

Содержание: стр.

1. Введение……………………………………………….3-4
2. Структура программы «Детский фитнес» …………..4-9
3. Годовой план по программе «Детский фитнес»

 для начальных классов……………………………….9-17

1. Список литературы……………………………………18

Введение

Понимание воспитательной ценности физической культуры - важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности. Вместе с этим это единственный учебный предмет, формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу. Содействует воспитанию волевых и моральных качеств, необходимости укрепления здоровья и самосовершенствования. Одним из средств повышения интереса к урокам физической культуры, видится применение современных фитнес –технологий, как один из результативных путей.

В образовании существуют разные программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению: «Ритмика», «Оздоровительная аэробика», программы по различным видам спорта. Дети младшей школы более эмоциональные, поэтому для них подходит больше программа «Детский фитнес». Программа детского фитнеса включает в себя аэробику, гимнастику, танцевальные упражнения, игры и т.п.

Разработана программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Детский фитнес» для обучающихся 1-4 классов.

**Цель программы**: разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни, увеличение функциональных резервов организма, и профилактика заболеваний.

**Задачи**:

* Обучить двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
* Развить основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.
* Сформировать культуру движений, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
* Сформировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;
* Обучить приёмам релаксации и самодиагностики;
* Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
* Воспитать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Программа «Детский фитнес» для младших школьников рассчитана на 1 - год обучения (68 часов). Программа предполагает проведение занятий со школьниками 2 часа в неделю. Продолжительность занятий 45 минут, которые включают в себя теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, играх, истории фитнеса, танцевальных шагов.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танцевальным шагам, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижным играм; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

1. Структура программы «Детский фитнес»

**Содержание программы включает в себя семь разделов:**

1. Введение в образовательную программу
2. Общая физическая подготовка
3. Специальная физическая подготовка
4. Степ-аэробика
5. Фитбол-аэробика
6. Оздоровление
7. Закрепление и обобщение полученных знаний и умений

Данная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на 1 группу):

- гимнастические коврики - 12 шт.

- гимнастические мячи -12 шт.

- гимнастические обручи -12 шт.

- гимнастические маты - 8 шт.

- скакалки - 12 шт.

- мячи большие резиновые (фитбол) - 12 шт.

Основные методы, используемые при реализации программы:
**Наглядный метод**, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;
**Словесный метод**, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнении, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях;
**Практический метод**, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движении на собственных мышечно-моторных ощущениях. Практические методы характеризуются полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой (образной) форме, использованием элементов соревнования.
**Игровой метод**, близкий к ведущей деятельности детей начальных классов, наиболее специфичный, а эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.
**Соревновательный метод** в процессе обучения детей младшего школьного возраста может применяться при условии педагогического руководства. Этот метод используется в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков.

Основные направления обучения:

**Упражнения общей направленности**включают: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, и танцевальные упражнения.

    Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

     **Упражнения специальной направленности**включают упражнениядля формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, фитбол-гимнастику, степ-аэробику. Комплексы физических упражнений специальной направленности содействуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены.

Основной формой проведения является организованная деятельность. В структуру занятий входят три части: подготовительная, основная и заключительная.

1. **Подготовительная часть: 3-5 мин.**

Главная задача этой части занятия – четкая организация детей, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроя. Для содержания характерны строевые и порядковые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков,

1. **Основная часть: 15-20 мин**

Задача основной части занятия – овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению дисциплины «Детский фитнес». Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения, как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, но и специальные упражнения характеризующие такие виды, фитбол – аэробика, силовая тренировка (упражнения из различных И.П. на степах и фитболах, упражнения на степ платформе, степ-аэробика; подвижные игры и эстафеты с использованием степов и фитболов).

1. **Заключительная часть**: 3-5 мин.

Задачи этой части – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства –упражнения на восстановление дыхания, стрейчинг - растягивание основных групп мышц, и расслабление.

**Планируемые результаты освоения программы.**

Результатом освоения программы будет являться формирование таких качеств личности, как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни. А также способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

* ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес»;
* ориентироваться в видах аэробики, гимнастики;
* выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;
* характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
* осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни и аэробике.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

* установка на здоровый образ жизни;
* основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» в процессе играми;
* ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
* эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
* знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

* соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
* оценивать правильность выполнения действия;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
* проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
* самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

* договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, мини группам, парам;
* контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
* осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
* задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:

* соревнования по аэробике;
* зачётное проведение динамических пауз в группе;
* отчетное мероприятие по акробатике;
* представление самостоятельно и в группах составленных комплексов аэробики, партерной гимнастики, ритмической гимнастики с предметами в зачётной форме;
1. Годовой план по программе «Детский фитнес» для начальных классов.

**Требования по техники безопасности во время занятий видами фитнеса.**

Во время выполнения комплексов и упражнений классической аэробики существуют запрещенные движения:

* работа с отягощениями на выпрямленных руках;
* резкие скручивания туловища («мельница»);
* движения с чрезмерной амплитудой;
* максимальные нагрузки и продолжительное изометрическое напряжение;
* шаг на платформу спиной вперёд;
* спуск с платформы прыжком.

**Учебно-тематический план программы «Детский фитнесс»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Название темы | Теория (час) | Практика(час) |  | Количествочасов |
| I. Введение в образовательную программу (4 часа) |
| 1 | Техника безопасности, введение в образовательную программу. | 1 |  |  | 1 |
| 2 | Гигиена спортивных занятий. | 1 | 1 |  | 2 |
| 3 | Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики. | 1 |  |  | 1 |
| II. Общая физическая подготовка (8 часов) |
| 5 | Элементы строевой подготовки |  | 2 |  | 2 |
| 6 | Силовые упражнения для рук |  | 1 |  | 1 |
| 7 | Силовые упражнения для ног |  | 2 |  | 2 |
| 8 | Силовые упражнения для шеи и спины. |  | 3 |  | 3 |
| III. Специальная физическая подготовка (11 часов) |
| 9 | Базовые шаги и связки аэробики | 1 | 5 |  | 6 |
| 10 | Комплекс танцевальной аэробики |  | 5 |  | 5 |
|  | IV. Степ-аэробика (11 часов) |
| 11 | Степ-аэробика | 1 | 10 |  | 11 |
|  | V. Фитбол-аэробика (6 часов) |
| 12 | Фитбол-аэробика | 1 | 5 |  | 6 |
|  | VI. Оздоровление (16 часов) |  |  |  |  |
| 13 | Коррекционные упражнения | 2 | 6 |  | 8 |
| 14 | Йога |  | 2 |  | 2 |
| 15 | Партерная гимнастика. |  | 2 |  | 2 |
| 16 | Стретчинг | 1 | 3 |  | 4 |
| VII. Закрепление и обобщение полученных знаний и умений (12 часов) |
| 17 | Закрепление и обобщение полученных знаний и умений |  | 12 |  | 12 |
|  | Итого | 9 | 59 |  | 68 |

**Календарно-тематическое планирование программы «Детский фитнесс»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Тема занятия | Содержание | часы | дата | дата |
| I. Введение в образовательную программу (4 часа) |
| 1 | Введение в образовательную программу | Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях. Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики. | 1 | 26.10 |  |
| 2 | Начальная диагностика | Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. | 1 | 28.10 |  |
| 3 | Гигиена спортивных занятий | Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к прическе, правила поведения после занятий) | 1 | 02.11 |  |
| 4 | Виды аэробики.  | Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика и их характеристика.  | 1 | 04.11 |  |
| II. Общая физическая подготовка (8 часов) |
| 5-6 | Элементы строевой подготовки | Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.) | 2 | 09.1111.11 |  |
| 7 | Общеразвивающие упражнения для рук | Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета | 1 | 16.11 |  |
| 8-9 | Общеразвивающие упражнения для ног | Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом | 2 | 18.1123.11 |  |
| 10-12 | Общеразвивающие упражнения для шеи и спины | Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины | 3 | 25.1130.1102.12 |  |
| III. Специальная физическая подготовка (11 часов) |
| 13 | Базовые шаги и связки аэробики | Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики | 1 | 07.12 |  |
| 14 | Базовые шаги и связки аэробики | Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма | 1 | 09.12 |  |
| 15 | Базовые шаги и связки аэробики | Техника выполнения базовых шагов аэробики | 1 | 14.12 |  |
| 16 | Базовые шаги и связки аэробики | Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики | 1 | 16.12 |  |
| 17-18 | Базовые шаги и связки аэробики | Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции | 2 | 21.1223.12 |  |
| 19-20 | Комплекс танцевальной аэробики | Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки | 2 | 28.1230.12 |  |
| 21-23 | Комплекс танцевальной аэробики | Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки | 3 | 11.0113.0118.01 |  |
| IV. Степ-аэробика (11 часов) |
| 24 | Степ-аэробика.  | Техника безопасности при выполнении упражнений на степах. Разучивание базовых шагов на степе.  | 1 | 20.01 |  |
| 25-26 | Степ-аэробика | Разучивание базовых шагов на степе | 2 | 25.0127.01 |  |
| 27-30 | Степ-аэробика | Разучивание аэробных связок на степе | 4 | 01.0203.0208.0210.02 |  |
| 31-32 | Степ-аэробика | Упражнения на растяжку мышц ног | 2 | 15.0217.02 |  |
| 33-34 | Итоговые занятия.  | Составление и совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений | 2 | 22.0224.02 |  |
| V. Фитбол-аэробика (6 часов) |
| 35 | Фитбол-аэробика | Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся | 1 | 01.03 |  |
| 36-37 | Фитбол-аэробика | Влияние фитбол-аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче, прыжки на мяче | 2 | 03.0308.03 |  |
| 38 | Фитбол-аэробика | Ознакомление с основными исходными положениями фитбол-аэробики и дыхательной гимнастики | 1 | 10.03 |  |
| 39-40 | Фитбол-аэробика | Разучивание основных исходных положений фитбол-аэробики и дыхательной гимнастики | 2 | 15.0317.03 |  |
| VI. Оздоровление (16 часов) |
| 41 | Коррекционные упражнения | Упражнения ЛФК, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Профилактика плоскостопия | 1 | 22.03 |  |
| 42-43 | Коррекционные упражнения | Закрепление связок и базовых шагов аэробики, используемых в фитбол-аэробике | 2 | 24.0329.03 |  |
| 44-45 | Коррекционные упражнения | Дыхательная гимнастика | 2 | 31.0305.04 |  |
| 46-47 | Коррекционные упражнения | Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой | 2 | 07.0412.04 |  |
| 48 | Коррекционные упражнения | Релаксация Джекобсона | 1 | 14.04 |  |
| 49-50 | Йога | Комплекс детской йоги | 2 | 19.0421.04 |  |
| 51-52 | Партерная гимнастика. | Упражнения на развитие осанки, гибкости | 2 | 26.0428.04 |  |
| 53 | Стретчинг. Повторение элементов строевой подготовки | Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.) | 1 | 10.05 |  |
| 54-55 | Стретчинг. Общеразвивающие упражнения для рук | Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета. Упражнения на развитие осанки, гибкости | 2 | 12-0517.05 |  |
| 56 | Стретчинг | Упражнения на развитие осанки, гибкости | 1 | 19.05 |  |
| VII. Закрепление и обобщение полученных знаний и умений (12 часов) |
| 57-59 | Общеразвивающие упражнения для ног. Коррекционные упражнения | Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета, с предметом | 3 | 24.0526.05 |  |
| 60 | Общеразвивающие упражнения для шеи и спины. | Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины | 1 | 28.05 |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 61 | Итоговое занятие |  | 1 | 31.05 |  |

**Комплекс №1 для подготовительной части занятия**

**(аэробика низкой интенсивности)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Направленность | Основные упражнения | Указания |
| Разминка (5 мин)-разогревание; | Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой | Низкий или средний темп движения с небольшой амплитудой |
| - упражнения на растягивание | Полуприседы, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками, растягивание мышц голени, бедра, туловища | Медленный и средний темп в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махом и пружинящих движений |
| Аэробная часть (10 мин):- аэробная разминка (3 мин) | Базовые элементы и усложнения движений. Варианты ходьбы с движениями руками | Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях |
| - аэробный цикл (рекомендуется не менее 5 мин) | Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов сочетании с движениями руками | Увеличение нагрузки за счет координационной сложности и амплитуды |
| - первая аэробная заминка (2 мин) | Базовые движения варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками, амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра | Уменьшение амплитуды перемещения. Движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде, полуприседе, сочетаются с дыханием. Темп движений замедляется |
| Упражнения на полу (5 мин): | В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины | Выполнять от 1 до 3 серий по 10-16 повторений движений |
| - упражнения для мышц туловища |
| - упражнения для мышц бедра | В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра. | Используются упражнения с утяжелителями, амортизаторами |
| - упражнения для мышц рук и плечевого пояса | Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях |

Контрольные испытания, характеризующие физическую подготовленность:

* Бег 30 м, с*(для оценки скоростных способностей)*

Бег на 30 метров выполняется с низкого старта (рисунок 1).



Рисунок 1 – Выполнение теста «Бег 30 м»

* Челночный бег 3х10 м, с **(***тест для оценки КС, относящихся к целостным двигательным действиям)*

*Оборудование*: 2 набивных мяча весом 2 кг, секундомер.

*Описание*: Из положения высокого старта испытуемая по команде «Марш!» выполняет бег до мяча, обегает его, возвращается назад, обегает его с любой стороны и бежит назад.

Тест закончен, когда тестируемый пересечет линию финиша (рисунок 2).

*Результат*: Фиксируется время в секундах от старта до момента пересечения линии финиша.

**

Рисунок 2 – Выполнение теста «Челночный бег 3х10 м»

*Общие указания:* Набивные мячи располагаются на расстоянии 10 м от старта и финиша. Дорожка для бега должна быть ровной и не скользить.

* Прыжок в длину с места, см *(тест для измерения скоростно-силовых способностей).*

*Оборудование:* Ровная поверхность с чертой, сантиметровая лента. Сантиметровая лента устанавливается вдоль границы поверхности таким образом, чтобы результат прыжка можно было легко измерить (рисунок 3).

*Результат:* Длина прыжка в лучшей из двух попыток.

* 6-минутный бег, м*(тест для измерения выносливости)*

*Оборудование:* свисток, секундомер.

* Наклон туловища вперед из положения сидя, см *(тест для измерения гибкости).*
* Подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа (девочки), кол-во раз*(для оценки силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса).*

*Результат:* количество правильно выбранных подтягиваний, фиксируемых счетом «по нарастающей» в исходном положении.

Список литературы:

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
2. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
3. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М.:
4. Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе: лекции курсов повышения квалификации http://bmsi.ru/,
5. Ресурсы интернета: www.missfit.ru, http://fitfan.ru.