**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Фитбол»**

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся:9 – 14 лет

Срок реализациия: 1 год

Педагог:Дригалина Надежда Евгеньевна,

педагог дополнительного образования

Москва

2016 – 2017 г.

**Пояснительная записка**

Фитнес во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его ор­ганизма. Укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Направленность дополнительной образовательной программы - ***физкультурно-спортивная.***

Авторская дополнительная образовательная программа направлена на овладение занимающимися основами техники аэробики, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки учащихся.

***Принцип системности*** предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

***Принцип преемственности*** определяет последовательность изложения программного материала по этапам трех годичной подготовки.

***Принцип вариативности*** предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни.

Воспитательно - оздоровительная работа в «Фитнес аэробике» включает в себя четыре направления:

* мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;
* социальное – адаптация в коллективе;
* биологический - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;
* психологические - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

**Цели и задачи программы.**

Цель программы: формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

С помощью средств предмета – «Фитнес - аэробики» успешно решает следующие задачи:

1. Обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранных фитнес – занятий, использования их в качестве средств укрепления здоровья.

2. Всестороннее гармоническое развитие тела.

3. Формирование музыкально- двигательных умений и навыков.

4.Воспитание волевых качеств.

5.Совершенгствование функциональных возможностей организма.

6. Повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.

Как и в любом виде двигательной активности, на занятиях «Фитнес - аэробики» решается три основных типа педагогических задач:

1. Воспитательные - развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни.

1. Оздоровительные - укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью;
2. Образовательные - формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей.

**Возраст детей**, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы - 11 лет - 13 лет.

**Срок реализации** дополнительной образовательной программы - 1 год.

Учебная программа и учебный план рассчитаны на 30 недель в год, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки - два академических часа в неделю.

**Основными формами учебно-тренировочного процесса** являются:

* групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
* медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
* тестирование;
* инструкторская практика учащихся.

На конец учебного года проводятся контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке с анализом результатов тестов.

**Ожидаемый результат:**

Программа предусматривает формирование у учащихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

1. Учащиеся должны знать и помнить:

- правила безопасного поведения;

- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;

- смысл спортивной терминологии;

- основные понятия музыкальной грамоты;

- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.

2. Учащиеся должны уметь:

- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;

- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;

- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;

- составлять графики личных достижений;

- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;

- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

3. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;

- для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;

- для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов, тем** | **Общее количество часов** | **В том числе** | |
| **Теория** | **Практика** |
| 1. | Основы знаний. Тестирование | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Классическая аэробика | 20 | 1 | 19 |
| 3. | Интервальный тренинг | 6 | 1 | 5 |
| 4 | Фитбол - гимнастика | 30 | 1 | 29 |
| 5 | Контрольные испытания. Тестирование | 2 | - | 2 |
| итого |  | 60 | 4 | 56 |

**Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Название темы:** | **Дата** |
| 1 | Раздел 1. (2 час) Основы знаний. Тестирование (раз в полгода) |  |
| 2 | Раздел 2. (20 часов). Классическая аэробика. |  |
| 2.1 | История аэробики. Ознакомление с базовыми шагами. Музыкальная грамота. Запрещенные движения. |  |
| 2.2 | Разучивание базовых шагов. Понятие музыкальный квадрат. Вербальные и визуальные команды. |  |
| 2.3 | Фоновые шаги. Скрестные шаги. Шаги подъемы. Подъемы прямых ног. Техника рук. Правила и обучение перемещениям (диагональ, круг, квадрат). Стретчинг. |  |
| 2.4 | Разучивание базовых шагов, их модификации. Простые комбинации (по 4 восьмерки). Силовой блок. Стретчинг |  |
| 2.5 | Разучивание базовых шагов, их модификации. Простые комбинации (со сменой ног). Силовой блок Стретчинг. |  |
| 2.6 | Комбинация № 1 Разучивание |  |
| 2.7 | Комбинация № 1 Закрепление |  |
| 2.8 | Комбинация № 1 Закрепление. |  |
| 2.9 | Комбинация № 1 Совершенствование |  |
| 2.10 | Комбинация № 2 Разучивание |  |
| 2.11 | Комбинация № 2 Закрепление |  |
| 2.12 | Комбинация № 1 Закрепление |  |
| 2.13 | Комбинация № 2 Совершенствование |  |
| 2.14 | Открытое занятие. Самостоятельное составление связок. |  |
| 3 | Раздел 3. (6 часов) Интервальный тренинг |  |
| 3.1 | Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). Приемы самоконтроля. Знакомство с круговой тренировкой. Противопоказания.  Форматы интервальных классов |  |
| 3.2 | Кардионагрузка: ходьба, легкий бег, подскоки, прыжки  Силовой блок: упражнения для мышц рук, ног. Стретчинг. |  |
| 3.3 | Кардионагрузка: ходьба, бег, прыжки  Силовой блок: упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса и спины   Стретчинг. Расслабление. |  |
| 3.4 | Кардионагрузка: беговая дорожка.  Силовой блок: упражнения с гантелями, степпер.  Упражнения на баланс. Стретчинг. Расслабление. |  |
| 3.5 | Кардионагрузка: беговая дорожка.  Силовой блок: упражнения с медболом, на наклонной скамье  Упражнения на баланс. Стретчинг. Расслабление |  |
| 3.6 | Круговая тренировка: кардионагрузка - танцевальные упражнения, скакалка, базовые шаги аэробики.  силовой блок - упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса и спины.  Упражнения на баланс. Стретчинг. Расслабление. |  |
| 4 | Раздел 4. (30 часов) Фитбол - гимнастика |  |
| 4.1 | История фитбола. Подбор мяча по росту. Противопоказания. |  |
| 4.1 | Гимнастические упражнения с мячом. Стретчинг. Расслабление. |  |
| 4.2 | Базовые упражнения аэробики. Стретчинг. Расслабление. |  |
| 4.3 | Упражнения сидя на мяче, с мячом в руках и ногах. Стретчинг. Расслабление. |  |
| 4.4 | Упражнения сидя на мяче, с мячом в руках и ногах. Стретчинг. Расслабление. |  |
| 4.5 | Комплекс упражнений № 1. разучивание |  |
| 4.6 | Комплекс упражнений № 1. закрепление |  |
| 4.7 | Комплекс упражнений № 2. разучивание |  |
| 4.8 | Комплекс упражнений № 2. закрепление |  |
| 4.9 | Комплекс упражнений № 3. разучивание |  |
| 4.10 | Комплекс упражнений № 3 закрепление |  |
| 4.11 | Урок-импровизация |  |
| 5 | Раздел № 5 (2 час) Контрольные испытания. Тестирование (два раза в год) |  |

**Содержание программы**

**Раздел 1. Основы знаний. Теоретические сведения**

Общие требования безопасности при проведении занятий по фитнесу. Специальное оборудование для фитнес-занятий. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Гигиенические знания и навыки (пульс, режим питания, спортивная одежда).  Противопоказания. Тестирование.

**Раздел 2. Классическая аэробика**

История аэробики. Базовые шаги. Движения рук. Подача вербальных и визуальных команд. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат». Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).  Силовой тренинг. Стретчинг.

Практическая часть:

Разновидности шагов: марш (March), приставной шаг в сторону (Step touch), открытый шаг (Open step), скрестный шаг (Grip wine, ноги врозь- ноги вместе (V - step , W - step , A - step, side to side). Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круги руками, круги предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук).

Разновидности бега (jog): бег на месте, с продвижением вперед и назад. Выполнение базовых шагов в форме бега. Соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с подниманием и опусканием рук.

Подскоки (skips): подскоки ногу вперед, в сторону, назад. Подскоки с ноги на ногу. Варианты выполнения базовых движений с подскоками. Многократное выполнение подскоков ноги врозь - ноги вместе (Jumping djek). Соединение подскоков ноги врозь - ноги вместе с различными положениями рук. Выполнение связок их разновидностей бега, подскоков, подъема колена и подскоков ноги врозь - ноги вместе.

Подъем колена (knee-up). Поочередное и многократное выполнение подъема колена. Подъем колена с подскоком. Подъем колена с кругом рукой. Соединения из бега, подскоков и подъема колена.

Захлест (leg curl). Поочередное и многократное выполнение захлеста.

Выпад (lunch). Выпады вперед. Выпады в сторону. Соединения из разновидностей бега, подскоков, подъема колена, подскоков ноги врозь - ноги вместе с выпадами.

Мах (kick). Махи вперед. Махи в стороны. Махи вперед и в сторону с подскоками. Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук. Соединения и связки из разновидностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движениями рук.

Стретчинг

1. Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут;

2. Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую;

 Предварительный, глубокий, активный стретчинг. Правила растяжки.

растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины,

пояснично - подвздошные мышцы, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы.

Вербальные команды:

- счет;

- счет в обратном порядке: 4,3, 2, 1.

- направление;

- лидирующая нога;

- название шага.

Визуальные команды:

- жесты;

- рука на ноге определяет ведущую ногу;

- пальцами - счет.

Силовой тренинг Упражнения силового характера, прыжки, упражнения на развитие гибкости и баланс:

Элементы динамической силы

 - упражнения для рук и плечевого пояса

- упражнения для ног и пояса нижних конечностей

- упражнения для мышц брюшного пресса (верхний и нижний пресс, боковые мышцы)

- упражнения для мышц спины (верхняя и нижняя часть)

Элементы статической силы

«Пресс» - подъем туловища в положении лежа, руки вверх или за голову. Угол с опорой (приподнимание ног над полом в упоре сидя или подъем таза над полом в том же исходном положении).  Удержание упора лежа на согнутых руках, боком.

Элементы гибкости (и вариации). Полушпагаты. Шпагаты (на правую ногу, на левую ногу и поперечный). Наклоны вперед в положении седа на полу. Пружинистые движения в положении глубокого выпада.

Равновесия Повороты на одной ноге (другая прижата к голеностопу) на 360 градусов. Равновесие на носках, руки вверх. Равновесие на одной, ногу в сторону, руки вверх или в стороны.

Контроль знаний: понятие «аэробика», «базовые движения», «музыкальный квадрат». Знание команд и жестов.  Назначение частей занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка)

**Раздел 3. Интервальная тренировка**

Аэробные упражнения (кардионагрузка). Силовой тренинг.  Прыжковые упражнения. Стретчинг.  Упражнения на баланс. Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка)

Практическая часть:

Упражнения силового блока:

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 медболом.

Упражнения с использованием наклонной гимнастической скамьи.

Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег, прыжки, прыжки через скакалку, танцевальные движения, упражнения с мячом. Упражнения на баланс

Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках. С использованием  фитбола, скакалки.

Стретчинг и расслабление

1. Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут;

2. 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

Контроль знаний: понятие «интервальная тренировка», «кардионагрузка», назначение частей занятия (разминка, аэробная часть, заминка)

**Раздел 4. Фитбол-гимнастика**

История фитбола. Подбор мяча по росту. Гимнастические упражнения. Базовые упражнения. Упражнения сидя на мяче.

Практическая часть:

Гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки на месте и в движении, ОРУ с мячом и без.

Базовые упражнения:

- March - марш (шаги на месте)

- Step-touch - приставной шаг

- Knee-up - колено вверх

- Lunge - выпад

- Kick - выброс ноги вперед

- Jack (jamping jack) - прыжки ноги врозь-вместе

- V-step

Упражнения сидя на мяче: упражнения на баланс, статические упражнения, для рук и пояса верхних конечностей,  для мышц спины и брюшного пресса,  для ног и пояса нижних конечностей, стретчинг и расслабление.

Стретчинг:

1. Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут;

2. 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

**5. Контрольные испытания. Тестирование**

Практическая часть:

Самостоятельно составить и демонстрировать аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;

Соблюдая принципы оздоровительной тренировки, составить и демонстрировать комплекс упражнений с фитболом;

Составить музыкальную программу (2 минуты) и выступить перед коллективом школы.

Итоговое тестирование.