide - сайд-ту-сайд, OpenStep - оупен-степ, PlieTouch - плие-тач или SideTip - 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.

• **переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей (KneeLift - ни-лифт, или KneeUp - ни-ап).** Бедро согнутой ноги параллельно полу, колено опорной слегка согнуто. Ходьба выполняется на 2 счета.

• **поднимание прямых ног (LegLift - 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 (LowKick - лоу-кик), носок оттянут, одновременно опорная нога выполняет пружинное движение (Нор - 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.

• **приставной шаг (StepTouch - степ-тач).** Выполняется на 2 счета. Работаящая нога ставится на пол с перекатом от носка к пятке, другая приставляется на полупальцы или всю стопу.

• **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.

• **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.

• **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:

1. по диагонали;
2. 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».

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

• **прыжки, ноги врозь (Jumping Jackджампинг-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 перекатом с носков на пятки. Колени слегка согнуты. Выполняется на 2 счета.

Движения руками

• **упражнение для двуглавой мышцы плеча (BicepsCurl - 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 (TricepsCurl - трицепс-кёрл).** И.п. - руки согнуты, локти отведены назад. Выпрямить руки назад. Чаще всего используется на приставных скрестных шагах, в выпадах.

Базовые элементы гимнастики:

• **одиночные упражнения:** мосты, шпагаты, стойки, равновесия, перекалы и кувьрки;

• **парные упражнения:** равновесия, стойки, поддержки, взаимные перемещения партнеров;

• **пирамидковые упражнения:** простые упражнения в тройках и четверках.

3.2. Элементы пилатеса

Теория: Элементы пилатеса, правила их выполнения.

Практика:

Упражнение	Уровень сложности	Количество повторений	Примечания
«Волна»	базовый	10	
Скручивание	базовый	10	
Подъем согнутых ног лежа на спине	базовый	по 5 раз каждой ногой	Последовательно
Повороты таза лежа на спине	базовый	по 5 раз каждой ногой	Попеременно
Подъем ног лежа на боку	базовый	по 5 раз каждой ногой	Последовательно
Разгибание спины лежа на животе	базовый	10	
Круги ногами	базовый	по 5 раз каждой ногой	Попеременно
«Сотня»	средний	10 дыхательных циклов	Воспользуйтесь модификацией
Перекаты на спине	базовый	10	
Растяжка спины	базовый	5	
Мостик на плечах	средний	по 5 раз каждой ногой	Воспользуйтесь модификацией. Последовательно
Растяжка одной ноги	базовый	по 5 раз каждой ногой	Попеременно
«Пила»	средний	по 5 раз в каждую	Попеременно

		сторону	
Повороты корпуса сидя	средний	по 5 раз в каждую сторону	Попеременно
Махи ногами лежа на боку	базовый	по 5 раз каждой ногой	Последовательно
«Удар пяткой»	средний	по 5 раз каждой ногой	Попеременно
«Потягивающаяся кошка»	базовый	5	
Подъем ног из упора лежа	средний	по 5 раз каждой ногой	Попеременно
«Плавание»	средний	10 дыхательных циклов	
«Тюлень»	средний	10	Воспользуйтесь модификацией

3.3. Элементы стретчинга

Теория: Элементы стретчинга, правила их выполнения

Практика:

- **статический** - удержание позы от 30 сек до нескольких минут;
- **динамический** - удержание позы на растягивании в течение 8-20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую;
- **предварительный, глубокий;**
- растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины;
- пояснично-подвздошные мышцы, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы.

3.4. Элементы фитбола

Теория: Элементы и упражнения на фитболе, правила их выполнения.

Практика: Выполнение упражнений на фитболе.

Критерии и индикаторы эффективности реализации учебной программы:

- самостоятельные занятия упражнениями;
- разработка собственной программы на основе усвоенных теоретико-методических посылок;
- самоконтроль.

Формы оценки и контроля уровня усвоения программы:

- анкетирование;
- антропометрические измерения;
- самоконтроль при помощи функциональной пробы;
- мониторинг физической подготовленности.

Итоговая диагностика осуществляется в виде сдачи контрольных нормативов.

Контрольные упражнения	8 кл. (13-14 л).			9 кл. (14-15 л)			10 кл. (15-16 л)			11 кл. (16-17 л)		
	выс.	сред.	низ.	выс.	сред.	низ.	выс.	сред.	низ.	выс.	сред.	низ.
Челночный бег 4х9 м, сек	10,0	10,4	11,2	9,8	10,2	11,0	9,7	10,1	10,8	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, секунд	5,1	5,6	6,0	5,0	5,5	5,9	5,4	5,8	6,2	5,0	5,3	5,7
Бег 1000 м, мин	4,20	4,50	5,15	2,05	2,20	2,55	2,1	2,25	2,6	2,1	2,2	2,5
Бег 60 м, секунд	9,7	10,4	10,8	9,4	10,0	10,5	16,5	17,2	18,2	16,2	17,0	18,0
Бег 2000 м, мин	10,50	12,30	13,20	10,00	11,20	12,05	10,20	11,15	12,10	10,00	11,10	12,20
Прыжки в длину с места	175	165	156	180	170	155	185	170	160	185	170	155
Сгибание и разгибание рук в упоре	19	13	9	20	15	10	20	15	10	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	18	15	10	20	15	13	22	18	13	24	20	13
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	38	33	25	40	35	26	40	35	30	42	36	30
Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	62	60	58	66	64	62	75	70	60	80	75	65

Методическое обеспечение

- специальная литература;
- аудио-, видеозаписи.

Материально-техническое обеспечение

- помещение для занятий со специальным покрытием;
- музыкальная аппаратура (магнитофон, колонки, микрофон-система для фитнеса);
- музыкальные диски;

● спортивный инвентарь:

- гантели (500 г – 2 пары, 1кг - 3 пары, 1,5 кг – 8 пар, 2,0-2,5 кг - 8 пар);
- утяжелители(2,0кг-12 пар, 1,5кг- 5 пар);
- кольца для пилатеса – 15шт.;
- резиновые жгуты – 15шт.;
- резиновые амортизаторы (восьмёрка) -15 шт.;
- гимнастические палки (бодибар).

Список литературы для педагога и учащихся

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под.ред. Е. Б. Мякинченко. - 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.
4. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики. Учебное пособие. - Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004.
5. Егорова Н.В. Детский фитнес. – М.: Перспектива, 2012.
6. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. - 1993. - № 1. - С. 42-43.
7. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. - М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
8. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.
9. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики. – Т. II. – М.: ФАР, 2002.
10. Методическое пособие «Фитнес для детей и подростков». – М.: Федерация Аэробики России, 1997.
11. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А. Рукабер - М.: Физкультура и спорт, 1994.
12. Учебно-методическое пособие «Образовательная программа «Фитнес-аэробика»/ сост. С. А. Яшина. – Южно-Сахалинск: изд-во СахГУ, 2012.
13. Фирилева Ж.Е., Е.Г. Сайкина Фитнес-данс. – СПб.: Детство-пресс, 2007.
14. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: учеб. для вузов – Минск: Тесей, 2003.
15. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
16. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. - Мн: БГУФК, 2005. - 100 с.

Программу составила
педагог дополнительного образования
Центра внешкольной работы

В.А. Рябченко