

Управление образования Администрации г. Прокопьевска
Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Центр дополнительного образования детей»

Согласована на методическом
объединении МОУ ДОД «Центр
дополнительного образования
детей» протокол №4 от 20 мая
2010 г.

Утверждаю:
Директор МОУ ДОД «ЦДОД»
_____ Селезнева Е.В.
« ____ » _____ 2010

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Фитнес»

Возраст детей 7-15 лет
на 2 года обучения

Составитель: Савич Елена Геннадьевна
Педагог дополнительного образования
МОУ ДОД «Центр дополнительного образования детей»
Россия, г. Прокопьевск Кемеровской обл,
Ул. Обручева, 65
Тел. (3846) 65-24-12

г. Прокопьевск, 2010

Пояснительная записка

Образовательная программа под названием «Фитнес» отражает спортивно-техническое **направление**.

Фитнес – это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов тренировки. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

Данная программа включает в себя информацию, позволяющую расширить знания, умения и навыки в спортивной деятельности.

Новизна заключается в том, что программа включает новое направление в спорте, танцевальную аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, выполненные под музыку, которые воспитывают музыкальную память, закрепляют привычку двигаться ритмично и красиво. Настоящая образовательная программа способствует формированию у обучающихся знаний и умений в области танцевальной аэробики, которая заняла прочную лидирующую позицию среди большинства видов аэробики.

Актуальность образовательной программы «Фитнес» определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы спортивного развития школьников, условия, реализации которого имеются на базе нашего Центра дополнительного образования детей.

Данная образовательная программа **педагогически целесообразна**, так как нацелена на развития личности ребенка и раскрытие его творческих способностей.

Целью программы «Фитнес» является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств фитнеса. Для реализации этой цели программа ориентируется на решении следующих **задач**:

Обучающая: обучить техники выполнения различных элементов и комплексов; освоить знания о музыкально-ритмическом воспитании, о роли занятий физическими упражнениями в формировании здорового образа жизни.

Воспитательная: воспитать положительные качества личности, соблюдать нормы коллективного взаимодействия в учебной и соревновательной деятельности.

Развивающая: развить физические качества и повысить функциональные возможности организма; развить культуру движений.

Отличительная особенность данной программы в том, что в раздел «Комплексы упражнений» внесены упражнения выполняемые под музыкальное сопровождение концертмейстера. По уровню физической подготовки обучающихся индивидуально подбирается соответствующий комплекс упражнений.

Возраст детей: 6-8 лет, 9-11 лет, 12-15 лет

Срок реализации – 2 года

Режим занятий

Первый год обучения предполагает изучение тем на 144 часа. Группа занимается 2 раза в неделю по 2 часа.

Второй год обучения предполагает изучение тем на 216 часов. Группа занимается 3 раза в неделю по 2 часа.

На занятиях использую следующие **формы занятий**: индивидуальное, групповое, работа по подгруппам.

После первого года обучения обучающиеся овладевают

знаниями:

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней зарядки
- правила поведения на занятиях фитнеса
- терминологию упражнений

умениями:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки)
- выполнять аэробные упражнения
- выполнять комплексы утренней зарядки, упражнения для формирования правильной осанки
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх

Учебно-тематический план второго года обучения

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	3		3
2.	Знания о музыкально - ритмическом воспитании	15		15
2.1	Значение музыкально-ритмического воспитания	3		3
2.2	Значение музыкально-ритмического воспитания	3		3
2.3	Ознакомление с национальными традициями на примере основных танцевальных элементов	3		3
2.4	Ознакомление с национальными традициями на примере основных танцевальных элементов	3		3
2.5	Гигиена и закаливание	3		3
3.	Основные виды упражнений	7	58	65
3.1	Строевые упражнения			10
3.2	Прикладные упражнения			15
3.3	Общеразвивающие упражнения			15
3.4	Подвижные игры и эстафеты			20
3.5	Состязания «Весёлые старты» (форма контроля)			5
4.	Комплексы упражнений	5	50	55
4.1	Комплекс упражнений выполняемый у опоры			10
4.2	Комплекс упражнений выполняемый с мячом			10
4.3	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки			10
4.4	Комплекс упражнений выполняемый из положения сидя и лежа на ковре			10
4.5	Аэробно - танцевальный комплекс №1			5
4.6	Аэробно - танцевальный комплекс №2			5
4.7	Показательные выступления (форма контроля)			5
5.	Специальная физическая подготовка	5	45	50
5.1	Упражнения в равновесии			5
5.2	Упражнения для развития гибкости			20
5.3	Упражнения на силу			15
5.4	Упражнения для развития быстроты и ловкости			8
5.6	Состязания по специальной физической подготовке «Быстрее, выше, сильнее» (форма контроля)			2
6.	Хореографическая подготовка	2	23	25
6.1	Элементы классического танца			15
6.2	Элементы историко-бытовых танцев			5
6.3	Контрольные упражнения (форма контроля)			2
7.	Резервные часы		3	3
Итого:		37	79	216

3.2 Прикладные упражнения(10ч):

Ходьба: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, в полуприседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом.

Бег: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с движением прямых ног вперед и назад.

Подскоки: на одной, на двух ногах, в полуприседе, в приседе с продвижением вперед.

3.3 Общеразвивающие упражнения(10ч):

Упражнения без предметов для рук и плечевого пояса: основные и промежуточные положения рук, согнутые положения рук, круговые и дугообразные движения руками.

Упражнения без предметов для ног: стойки ноги врозь, сгибание ног, выпады, полуприседы и приседы, махи ногами, поднимание и опускание, сгибание и разгибание одной и обеих ног из различных исходных положений.

Упражнения для туловища: наклоны, повороты, наклоны с поворотами, круговые движения.

Упражнения с предметами:

1. Упражнения с гимнастической палкой: основные симметричные и не симметричные положения палки (к плечу, к бедру, наклонно); перемещение палки кратчайшим путем, по дуге, круги палкой.

Упражнения с палкой для рук и плечевого пояса, для ног и туловища: сгибание рук, ног, наклоны с различными положениями палки.

2. Упражнения с набивным мячом для рук, ног и туловища с различными положениями и движениями мяча: передача из одной руки в другую, приседания с подниманием мяча вперед, вверх, тоже с подбрасыванием и ловлей мяча, круговые движения туловища, держа мяч вверх, подскоки и прыжки через мяч различными способами.

3.4 Подвижные игры и эстафеты(15ч):

«Пятнашки», «Мяч капитана», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Удочка», «Вызов номеров». Эстафеты с передачей различных предметов, с бегом и прыжками, с преодолением препятствий, переноской предметов.

Спортивный инвентарь: гимнастический ковер, набивной мяч, гимнастическая палка, кегли.

4. Комплексы упражнений (35ч):

Теория (5ч): Характеристика аэробных упражнений. Рекомендации к обучению аэробных упражнений. Роль музыкального сопровождения при выполнении комплексов аэробных упражнений.

Практика (30ч):

4.1 Комплекс упражнений, выполняемый у опоры (6ч):

- упражнения для рук и плечевого пояса (способы хвата и вися, круговые и дугообразные движения руками)
- упражнения для шеи (повороты, наклоны, круговые движения)
- упражнения для туловища (наклоны, повороты, наклоны с поворотами)

4.2 Комплекс упражнений, выполняемый с мячом (5ч).

Упражнения для рук, ног и туловища с различными положениями и движениями мяча: передача из одной руки в другую, приседания с подниманием мяча вперед, вверх, тоже с подбрасыванием и ловлей мяча. Круговые движения туловища держа мяч в верх, подскоки и прыжки через мяч различными способами.

4.3 Комплекс упражнения для формирования правильной осанки (6ч): И.п. – стоя у гимнастической стенки, касаться ее пятками, ягодицами, лопатками, затылком. Прикоснуться к стене поясницей, удерживать положение на счет 1-4; вернуться в и.п.

- И.п. – то же. Приседания (с напряжением мышц живота), руки вперед. Удерживать положение на счет 1-4. Вернуться в и.п.
- И.п. – лежа на животе, руки вдоль туловища. Медленно поднять голову, плечи, грудную клетку, свести лопатки, отводя руки назад; возвратиться в и.п.
- И.п. – лежа на спине. Согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах; удерживать положение на счет 1-4; 5 - вернуться в и.п.
- И.п. - то же. Поочередно поднимать и опускать прямые ноги.
- И.п. – лежа на животе. Приподнять ноги и руки, прогнуться и покачаться («лодочка»); вернуться в и.п.

4.4 Комплекс упражнений, выполняемый сидя и лежа на ковре(6ч):

- упражнения для мышц живота
- упражнения для мышц спины
- упражнения для ягодичных мышц
- упражнения для отводящих мышц бедра
- упражнения для мышц - сгибателей бедра
- упражнения для мышц стопы и голени

4.5 Аэробно-танцевальный комплекс №1(5ч):

- И.п. – стойка ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед прогнувшись. Повторить 8 раз.
- И.п. – стойка ноги врозь. Поднимание плеч. Повторить 4 раза.
- И.п. – стойка ноги врозь. Поочередное поднимание плеч (правая, левая). Повторить 8 раз.
- И.п. – стойка ноги врозь. Поочередное поднимание плеч с присядом на обеих ногах. Повторить 4 раза.
- И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны – книзу. Скрестные махи перед телом. Повторить 16 раз.
- И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью. Скрестные махи согнутыми руками. Повторить 16 раз.
- И.п. – стойка ноги чуть шире плеч, полуприсяд на обеих ногах, руки согнуты, кисти сжаты в кулак. Разгибание – сгибание рук в стороны, вверх. Повторить 8 раз.
- И.п. - стойка ноги врозь руки на голове, локти в стороны. Движение таза вправо – влево. Повторить 16 раз.
- И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Движения таза вправо, вперед, влево, назад. Повторить 8 раз.
- И.п. – стойка ноги врозь. Медленно поднять руки в стороны, вверх – вдох, опустить, расслабляя – выдох. Повторить 4 раза.

4.6 Аэробно-танцевальный комплекс №2(5ч):

- И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения головы вправо, тоже влево. Повторить 4 раза.
- И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Повороты таза направо, налево. Повторить 8 раз.

- И.п. – ноги чуть шире плеч. Пружинящие наклоны вперед, ноги прямые. Повторить 8 раз.
- И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки за спину. Выпад вправо с наклоном туловища вперед. То же влево. Повторить 8 раз.
- И.п. – стойка ноги врозь. Поднять плечи вверх – вдох, опустить – выдох. Повторить 8 раз.
- И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки за спину. Выпад вправо с наклоном туловища вперед, тоже влево. Повторить 8 раз.
- И.п. – стойка ноги врозь. Медленно поднять руки в стороны, вверх – вдох, опустить, расслабляя – выдох. Повторить 4 раза.

Спортивный инвентарь: гимнастический ковер, маты

5. Специальная физическая подготовка (35ч):

Теория (5ч): Средства специальной физической подготовки. Для чего нужны упражнения специальной физической подготовки. Методика развития гибкости.

Практика (30ч):

5.1 Упражнения в равновесии (5ч).

Стойки на носках и на носке с открытыми и закрытыми глазами, то же с различными движениями руками и туловища. Передвижение по начерченной линии, гимнастической скамейке, то же в сочетании с движениями руками.

Равновесие на одной ноге, другую назад. Подскоки на обеих и одной ноге с движениями руками. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

5.2 Упражнения для развития гибкости (10ч).

Наклоны вперед из седа врозь с удержанием позы 10 секунд. Махи прямой ноги вперед, в сторону, назад. Мост из различных исходных положений. Полушпагат на обе ноги. Шпагаты с опорой руками о пол. Складка. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой.

5.3 Упражнения на силу (10ч).

Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа, стоя с набивным мячом, гантелями, с подбрасыванием и ловлей мяча. Поднимание прямых ног вперед в висе на гимнастической стенке до 90° и выше. Лежа на спине, поднимание прямых ног,

то же с удержанием стопами набивного мяча. Сгибание и выпрямление тела, руки за головой. Лежа на животе, прогибание тела, руки вверх с удержанием прогнутого положения 5 секунд, то же с подниманием набивного мяча вверх. Лазанье по канату.

5.4 Упражнения для развития быстроты и ловкости (8ч).

Прыжки через скакалку, через набивные мячи положенные на расстояние вверх через веревочку на горку матов. Бег на месте, с ускорениями по отрезкам 10 метров, на 20 метров на время. Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены правой и левой рукой, передача теннисного мяча в парах. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки, бег, повороты, обегания различных предметов. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Спортивный инвентарь: гимнастический ковер, гимнастическая скамейка, гимнастическая палка, набивной мяч, теннисный мяч гантели, гимнастическая стенка, канат, скакалка, маты.

6. Хореографическая подготовка (15 ч):

Теория (2ч): Значение хореографической подготовки в акробатике. Особенности хореографических упражнений. Хореографическая терминология.

Практика (13ч):

6.1 Элементы классического танца (10ч).

У опоры: позиции ног - I, II, III; деми плие, гран плие по I, II, III позициям (на 4 счета); батман тандю по всем позициям и по всем направлениям (в медленном темпе; батман тандю жэтэ по I и III позициям; гран батман жэтэ из I, II позиций (по 4 раза вперед, в сторону, назад).

На середине: деми плие; гран плие отдельно в I, II, III позициях в медленном темпе; батман тандю вперед, в сторону, назад; батман тандю жэтэ вперед, в сторону, назад.

6.2 Элементы историко-бытовых танцев (3ч).

Подготовительные движения: ходьба с носка; приставной шаг вперед, в сторону, назад; переменный шаг вперед, в сторону, назад.

Основные движения: шаг галопа вперед, в сторону, назад; шаг польки вперед, в сторону, назад.

Оборудование и инвентарь: хореографический станок, зеркала.

Учебно-тематический план первого года обучения

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	2		2
2.	Знания о музыкально - ритмическом воспитании	12		12
2.1	Фитнес - средство эстетического воспитания	4		4
2.2	Терминология упражнений	4		4
2.3	Внешний вид и гигиена обучающихся	4		4
3.	Основные виды упражнений	5	70	75
3.1	Строевые упражнения			10
3.2	Прикладные упражнения			15
3.3	Общеразвивающие упражнения			15
3.4	Подвижные игры и эстафеты			33
3.5	Состязания «Мама, папа, я - спортивная семья» (форма контроля)			2
4.	Комплексы упражнений	5	45	50
4.1	Комплекс упражнений выполняемый с обручем			8
4.2	Комплекс упражнений выполняемый у опоры			8
4.3	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки			8
4.4	Комплекс упражнений выполняемый сидя и лежа на ковре			8
4.5	Аэробно - танцевальный комплекс №3			8
4.6	Аэробно - танцевальный комплекс №4			8
4.7	Показательные выступления (форма контроля)			2
5.	Специальная физическая подготовка	5	45	50
5.1	Силовая, скоростно-силовая подготовка			11
5.2	Упражнения в равновесии			27
5.3	Упражнения для развития гибкости			10
5.4	Состязания по специальной физической подготовке «Быстрее, выше, сильнее» (форма контроля)			2
6.	Хореографическая подготовка	4	21	25
6.1	Элементы народных танцев			10
6.2	Элементы классического танца			13
6.3	Контрольные упражнения (форма контроля)			2
7.	Резервное время		2	2
Итого:		44	172	216

- Прыжки в обруч и из него, качая обруч вперед и назад, влево и вправо одной и двумя руками, то же с поворотом кругом
- Прыжок в обруч накидывая его одной и двумя руками на себя

4.2 Комплекс упражнений, выполняемый у опоры (8ч):

- упражнения для рук и плечевого пояса (круговые и дугообразные движения руками)
- упражнения для шеи (повороты, наклоны, круговые движения)
- упражнения для туловища (наклоны, повороты, наклоны с поворотами)

4.3 Комплекс упражнений для формирования правильной осанки (8ч):

- И.п. – стоя у гимнастической стенки, касаться ее пятками, ягодицами, лопатками, затылком. Прикоснуться к стене поясницей, удерживать положение на счет 1-4; вернуться в и.п.
- И.п. – лежа на животе. Приподнять ноги и руки, прогнуться и покачаться («лодочка»); вернуться в и.п.
- И.п. – лежа на животе, руки вдоль туловища. Медленно поднять голову, плечи, грудную клетку, свести лопатки, отводя руки назад; возвратиться в и.п.
- И.п. – лежа на спине. Согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах; удерживать положение на счет 1-4; 5 - вернуться в и.п.
- И.п. - то же. Поочередно поднимать и опускать прямые ноги.
- И.п. – то же. Приседания (с напряжением мышц живота), руки вперед. Удерживать положение на счет 1-4. Вернуться в и.п.

4.4 Комплекс упражнений, выполняемый сидя и лежа на ковре (8ч):

- упражнения для мышц живота
- упражнения для мышц спины
- упражнения для ягодичных мышц
- упражнения для отводящих мышц бедра
- упражнения для мышц - сгибателей бедра
- упражнения для мышц стопы и голени

4.5 Аэробно-танцевальный комплекс №1 (8ч):

- И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения головы вправо, то же влево. Повторить 4 раза.

- И.п. – стойка ноги врозь, руки на бедрах. Движения грудной клетки вправо-влево. Повторить 16 раз.
- И.п. – стойка ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, прогнувшись. Повторить 8 раз.
- И.п. – стойка ноги врозь. Поочередное поднятие плеч (правая, левая). Повторить 8 раз.
- И.п. – стойка ноги врозь. Поочередное поднятие плеч с приседом на обеих ногах. Повторить 4 раза.
- И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны – книзу. Скрестные махи перед телом. Повторить 16 раз.
- И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью. Скрестные махи согнутыми руками. Повторить 16 раз.
- И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Движения таза вправо, вперед, влево, назад. Повторить 8 раз.
- И.п. – стойка ноги врозь. Медленно поднять руки в стороны, вверх – вдох, опустить, расслабляя – выдох. Повторить 4 раза.

4.6 Аэробно-танцевальный комплекс №2 (8ч):

- И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Повороты таза направо, налево. Повторить 8 раз.
- И.п. – ноги чуть шире плеч. Пружинящие наклоны вперед, ноги прямые. Повторить 8 раз.
- И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки за спину. Выпад вправо с наклоном туловища вперед. Тоже влево. Повторить 8 раз.
- И.п. – стойка ноги врозь. Поднять плечи вверх – вдох, опустить – выдох. Повторить 8 раз.
- И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки за спину. Выпад вправо с наклоном туловища вперед, то же влево. Повторить 8 раз.
- И.п. – стойка ноги врозь. Медленно поднять руки в стороны, вверх – вдох, опустить, расслабляя – выдох. Повторить 4 раза.

Спортивный инвентарь: гимнастический ковер, маты.

5. Специальная физическая подготовка (50ч):

Теория (5ч): Средства специальной физической подготовки. Методика развития основных физических качеств (силы, гибкости, быстроты и координации движений).

Практика (45ч):

5.1 Силовая, скоростно-силовая подготовка (11ч).

Упражнения для рук и плечевого пояса: движения руками в различных направлениях, с разной скоростью и степенью мышечных усилий; тоже с гантелями, палкой, набивными мячами. Сгибание рук в упоре быстро (возможно большее количество раз); тоже медленно. Лазание по канату.

Упражнения для туловища: наклоны, повороты и вращения туловища из различных исходных положений, то же с набивными мячами, гантелями, палкой. Сгибание и разгибание туловища, сидя и лежа на полу. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке; тоже с отягощением.

Упражнения для ног: приседания на носках и всей стопе в I, II, III позициях с опорой одной рукой. Удержание поднятой ноги как можно выше. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, прыжки сериями по 20 прыжков на одной и двух ногах.

Упражнения для всего тела: движения руками, туловищем и ногами, выполняемые одновременно; упражнения на ощущения правильной осанки. Перелезание через препятствия.

5.2 Упражнения в равновесии (27ч).

Передвижение по гимнастической скамейке, то же в сочетании с движениями руками. Равновесие на одной ноге, другую назад. Подскоки на обеих и одной ноге с движениями руками.

5.3 Упражнения для развития гибкости (10ч).

Из стойки наклона вперед с касанием ног лбом, из седа с касанием ног грудью. Из седа ноги врозь наклон с касанием грудью пола (с удержанием 2-3 сек.). Лежа на спине, поднимание ног и касание носками пола за головой. В упоре стоя, ноги врозь повороты туловища касанием бедром пола. Мост из положения лежа, из положения стоя у стены. Стоя у стенки, поднимание ноги как можно выше и удержание её на высоте пояса, плеч и головы. Шпагат - правой, левой, прямой. Из вися стоя сзади на гимнастической стенке выкрут в плечевых суставах.

Спортивный инвентарь: гимнастический ковер, набивной мяч, гимнастическая палка, гантели, канат, гимнастическая стенка, скакалка, гимнастическая скамейка.

