****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Слово fitness в переводе с английского означает «хорошая физическая форма». Сейчас оно имеет более широкое значение – система оздоровительных занятий. Фитнесом могут заниматься все. Даже дети с ослабленным здоровьем. В настоящее время в связи с интенсификацией учебного процесса проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни детей и подростков очень **актуальна.**

Программа **«Грация»** является **модифицированной** программой **физкультурно-спортивной направленности** и реализует **общекультурный уровень освоения.**

**Цель программы:** воспитание активной личности, физически развитой, ведущей здоровый образ жизни посредством регулярных занятий фитнесом и аэробикой.

Для достижения этой цели на этапе 1-го года обучения служат следующие **задачи:**

**обучающие**

* познакомить с правилами поведения в спортзале, причинами травматизма, самостраховкой при занятиях фитнесом;
* познакомить с содержанием понятия здорового образа жизни и его составляющих;
* познакомить со свойствами и функциями мяча (фитбола);
* сформировать представление о характере и темпе музыки;
* обучить позициям рук и ног, правильной посадке на фитболе;
* познакомить с техникой выполнения основных танцевальных шагов аэробики;
* обучить комплексам упражнений программы по фитбол-аэробике первого года обучения;

**развивающие**

* развивать двигательные способности: гибкость, координацию движений; укреплять мышечный корсет;
* развивать музыкальность, чувство ритма;
* расширять двигательный «арсенал» общеразвивающих и танцевальных упражнений;

**воспитательные**

* формировать потребность в культуре движений; здоровом образе жизни;
* воспитывать эстетические и волевые качества личности: целеустремленность, настойчивость, лидерство;
* воспитывать познавательную активность и интерес к занятиям в кружке, культуру общения и взаимодействия в группе.

***Условия реализации программы***

Программа рассчитана на **4 года обучения**.

В соответствии с нормативами СанПиН 2.4.4. 1251-03 объем часов:

1 год – 72 часа (2ч – 1 раз в неделю).

Наполняемость в группах предполагает состав обучающихся:

1 год – 15 человек.

**Форма организации занятий** представляет собой групповые занятия.

**К концу первого года обучения обучающиеся должны**

**знать:**

* назначение спортивного зала и правила поведения в нем;
* основные компоненты здорового образа жизни;
* свойства и функции мяча (фитбола);
* причины травматизма и правила безопасности на занятиях фитбол-аэробикой, самостраховку;
* термины, определяющие характер музыки;
* названия основных танцевальных шагов;
* позиции рук, ног.

**Должны уметь:**

* выполнять правила техники безопасности на занятиях фитнесом;
* выполнять комплексы упражнений программы по фитбол-аэробике первого года обучения;
* начать и закончить движение одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы, ритмично двигаться в различном музыкальном темпе;
* держать заданный пространственный рисунок (линия, шеренга, круг, квадрат) с соблюдением интервалов;
* иметь определенный двигательный «запас» общеразвивающих и танцевальных упражнений.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

1 года обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ темы** | **Название темы** | **Количество часов** |
| Теория | Практика | Всего |
|  | Комплектование |  |  | 4 |
|  | Вводное занятие. Фитнес-аэробика, основные этапы ее развития.  | 1 | 1 | 2 |
|  | Здоровье – основа полноценной жизни человека | 2 | 1 | 3 |
|  | Укрепление мышечного корсета | 1 | 9 | 10 |
|  | Классическая и фитбол-аэробика | 2 | 12 | 14 |
|  | Развитие гибкости | 1 | 9 | 10 |
|  | Развитие координации движений |  | 6 | 6 |
|  | Подготовка программы для показательных выступлений | 2 | 11 | 13 |
|  | Показательные выступления и соревнования |  | 6 | 6 |
|  | Итоговые занятия |  | 4 | 4 |
|  | **Всего учебных часов в год** | **9** | **59** | **72** |

**СОДЕРЖАНИЕ ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ**

**1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

1. **Введение.**

*Теория.* Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях. Требования к внешнему виду обучающихся. История фитнес-аэробики. Основные составляющие фитнес-аэробики.

*Практика.* Игра «Придумай упражнение».

1. **Здоровье – основа полноценной жизни человека**

*Теория.* Составляющие здоровья. Опрос детей о здоровье.

Понятие «Здоровье». Гигиена правильного питания и личная гигиена.

*Практика*. «Входная» диагностика уровня подготовленности занимающихся.

1. **Укрепление мышечного корсета**

*Теория.* Виды упражнений. Основные мышцы, создающие мышечный корсет. Определение силы мышц.

*Практика.* Выполнение комплексов упражнений без предметов: на укрепление мышц рук и плечевого пояса, спины, брюшного пресса, косых мышц живота, ног (в том числе: уголок, крылья, мельница, ножницы, кораблик, велосипед, часики, клубочек, кузнечик (в упоре лежа), пистолетик.

Разучивание и выполнение комплекса упражнений фитбол-гимнастики, включающего следующие упражнения с фитболами для укрепления различных мышечных групп: ОРУ сидя на мяче, ОРУ с мячом (комплекс «Мама-квочка», «Бегемот»).

Подвижная игра «Выше ноги от земли» (позы сед углом, «лодочка» лежа на животе), «Море волнуется раз». Эстафеты «Тараканьи бега» (в упорах сидя сзади), «Крокодильчики» (передвижение боком в упоре лежа).

Тестирование физической подготовленности обучающихся по показателям силы мышц (промежуточная диагностика).

1. **Классическая и фитбол-аэробика.**

*Теория.* Понятие классической аэробики. Отличительные особенности фитбол-аэробики. Форма и физические свойства фитбола. Правила техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.

*Практика.*

* Правильная посадка на фитболе.
* Исходные положения на фитболе (сидя на мяче с различным положением ног, рук, туловища) и с ним (в руках, ногах, на полу). Комплекс «Ладошка».
* Приемы самостраховки при выполнении упражнений на мяче.
* «Школа мяча»: техника ОРУ сидя на мяче («как на стуле»); ОРУ с мячом, броски, ловля, удары об пол, перекаты мяча (индивидуально, в парах, в кругах). Комплекс «Ку-ку», «Ням-ням».
* Пружинные покачивания на мяче в положении сидя и перекаты с пяток на носки. ОРУ в сочетании с пружинными покачиваниями на фитболе. Комплекс «Веселый мячик».
* Исходные положения лежа на мяче (на спине, животе, на боку, и т.д.). Прокаты на мяче (через мяч вперед и назад – комплекс «На болоте»).
* Базовые шаги аэробики (march, jog, Step-touch, Knee-up, lunge, Kick, Jack, V-step), базовые шаги в фитбол-аэробике (сидя на мяче). Их связки.
* Танцевальный комплекс «Кап-кап-кап», «Спляшем, Ваня».
* Прыжки.
* Амплитуда движений
1. **Развитие гибкости**

*Теория*. Определение гибкости. Виды гибкости: активная и пассивная. Способы развития гибкости.

*Практика.* Разучивание и выполнение комплекса упражнений, включающего следующие упражнения без предмета:

* Складка. Самолёт.
* Берёзка. Кошка.
* Коробочка. Кувшинка
* Комочек. Бабочка.
* Кораблик. Змея
* Мостик. Мост гимнастический
* Полушпагат. Шпагат
* Кольцо Складка ноги врозь

Разучивание и выполнение комплекса упражнений фитбол-гимнастики, включающего следующие упражнения с фитболами: ОРУ сидя на мяче для увеличения подвижности в суставах рук и плечевого пояса, позвоночного столба, тазобедренных суставах, суставах ног («Воробьиная дискотека», «Фея моря»). Эстафеты «Мяч в тоннеле», «Горячий хлеб».

Тестирование физической подготовленности обучающихся по показателям гибкости (промежуточная диагностика).

1. **Развитие координации движений**

Выполнение комплексов базовой и фитбол-аэробики с внесением элементов новизны: изменения положений (или движений) одного или нескольких звеньев тела.

Игровые задания без предметов: «Режем – рубим», «Качалочка» (стоя на одной ноге), «Кружилиха» (в наклоне согнувщись). Игра «Бездомный заяц», «Белка на дереве».

Упражнения фитбол-гимнастики: упражнения на удержание равновесия в стойке на одной, другая согнута вперед, мяч на голове; в положении сидя на мяче с захватом его ногами, руки в стороны. Стойка на одной с опорой коленом другой о мяч, руки в стороны.

Упражнения со скакалкой: прыжки через сложенную вдвое скакалку, прыжки и бег через развернутую скакалку (в петлю, в парах, с вращением вперед и назад, со сменой положения ног), через длинную скакалку (пробегание, однократные, серия прыжков, с поворотом, парами). Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки».

Музыкально-подвижные игры «Совушка», «Сбей кегли». Упражнения «типа задания» в ходьбе и беге, по звуковому, зрительному сигналу. Эстафеты с передачей и бросками мяча в шеренгах, колоннах, в беге с мячом в руках.

Тестирование физической подготовленности обучающихся по показателям координации движений (промежуточная диагностика).

1. **Подготовка программы для показательных выступлений**

*Теория*. Требования к технике исполнения показательного, соревновательного номера. Обучение составлению комплексов, программ для показательных, соревновательных выступлений.

 *Практика***.** Совершенствование техники исполнения программы по правилам соответственно уровню подготовки обучающихся.

1. **Показательные выступления и соревнования**

*Практика***.** Участие с показательными номерами в концертах образовательного учреждения. Участие во внутригрупповых соревнованиях. В программу соревнований включены упражнения ОФП и базовые технические элементы фитбол-гимнастики.

1. **Итоговые занятия.**

*Практика***.** Исполнение в конце учебного года индивидуальной композиции с использованием движений, изученных за прошедший период. Тестирование уровня физической и технической подготовленности (итоговая диагностика).

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ 1-го года обучения**

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени нарастания координационной сложности.

**Методы реализации программы**

1. **Словесные методы**
* Рассказ «История фитнес-аэробики»;
* Беседа «Здоровье как основная ценность жизни человека», «Личная гигиена школьника», «Причины травматизма на занятиях»;
* Опрос по темам: «Здоровье – основа полноценной жизни человека»; «Сила мышц. Основные мышцы, создающие мышечный корсет»; «Понятие классической аэробики. Отличительные особенности фитбол-аэробики»;

«Форма и физические свойства фитбола. Правила техники безопасности выполнения упражнений на фитболе», «Гибкость. Виды гибкости: активная и пассивная. Способы развития гибкости».

* Дискуссия: анализ результатов соревнования.
* Объяснение техники безопасности на занятиях, самостраховки, требований к внешнему виду обучающихся, техники упражнений, правил судейства соревнований, смыслового содержания терминов «сила мышц», «гибкость», «характер музыки».
* Звуковые сигналы (голосом: подсчёт, подсказки; звуковой сигнал).
* Музыкальное сопровождение спортивно-танцевальных и тренировочных программ
1. **Наглядные методы**
* Показ упражнения (в том числе контрастный: правильно-неправильно), совмещенный показ и объяснение.
* Демонстрация визуальных сигналов (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение), звуковых сигналов (голосом: подсчёт, подсказки; звуковой сигнал – хлопки, музыкальное сопровождение).
* Демонстрация иллюстративного материала по теме «Личная гигиена школьника», «Сила мышц», «Гибкость, виды гибкости».
* Демонстрация видеорядов: комплексы упражнений для тренинга;
* Видеоанализ (анализ видеозаписей примеров показательных выступлений коллектива объединения «Фитнес» на праздниках, соревновательных выступлений.
* Презентации на тему: «Основные составляющие фитнес-аэробики», «Компоненты здорового образа жизни», "Принципы рационального питания школьника", «Правильная посадка на фитболе".
1. **Музыкальный метод**
* Выполнение заданий в темпе, ритме, динамике и характере музыки и с ориентиром на акценты.
1. **Практические методы**
* Выполнение базовых шагов классической и фитбол-аэробики, их связок, элементов «школы мяча», комплексов фитбол-аэробики (Комплекс «Ку-ку», «Ням-ням», «Ладошка», «Веселый мячик»); танцевально-ритмических композиций «Кап-кап-кап», «Спляшем, Ваня».
* Тренинг - выполнение комплекса специальных физических упражнений без предмета и комплексов фитбол-гимнастики для развития *гибкости* («Воробьиная дискотека», «Фея моря»); выполнение комплексов общеразвивающих упражнений без предметов, комплексов фитбол-гимнастики - ОРУ сидя на мяче, ОРУ с мячом (комплекс «Мама-квочка», «Бегемот») *для укрепления* *различных мышечных групп;* упражнений – для развития *координации движений -* прыжков через скакалку, упражнений в равновесии фитбол-гимнастики.

Подвижные игры и эстафеты: а) для развития координации движений - «Рыбак и рыбки», ««Бездомный заяц», «Белка на дереве», «Совушка», «Сбей кегли»; б) для развития гибкости – «Мяч в тоннеле», «Горячий хлеб»; в) для развития силы мышц - «Выше ноги от земли» «Море волнуется раз», «Тараканьи бега», «Крокодильчики».

* Метод круговой тренировки силовой направленности и на силовую выносливость.
1. **Метод помощи**
* Физической помощи: тренера.
* Ориентировочной помощи: зрительной, слуховой, тактильной.
1. **Методы контроля и самоконтроля**
* Программы, исполняемые на соревнованиях, концертах, конкурсах (с использованием всех основных разученных элементов оздоровительной аэробики)
* Тесты на общую физическую подготовку, контрольные упражнения.
* Соревновательный метод (прикидка)
1. **Методы диагностики**
* Наблюдение.
* Опрос (анкеты, личностные опросники).

**Формы проведения занятий**

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с обучающимися:

* Фронтальная, поточная.
* Работа в парах, тройках, малых группах.
* Индивидуальная.

 И такие формы деятельности как:

* Экскурсия по теме: «Требования к технике исполнения показательного и соревновательного номера. Обучение составлению комплексов, программ для выступлений».
* Соревновательные выступления (внутригрупповые соревнования по ОФП с элементами фитбол-гимнастики) .
* Спортивный праздник с участием спортивных коллективов лицея.
* Показательные выступления на тематических праздниках лицея («8 марта», «Честь ОДОД»).
* Конкурс по аэробике и ритмике .

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
2. Кучкильдин С.К. Гимнастика, нестандартный подход, - М. :Чистые пруды, 2008
3. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика - М. : Федерация аэробики России,2009
4. Лисицкая., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. - М. : Федерация аэробики России, 2002.
5. Максимов В.Г. Педагогическая диагностика в школе: Учебное пособие для студентов ВУЗов, - М. : Aсаdemia, 2002.
6. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. - М. : СОФИЯ, 2003.
7. Рой М. Аэробика для глаз. - М. : ЭКСМО, 2004.
8. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах»: Учебно-методическое пособие.- Спб, изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.
9. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. - М., 1997.
10. Физкультура – ура! Ура! Ура! Учебное пособие. - М. : Педагогическое общество России, 2002.
11. Фитнес аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. - М., 2009
12. Фитнес для детей и подростков. - М., 1997.
13. Хёдман А., Вуд Д.Г. Система пилатеса. - М. : СОФИЯ, 2004.
14. Ямилёва Т.С. Карта интеллектуально-творческого потенциала личности. // Дополнительное образование. – 2004. - №6. – С.24-27.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

1. Кесаревская Л.Н. Комплексы оздоровительных упражнений для школьников.- М. :Чистые пруды, 2006
2. Муратова Л.В. Суставная гимнастика - М., Чистые пруды, 2006
3. Учебник « Физическая культура» Ю.И.Евсеев. - Ростов на Дону :

Феникс,2010