

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Москвы
"Школа № 1239"

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ МО ПДО ПРОТОКОЛ № _____ ОТ «28» АВГУСТА 2018 Г. РУКОВОДИТЕЛЬ МО <u>(НИКОНОРОВА Н.М.)</u>	СОГЛАСОВАНО ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА  (ЕЛИСЕЕВА Л.Ю.) «30» АВГУСТА 2018 Г.	УТВЕРЖДЕНО ДИРЕКТОР ГБОУ ШКОЛА № 1239 СИМОНОВА Н.М.  «01» СЕНТЯБРЯ 2018 г.
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
физкультурно-спортивной направленности

Фитнес

Разработана в 2018 году, срок реализации 3 года
Возраст обучающихся 6-15 лет
Форма организации образовательной деятельности – секция

Педагог дополнительного образования
Мартинсон Мария Николаевна

Москва

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Аэробика – это синтез элементов физических упражнений, танца и музыки. Она является атлетической формой ритмической гимнастики.

Отличительной чертой данной программы является совершенствование навыков базовой аэробики, как некий синтез общеразвивающих упражнений, бега, подскоков, скачков, окрашенных танцевальным стилем, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение 120-160 акцентов в минуту.

Заниматься аэробикой рекомендуется начинать не ранее 10-11 лет. Занятия в группе должны проводиться 2 раза в неделю по 2 часа.

Варианты занятий должны быть подчинены единым законам построения. Наиболее крупной структурой является комплекс. В комплексах выделяют подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть, или как ее называют, разминка, во времени должна занимать 5-10% общего времени. Ее задача включить в работу все группы мышц, разогреть суставы. Основная часть занимает 80-85%, а заключительная – 5-15% всего времени комплекса.

Очень важно правильно распределять и дозировать нагрузку на занятиях и не делать перерывов. Достаточно пропустить несколько дней, чтобы положительные изменения, которые начали происходить в организме, приостановились. Надо строго придерживаться правила – постепенность наращивания нагрузок от занятия к занятию.

Помещение для занятий должно быть достаточно просторным. Желательно иметь большое зеркало, которое необходимо для разучивания упражнений. Температура в помещении должна быть не выше +18, +20 градусов. Для выполнения упражнений сидя или лежа на полу необходимо иметь коврики.

Цель: повышение уровня двигательной подготовленности и укрепления здоровья детей.

Задачи:

1. повышение мотивации детей к занятиям оздоровительными формами физической культуры;
2. снижение уровня заболеваемости учащихся во время всего периода обучения;
3. приобретение учащимися знаний в области гигиены, причин травматизма и оказания первой медицинской помощи, оценки физического состояния организма.

Прогнозируемые результаты.

К концу года учащиеся должны знать и уметь

- иметь представление о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
 - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
 - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
 - вести дневник самонаблюдения;
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
 - подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертастях;
 - демонстрировать уровень физической подготовленности.
- Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретические занятия

Аэробика – как вид спорта. История развития аэробики.

Что такое аэробика. Происхождение аэробики. Разновидности аэробики. Влияние аэробики на организм. Первые клубы аэробики в России, первые соревнования. Одежда и обувь. Место занятий.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, травматизм.

Режим учащихся – режим питания и питьевой режим. Гигиена тела. Происхождение травм, виды травм. Оказание первой помощи при травмах. Правильное распределение нагрузки. Определение утомления по частоте сердечных сокращений, частоте дыхания, по внешним признакам утомления.

Правила соревнований. Соревновательный комплекс.

Положение о соревнованиях, заявки на участие. Допуск спортсменов к соревнованиям и отстранение от них. Обязанности участников. Обязательные элементы в комплексе. Длительность выступления. Музыкальное сопровождение. Внешний вид. Определение результатов.

Практические занятия

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка является базовой подготовкой в любом виде спорта. Она служит для развития всех физических качеств одновременно.

Атлетическая гимнастика – упражнения на преодоление собственного веса, упражнения с предметами, упражнения на тренажерах для мышц плеча, спины, брюшного пресса, бедра, голени.

Легкая атлетика – упражнения для развития скорости (бег 30-40 м в чередовании с ходьбой, бег с ускорением до 40-60 м, челночный и эстафетный бег); упражнения для развития выносливости (длительный бег до 1000 м, 2000 м, 3000 м, бег с замедлением и ускорением).

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры и эстафеты.

Спортивные игры. Игра в баскетбол. Упражнения на технику передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ловля и передача мяча руками. Ведение и броски. Тактика свободного нападения и личная защита.

Другие спортивные игры по упрощенным правилам (волейбол, ручной мяч).

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Комплекс базовой аэробики состоит из упражнений на все группы мышц, выполняемые в положении стоя, лежа, сидя, в упорах. При этом широко используются эспандеры, скакалки, мячи.

Элементы художественной гимнастики и акробатики – упражнения на расслабление, на пружинность, равновесие. Повороты, танцевальные шаги и бег, прыжки.

Стретчинг. Растворение с приложением собственных усилий и с помощью партнера. Растворение позвоночника, боковой наклон, растворение вперед, скручивание, прогиб назад, перевернутая поза.

Расслабление. Различные позы релаксации, глубокое дыхание в различных позах.

Подбор музыкального сопровождения. Необходимо учитывать темп, ритм, характер, чтобы связь движений с музыкой была органичной.

Соревнования проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий. Соревновательный комплекс включает в себя упражнения в партере, прыжки, амплитудные махи ногами, равновесия, повороты, разновидности ходьбы, бега, танцевальных шагов.

Контрольные нормативы для учащихся

Оценка результатов			
Тест	отлично	Хорошо	удовлетворительно
Задержка дыхания	50	40	30
Сгибание рук - в упоре на коленях - в упоре лежа	16 10	14 8	10 6
Поднимание туловища	25	20	15
Наклон	18	14	10
Количество приседаний за 30 сек	25-30	20-24	15-19

Восстановление, мин	1-3	4-5	Более 6
---------------------	-----	-----	---------

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Содержание занятий	Периоды			
	Всего часов	Осень	Зима	Весна
ТЕОРИЯ	8	2	4	2
Аэробика-как вид спорта	1	1		
Гигиена, врачебный контроль, травматизм	4	1	2	1
Правила соревнований	3	-	2	1
ПРАКТИКА	124	44	44	36
ОФП	50	16	15	19
Атлетическая гимнастика	30	10	10	10
Подвижные и спортивные игры	10	2	2	6
Легкая атлетика	10	4	3	3
Специальная ФП	74	28	29	17
Комплекс аэробики	43	13	20	10
Элементы х\гимнастики	14	8	4	2
Растяжки и стретчинг	17	7	5	5
СОРЕВНОВАНИЯ	20	6	-	14
Контрольные нормативы	8	4		4
Участие в соревнованиях	10			10
Всего	152	52	48	52

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреасян К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике, М., 1996.
2. Веденеева И. Будь молодой и грациозной, М., Молодая гвардия, 1986.
3. Карелина О.В. Ни дня без гимнастики, М. Физкультура и спорт, 1981.
4. Лазарева И.А. Султанова О.А., Николаичева И.М. Профилактика нарушений осанки средствами физической культуры, М., 1996.
5. Лисицкая Т.С. Гимнастика и танец, М., Советский спорт, 1988.
6. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы, М., Владос, 1994.
7. Музыкальное сопровождение на занятиях гимнастикой, Малаховка, 1987.
8. Лях В.М., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М., 1996.