****

**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 4-го года обучения служат следующие **задачи:**

**обучающие**

* познакомить с классификацией современных направлений фитнес-технологий;
* познакомить с правилами судейства и организацией соревнований по аэробике;
* заложить основы музыкальной грамотности;
* познакомить с техникой выполнения упражнений современных видов гимнастики оздоровительной направленности;
* научить комбинациям из базовых движений фитбол-аэробики.

**развивающие**

* развивать двигательные качества: силу мышц, выносливость, гибкость, координацию движений;
* развивать музыкальность, чувство ритма.

**воспитательные**

* формировать потребность в культуре движений; здоровом образе жизни;
* воспитывать эстетические и волевые качества личности: целеустремленность, настойчивость, активную жизненную позицию;
* 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:

4 год – 144 часа (2ч – 2 раза в неделю).

Наполняемость в группах предполагает состав обучающихся:

4 год – 10 человек.

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

**К концу четвертого года обучения обучающиеся должны**

**знать:**

* Методы самоконтроля при выполнении физической нагрузки и восстановления после нее;
* Причины травматизма на занятиях физическими упражнениями и приемы оказания первой помощи при травмах;
* Обязательные элементы композиции соревновательной комбинации по аэробике и правила судейства соревнований;
* Приемы психорегуляции перед выступлением;
* Направленность различных физических упражнений для развития двигательных способностей (силы мышц, гибкости, выносливости, координации движений).

**уметь:**

* самостоятельно выполнять комплексы классической и фитбол-аэробики по программе 4-го года обучения;
* определять музыкальный размер методом дирижирования;
* определять ритмический рисунок музыки и согласовывать движения с музыкальным ритмом;
* исполнять комбинации из базовых шагов фитбол-аэробики;
* демонстрировать уровень физической подготовленности соответственно возрастным нормам физического развития;
* выступать в роли инструктора фитнес – аэробики при проведении подготовительной части занятия;
* самостоятельно выполнять комплексы упражнений на развитие силы мышц рук, ног, туловища на основе элементов современных направлений фитнеса (калланетика, пилатес, атлетическая гимнастика);
* выполнять правильно базовые упражнения йоги, джаз-гимнастики и упражнения стретчинга для развития гибкости;
* раскованно выступать на публике с показательными номерами по спортивно-танцевальному направлению.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

4 года обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ темы** | **Название темы** | **Количество часов** |
| Теория | Практика | Всего |
|  | Вводное занятие. «Входная» диагностика подго-товленности обучающихся | 1 | 1 | 2 |
|  | Современные фитнес-технологии  | 1 | 5 | 6 |
|  |  Техническая подготовка по аэробике  | 3 | 21 |  |
|  | Физическая подготовка: развитие силы мышц и выносливости | 2 | 21 | 23 |
|  | Физическая подготовка: развитие гибкости |  | 22 | 22 |
|  |  Физическая подготовка: развитие координации движений | 1 | 20 | 21 |
|  |  Подготовка к соревнованиям и выступлениям. | 4 | 24 | 28 |
|  | Соревнования и выступления |  | 16 | 16 |
|  | Итоговое занятие. Произвольная программа |  | 2 | 2 |
| = | **Всего** | **12** | **132** | **144** |

**СОДЕРЖАНИЕ ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ**

**4 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

1. **Введение**

*Теория.* Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях. Требования к внешнему виду обучающихся. Знакомство с основными блоками содержания занятий в группе 4-го года обучения.

*Практика.* «Входная» диагностика уровня подготовленности занимающихся группы 4-го года обучения.

1. **Современные фитнес-технологии**

*Теория.* Знакомство с основными современными направлениями развития фитнеса.

*Практика.* Разучивание базовых упражнений из различных фитнес-технологий: йога, калланетика, пилатес, атлетическая гимнастика, стретчинг, упражнения с бодибарами, танцевальные направления (Zumba).

1. **Техническая подготовка по аэробике**

*Теория.* Основы музыкальной грамоты: Значение музыки в аэробике. Содержание музыки. Характер музыки. Мелодия (восходящая и нисходящая линия мелодии). Динамические оттенки музыки. Музыкальный размер-2∕4, 3∕4, 4∕4, и его определение (метод дирижирования). Ритм, ритмический рисунок музыки. Требования к подбору музыкального сопровождения к соревновательным комбинациям и показательным номерам.

*Практика*. Музыкально-двигательная подготовка: Определение ритмического рисунка музыки. Выполнение различных движений на сильную долю 2-х дольного и 3-х-дольного музыкального размера (хлопки, притопы). Выполнение заданий «Послушай и определи» в положении сидя на мяче. Музыкально-подвижные игры «Рисуем мелодию», «Эхо», *«Кто раньше», «Перекличка», «Не зевай»*. Самостоятельное составление занимающимися небольших комбинаций без предмета и с предметами, исходя из характера музыкального отрывка, его структуры.

.

*Закрепление техники упражнений с фитболами:*

 -Базовых упражнений с мячом: Переходов и перекатов на мяче различным способом (из упора присев рук на мяче в упор лежа на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа животом на мяче; из положения лежа спиной на мяче переход в положение животом на мяче; из стойки на одной с опорой другой о мяч прокат на мяче «в шпагате» в положение седа на мяче, руки в стороны.

- Общеразвивающих упражнений с фитболом со взаимодействием в парах, тройках, малых группах на месте и с продвижением ( с элементами ведения мяча,бросками и ловлей).

Совершенствование строевых упражнений с фитболом (фигурная маршировка: «Змейка» с мячом в руках (или на голове)) в упражнениях «типа задания» по звуковому, зрительному сигналу.

Закрепление ранее изученных упражнений в равновесии в соединении с акробатическими упражнениями и другими элементами фитбол-гимнастики.

Разучивание акробатических упражнений на фитболе. Переворот назад махом одной из «Моста» в положении лежа спиной на мяче. Кувырок вперед через плечо из положения упор лежа на животе на мяче.

*Закрепление и совершенствование базовых шагов аэробики.* Mambo (мамбо); cha-cha-cha (ча-ча-ча); cross (скрестный шаг вперед). В условиях сочетания с движениями руки и с мячом.

*Совершенствование техники ранее изученных базовых шагов* аэробики (march, jog, Step-touch, Knee-up, lunge, Kick, Jack, V-step; . jumping jack , basic step) в составе различных аэробных «дорожек» в сочетании с движениями рук, или с движениями фитбола, обруча, скакалки, султанчиками или сидя на мяче (фитбол-аэробика), в составе связок с элементами фитбол-гимнастики.

Стилизация аэробных связок в стиле Латино и Русско-народном с выполнением движений рук в выбранном стиле.

Комплексы упражнений фитбол-аэробики «Дорога к солнцу», «Остров сокровищ», «Зимние забавы», «Веселая зарядка».

 Детальное изучение сложных связок. Постановка программы для выступлений по фитбол-аэробике, классической аэробике, спортивному танцу.

1. **Физическая подготовка: развитие силы мышц и выносливости**

*Теория.* Показатели адаптации к физическим нагрузкам. Врачебный контроль и самоконтроль адаптации к физическим нагрузкам и процессов восстановления после тренировочного занятия. Методика определения эмоционального состояния «Волшебный градусник определения настроения». Методика пульсометрии. Профилактика травматизма. Приемы массажа и самомассажа, первой помощи при травмах.

*Практика.* Сдача нормативов по ОФП по показателям силы и мышц и выносливости (промежуточная и итоговая диагностика).

Комплексы ОРУ сидя на мяче, без предметов, с мячом в руках для развития силы различных групп мышц (спины-верхний и нижний отдел, брюшного пресса-верхний и нижний отдел, плечевого пояса и рук, ног). Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на мяче, опора о мяч голенями, либо стопами. Упражнения калланетики. Упражнения с резиновыми амортизаторами различной степени жесткости, Упражнения с модулями, Упражнения с мячом как тренажером и амортизатором. Упражнения с утяжелителями (гантелями, грузами). Упражнения с бодибарами. Круговая тренировка силовой направленности и для развития силовой выносливости.

Базовый комплекс пилатеса для развития силы мышц.

Упражнения для укрепления продольного и поперечного свода стопы и профилактики плоскостопия: перекаты мяча стене вверх и вниз сидя на полу. Захваты мяча ногами с передачей и перебрасыванием в парах. Контроль сформированности навыка сохранения правильной осанки: в парах, зажав мяч спиной, в сцеплении за руки.

Выполнение упражнений в расслаблении для адаптации к силовой нагрузке : самомассаж рук, ног, туловища с использованием массажного мяча. Массаж в парах мячом.

Комплексы упражнений фитбол-атлетики.

Прыжки через скакалку: в различных комбинациях, серии прыжков различной продолжительности для развития общей выносливости.

Эстафеты: «Тачка» .

Практика обучающихся в роли инструктора при проведении подготовительной части занятия по фитнесу (проведения комплекса ОРУ для разогрева мышц).

**5.Физическая подготовка: развитие гибкости**

*Практика.* Сдача нормативов по ОФП по показателям гибкости в различных суставах (промежуточная и итоговая диагностика).

Базовый комплекс упражнений *хатха-йоги* для увеличения подвижности в суставах позвоночника в сочетании с укреплением мышечного корсета.

Комплекс упражнений *стретчинга* для увеличения подвижности в суставах позвоночника, тазобедренных суставов. Комплекс упражнений *джаз-гимнастики* для увеличения подвижности в суставах. ОРУ со скакалкой, гимнастической палкой, для развития гибкости в плечевых суставах. *Комплекс упражнений* на развитие подвижности в плечевых, тазобедренных, голеностопных суставов и суставов позвоночника, выполняемый в *партере.*

Эстафеты: «Передай правильно», «Проползи под мостом».

**6.Физическая подготовка: развитие координации движений.**

*Теория.* Понятие ловкости и координации движений. Методика развития координационных способностей.

*Практика.* Сдача нормативов по ОФП по показателям координации движений (промежуточная и итоговая диагностика).

Упражнения со скакалкой: комбинации из ранее разученных прыжков: -через сложенную вдвое скакалку из и.п. –а) стойка, скакалка горизонтально вверху, б) присед, скакалка горизонтально вверху; с вращением в горизонтальной плоскости одной рукой в) стоя или г) в приседе.

 -прыжки через развернутую скакалку (в петлю с вращением вперед, назад,

-в парах, с вращением вперед и назад, со сменой положения ног;

-бег с высоким подниманием коленей через скакалку с вращением вперед, назад, в парах (боком друг к другу, каждый партнер держит только один конец скакалки).

- Прыжки через развернутую скакалку с двойным вращением в серии, чередуя с «простыми» прыжками.

Эстафеты с указанными выше видами прыжков через скакалку, с применением прыжков через длинную скакалку (пробегание, однократные в стойках и в приседе, серия прыжков, с поворотом, парами, тройками).

Упражнения (манипуляции) с обручем. Вращения обруча на кисти в боковой, горизонтальной плоскостях; на руке, согнутой в локте, в боковой плоскости; на поясе; на шее горизонтально. Прыжки и бег через обруч, вращая его вперед или назад как скакалку, хватом 2 руками. Прыжки в обруч и из обруча боком с передачей его из руки в руку. Малые переброски: в и.п. обруч горизонтально, хват 2 руками или вертикально сбоку, хват одной рукой; индивидуально и партнеру. Перекаты обруча по полу в сторону, вперед-назад, возвратный кат. Перекат обруча по спине. Вертушка обруча на полу. Пролезание через катящийся обруч (перекат выполняет партнер). Эстафеты с выше указанными видами упражнений с обручем.

 Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки» с а) перемещением игроков по кругу; б) сочетанием прыжков через скакалку и поворотов на 3600; в) «прыжками» рук в упоре лежа (лицом в круг).

Упражнения «типа задания» в ходьбе и беге, по звуковому, зрительному сигналу. Подвижные игры «Воробьи и вороны», «Сделай наоборот», «Разойдись на переправе», «Запрещенное число», «Выбивало».

Подвижная игра «Белка на дереве» с выполнением перемещений прыжками сидя на фитболах и остановками с сохранением равновесия в одной из освоенных поз: равновесие в седе на мяче ноги врозь; равновесие в положении лежа спиной на мяче, одна нога согнута вперед, руки в стороны; равновесие в положении лежа животом на мяче (без опоры ног), руки в стороны.

Ритмические танцы индивидуальные, в парах, в кругах. «Кантри», «Вальс».

**7.Подготовка к соревнованиям и выступлениям.**

*Теория.*  Организация и правила судейства соревнований (конкурсов по аэробике)-экскурсия. Положение о соревнованиях. Технические требования к соревновательной комбинации по аэробике: обязательные элементы - 1) аэробная дорожка; 2) Силовые упражнения – а) «Отжимание» (в упоре лежа на мяче, мяч под голенью –для подростков); б) упражнения на мышцы брюшного пресса –лежа спиной на мяче; 3) поворот на мяче приставными шагами в положении сидя; 4) движения с мячом в руках: подбрасывания, удары об пол, перемещения по площадке с мячом в руках, ногах; 5) равновесия сидя «верхом». Возможны варианты индивидуального и группового выполнения.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям и показательным выступлениям. Психорегулирующая тренировка. Тактическая подготовка спортсменов к соревнованиям и показательным выступлениям.

*Практика.* Работа над репертуаром. Составление композиции и разучивание соревновательной комбинации с учетом правил соревнований по аэробике.

Составление и разучивание спортивно-танцевальных композиций без предмета и с предметами (со скакалкой, обручем, фитболами, султанчиками) для показательных выступлений.

Совершенствование техники исполнения соревновательных и спортивно-танцевальных комбинаций. Работа над артистизмом.

**8.Соревнования и выступления.**

*Практика***.** Участие в соревнованиях с выполнением групповой или индивидуальной соревновательной комбинации по фитбол-аэробике. Участие в мероприятиях с показательными номерами. Демонстрация знаний и умений.

**9.Итоговое занятие.**

*Практика***.** Произвольная программа. Исполнение собственной композиции с использованием двигательных действий, изученных в рамках образовательной программы.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ 4-го года обучения**

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

**Методы реализации программы**

1. **Словесные методы**
* Рассказ «Современные тенденции в развитии системы Фитнес».
* Беседа «Техника безопасности на занятиях. Требования к внешнему виду обучающихся»; «Причины травматизма на занятиях»;
* Опрос по темам: «Современные фитнес-технологии», «Основы музыкальной грамоты», «Врачебный контроль и самоконтроль адаптации к физическим нагрузкам», «Профилактика травматизма. Приемы первой помощи при травмах», «Понятие ловкости и координации движений. Методика развития координационных способностей», «Положение о соревнованиях. Технические требования к соревновательной комбинации по аэробике», «Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям и показательным выступлениям. Психорегулирующая тренировка», «Тактическая подготовка спортсменов к соревнованиям и показательным выступлениям».
* Дискуссия с разбором, анализом результатов соревнования.
* Объяснение техники упражнений, правил судейства соревнований.
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).
* Видеоанализ (анализ видеозаписей выступлений различных коллективов на соревнованиях различного уровня)
* Презентации на тему: «Современные направления развития фитнеса», «Врачебный контроль и самоконтроль», «Профилактика травматизма. Приемы массажа и самомассажа, первой помощи при травмах»; «Ловкость и координация движений. Методика развития координационных способностей», «Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям и показательным выступлениям»; «Тактическая подготовка спортсменов к соревнованиям и показательным выступлениям».
1. **Музыкальный метод**
* Выполнение заданий в темпе, ритме, динамике и характере музыки и с ориентиром на акценты
1. **Практические методы**
* Выполнение комбинаций из элементов фитбол-аэробики (базовые шаги с различной амплитудой движений руками, базовые элементы с фитболами), комплексов фитбол-аэробики («Дорога к солнцу», «Остров сокровищ», «Зимние забавы», «Веселая зарядка»), танцевально-ритмических композиций «Кантри», «Вальс».
* Тренинг - выполнение специальных физических упражнений на развитие *гибкости* («Базовая хатха-йога», «Стретчинг», «Партерная гимнастика», «Базовая джаз-гимнастика»); выполнение специальных физических упражнений комплексов «Азы пилатеса», «Базовая калланетика», «Базовая атлетическая гимнастика» (с гантелями), ОРУ с различным оборудованием (амортизаторами, грузами) на развитие *силы мышц и выносливости* комплекса прыжков через скакалку «Будь ловким» – для развития *координации движений*.
* Подвижные игры и эстафеты: а) для развития координации движений- «Рыбак и рыбки», «Воробьи и вороны», «Сделай наоборот», «Разойдись на переправе», «Запрещенное число», «Выбивало». «Белка на дереве»; б) для развития гибкости – «Передай правильно», «Проползи под мостом»; в) для развития силы мышц и выносливости- «Тачка» .
* Метод круговой тренировки силовой направленности и на силовую выносливость.
1. **Метод помощи**
* Физической помощи: тренера, соученицы, тренажера.
* Ориентировочной помощи: зрительной, слуховой, тактильной.
1. **Методы контроля и самоконтроля**
* Программы (использование всех основных движений оздоровительной аэробики), исполняемые на соревнованиях, концертах конкурсах
* 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:

В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности воспитанников, такие как:

* Экскурсия по теме «Организация и правила судейства соревнований по аэробике. Технические требования к композиции».
* Соревновательные выступления (внутригрупповые соревнования по фитбол-аэробике .
* Спортивный праздник с участием спортивных коллективов лицея.
* Показательные выступления на тематических праздниках лицея («День матери», «Новогодний», «8 марта», «Честь ОДОД» и др.).
* Фестиваль аэробики, конкурс по аэробике (Городской конкурс по аэробике и ритмике).
* Психологические тренинги, психорегулирующая тренировка.

**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