

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ № 24
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ «РОДНИЧОК»

ГОРОД НОРИЛЬСК
КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

✉ 663318, г. Норильск, ул. Лауреатов, д. 69, ☎ (3919) 34 28 95, E-mail: mdou24@norcom.ru

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом

МБДОУ «Детский сад № 24 «Родничок»

Протокол № 4

от «14» мая 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МБДОУ

«Детский сад № 24 «Родничок»

Н.И.Каратеева

от «14» мая 2015 г.

**Программа дополнительного
образования детей старшего
дошкольного возраста**

**«Детский фитнес
в ДОУ»**

Норильск 2015

Аннотация

Выдвижение проблемы здоровья в число приоритетных задач общественного и социального развития обуславливает актуальность теоретической и практической разработки, необходимость развертывания соответствующих научных исследований и выборку методических и организационных подходов к сохранению здоровья, его формированию и развитию оздоровительной культуры личности. Недостаточная теоретическая проработанность и необходимость дальнейшего изучения реализации физкультурно-оздоровительной программы «Детский фитнес в ДООУ» обусловили цели исследования.

Цели:

- ✓ повышение эффективности оздоровительной работы в ДООУ через организацию здоровьесберегающего педагогического процесса с учетом индивидуальных и возрастных особенностей ребенка;
- ✓ создание эффективной системы управления процессами здоровьесбережения

Ключевые слова:

здоровьесбережение, образовательная технология, образовательная деятельность, оздоровительно-развивающая работа в ДООУ, детский фитнес в ДООУ, гибкая сила, фитбол-аэробика, физическое развитие дошкольников, физическая подготовка дошкольников.

Введение.

Детский фитнес – это организация физкультурно-оздоровительных мероприятий. Залог всестороннего развития полноценной и здоровой личности ребенка.

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, телевизорами, компьютерами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, а как следствие, нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости. А ведь детство – лучшее время для формирования привычки «быть в форме». Главная задача взрослых выработать у детей такую привычку, создать все необходимые условия для утоления «двигательного голода», найти новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению дошкольников.

От двигательной активности во многом зависят развитие моторики, работоспособность, успешное усвоение материала по различным предметам. Подтверждено огромное положительное воздействие физических упражнений и подвижных игр на развитие таких психических процессов как: восприятие, мышление, память, внимание, воображение. Занятия спортом дисциплинирует, развивает, даёт уверенность в себе, занятия физкультурой идут на пользу детям разного склада характера: пассивным – даст возможность открыться новым энергиям, у них появится жизненный тонус; гиперактивным – урегулирует процессы ярких эмоциональных всплесков, научит гармоничному распределению энергетических затрат; капризным - поможет почувствовать силу собственного тела, стать выносливее и по другому заявлять о себе в этом мире. Решить все эти задачи в определенной мере может детский фитнес. Что же это такое?

Детский фитнес – это система мероприятий (услуг), направленных на поддержание и укрепление здоровья (оздоровление), нормальное физическое и психическое здоровье ребенка (соответствующее возрасту), его социальную адаптацию и интеграцию.

Использование элементов детского фитнеса в ДОУ (на занятиях по физкультуре, в рамках дополнительного образования) позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с возможностями тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет здоровье детей.

На таких занятиях царит непринужденная обстановка, свобода движения, возможность отступления от правил, бесконечность вариаций со спортивно-игровым оборудованием. Занятия элементами фитнеса создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой.

Актуальность.

Актуальность разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ. В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс ДОУ.

Современная система оздоровительных тренировок «Фитнес» известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность фитнеса заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, она вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их.

Применение в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ методик фитнеса гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычки к здоровому образу жизни.

Новизна данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления старших дошкольников: физическое развитие, развитие интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками.

Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников.

Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих.

Педагогически значимым итогом освоения программы является содействие всестороннему, гармоничному развитию детей старшего дошкольного возраста.

Содержание и структура программы

Цель программы укрепление здоровья воспитанников, активизация и развитие двигательной деятельности детей, содействие полноценному развитию детей, направленному на развитие и совершенствование общей физической подготовленности средствами фитнес – аэробики.

Задачи программы

- Укрепление здоровья ребенка.
- Формирование у детей базы знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанной потребности в систематических занятиях спортом
- Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата.
- Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания кровообращения, сердечнососудистой, нервной систем организма.
- Развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах, выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
- Содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха памяти, внимания, умению согласовать движение с музыкой.

Программа предусматривает вовлечение родителей в образовательный процесс через участие в открытых занятиях, анкетирование, организацию фоторепортажа.

Возраст детей – программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (5-7лет). Количество детей в группе – 10-12 человек.

Набор в группу производится в начале учебного года на свободной основе из числа детей основной и подготовительной физкультурных групп при отсутствии следующих медицинских противопоказаний: хронические заболевания почек, органов дыхания, пороки сердца, близорукость, повышенное внутреннее давление.

Условия реализации программы

Занятия организуются в форме кружковой работы и дополняют содержание основной общеобразовательной программы по физкультуре в ДОУ.

Каждое занятие начинается с разминки, затем в игровой форме проходит основная силовая часть тренировки, выполняются упражнения на поддержание осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, упражнения на релаксацию.

Ожидаемые результаты

1. Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
2. Улучшение техники выполнения различных видов основных движений.

3. Развитие креативных способностей в двигательной сфере.
4. Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.

Способами определения результатов являются:

1. Мониторинг заболеваемости
2. Фитнес – тестирование – проводится 3 раза в год.

Методика

Основная идея внедрения детского фитнеса в ДОУ заключается в создании дополнительных, кружковых занятий по физическому воспитанию, с целью углубленного формирования у детей базы разнообразных движений; двигательной культуры; умения создавать двигательные образы; выразительность движений; двигательного воображения, фантазии и вместе с тем развивать двигательные качества; формировать у дошкольников представление о ценности здоровья, мотивацию дошкольников к здоровому образу жизни.

Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей, как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками.

Образовательную деятельность предполагается осуществлять посредством игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих. Педагогически значимым итогом освоения программы является содействие всестороннему, гармоничному развитию детей старшего дошкольного возраста.

Взаимодействие в фитнесе



Фитнес – технологии:

1. Упражнения на расслабление разных групп мышц
2. Черлидинг
3. Увлекательный тренинг
4. Аэробика
5. Фитбол – аэробика
6. Степ – аэробика
7. Элементы спортивных игр
8. Скипинг

Аэробика – Представляет собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение. Основная направленность – развитие выносливости, повышения функциональных возможностей кардиосистемы.



Фитбол – аэробика – Профилактика и коррекция различных заболеваний; развитие двигательных способностей; развитие музыкально-ритмических способностей в различных видах деятельности.



Степ-аэробика – Повышает жизненный тонус, укрепляет мускулатуру и наполняет тело жизненной энергией. Упражнения на степах тренируют сосудистую систему, усиливают обмен веществ в организме, улучшают психологическое и эмоциональное состояние ребенка.



Черлидинг – Это зажигательные спортивные танцы с помпонами, сочетающие элементы акробатики, гимнастики, хореографии. Черлидинг развивает творческие двигательные способности, увеличивает объем двигательной активности, формирует навыки общения в коллективе.



Скипинг – Прыжки через скакалку используют для разминки, укрепления мышц ног, улучшении координации и подвижности стоп. Скипинг является прекрасным средством тренировки сердечнососудистой, дыхательной системы, развивает общую выносливость.



Структура занятий по фитнесу

Первый блок

- Составляет 10-15% от общей продолжительности занятий
- Выполняются несложные упражнения под музыкальное сопровождение

Второй блок

- Составляет 75-80% от общей продолжительности занятия
- Упражнения танцевальной направленности с применением значительного мышечного усилия

Третий блок

- Составляет 5-15% от общей продолжительности занятия
- Включаются упражнения на снятие психоэмоционального напряжения

Результативность

- Высокий показатель выполнения программы по физическому воспитанию (97%)
- Снятие психоэмоционального напряжения у детей и стабилизация эмоционального фона настроения
- Гармонизация детско-родительских отношений
- Повышение % включенности родителей в жизнь детского сада
- Участие и победы воспитанников на конкурсах, соревнованиях, фестивалях районного, городского уровня

Работа по направлениям

I Работа с родителями.

Цель сотрудничества детского сада с семьей по вопросам физического воспитания и укрепления здоровья детей – воспитывать физически развитого, жизнерадостного ребенка путем формирования у него осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни, но это возможно только в том случае, если фундаментом станет совместная работа родителей и ДООУ.

Работу с родителями по вопросам воспитания и укрепления здоровья детей можно разделить на три части:

1. Первая часть включает анализ потребностей, жизненных принципов, компетентности, культуры. Методы использовались общепринятые (беседа, анкетирование), рассматривание каждой семьи отдельно.

2. Вторая часть привлечение родителей к совместной физкультурно-оздоровительной деятельности и повышение их компетенции в воспитании здоровой и физически развитой личности. Здесь нужно использовать следующие виды взаимодействия:

- Просмотр родителей открытых занятий, спортивных досугов.
- Организация консультаций, тематических родительских собраний
- Привлечении родителей к изучению необходимой литературы

3. Третья часть – активное участие родителей в физкультурно-оздоровительной деятельности. Оно включает:

- Участие в физкультурно-оздоровительных досугах.
- Привлечение родителей к участию в подвижных играх.
- Самостоятельный подбор тематической литературы, выступления на собраниях.
- Работа по привлечению родителей новых воспитанников и тех, кто не проявил интереса к совместной с детьми физкультурно-оздоровительной деятельности.

После выявления уровня компетентности в области воспитания детей можно создать четко структурированный семейный клуб. Работа клуба по физкультурно-оздоровительной работе состоит из следующих принципов:

- Добровольности. Коллектив ДООУ, должен брать инициативу привлечь родителей к совместной физкультурно - досуговой деятельности, сформировать потребность, вызвать желание участвовать в ней.
- Содружества, состязание и игры.
- Компетентности. Ознакомление родителей с инструкцией по охране жизни и здоровья детей.
- Научности. Знакомство дошкольников с совокупностью элементарных знаний в области здорового образа жизни.

– Современности. Фитнес оказывает положительное влияние на физическое развитие детей и взрослых. Фитнес мог бы стать явлением полезным и успешным для родителей – как фитнес семейный. Чтобы исключить препятствующие причины, семейный фитнес должен создаваться на базе ДООУ.

II Работа с детьми.

Использование элементов детского фитнеса в ДООУ позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с возможностями тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет здоровье детей.

На таких занятиях царит непринужденная обстановка, свобода движения, возможность отступления от правил, бесконечность вариаций со спортивно-игровым оборудованием. Занятия элементами фитнеса создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой.

Продолжительность занятия 30-35 минут, периодичность занятий 2 раза в неделю после дневного сна.

Группы детей формируются по ряду принципов, исходя из условий и количества детей, желающих заниматься.

В каждое занятие включены ритмические танцы разной направленности. Это могут быть танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц. Танцы-игры отличаются от ритмических танцев тем, что все движения, выполняемые под песенку носят свободный характер и решают задачи – повысить эмоциональный фон детей, развить внимание и воображение.

Спортивные танцы – очень популярный вид спорта, отлично формирующий и развивающий двигательные навыки детей. Спортивные танцы имеют множество направлений. В качестве ознакомления в детском саду используем элементы различных танцев, с применением фитнес технологий.

Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Решает целый комплекс задач: развитие двигательных качеств, обучение основным двигательным действиям, развитие и совершенствование координации движений и равновесия, укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки, улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нормализация работы нервной системы, улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, и многое другое.

Стрэйтчинг – это система статистических растяжек. Любое движение нашего тела – это растяжка. Гибкость нашего тела – это наша молодость. Не интенсивность, систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стрэйтчингом.

Игровой стрейтчинг для детей направлен на активизацию защитных сил, развитие и освобождение творческих и оздоровительных возможностей организма. Стрейтчинг включает в себя динамические и статические нагрузки. Упражнения преподносятся детям так, чтобы работа не была скучной.

Стрейтчинг повышает двигательную активность, выносливость, снижает эмоционально-психическое напряжение.

Физические упражнения с элементами йоги помогают снять усталость, укрепить слабые мышцы, развить гибкость, улучшить осанку и стать спокойнее.

Большинство упражнений йоги естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, людей, определенные положения предметов. Многие позы названы их именами. Благодаря этому лучше запоминаются упражнения, и их легче запомнить.

Игровой самомассаж, массаж в парах является одной из основ закаливания детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления. Перед самомассажем необходимо разогреть ладони растиранием друг о друга. Делая самомассаж, ребенок воздействует на весь организм в целом с полной уверенностью в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивающее у него позитивное ценностное отношение к собственному телу. Дыхательные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребенка дышать носом, а не ртом.

Подвижные игры создают атмосферу радости, делают наиболее эффективным комплексное решение задач и поэтому имеют место на каждом занятии.

Вывод:

Успешным результатом этой работы мы видим в:

- ✓ Формировании, поддержании интереса и активности детей, родителей и педагогов в реализации фитнес-технологий;
- ✓ снижении заболеваемости детей посещающих детский сад;
- ✓ повышении положительной динамики уровня развития навыков у детей по овладению своим телом.

Использование элементов фитнес-технологий в работе с дошкольниками способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, формирует представление о фитнесе как о способе организации активного отдыха.

Нормативная часть учебной программы.

Программный материал объединен в целостную систему.

Учебный план, рассчитанный на 2-летнее обучение, предусматривает теоретическую, физическую, техническую, психологическую и профессиональную подготовку.

Формирование групп.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на период обучения детей старшего дошкольного возраста в общеобразовательном учреждении — 2 года.

Учебные группы в отделении «Детский фитнес» комплектуются в соответствии с учетом возраста, состояния здоровья и подготовленности занимающихся.

Группа по детскому фитнесу 1-го года обучения формируется из детей 5-6 лет старшей группы детского сада, имеющие допуск врача. Минимальная наполняемость групп — 15 человек. Количество тренировочных занятий в неделю — 1-2, продолжительность занятия — 25 мин. Продолжительность занятия для каждого ребенка варьируется в зависимости от его индивидуального психофизиологического и физического состояния.

Группа по детскому фитнесу 2-го года обучения формируется из детей 6-7 лет подготовительной группы детского сада, имеющие допуск врача. Минимальная наполняемость групп — 15 человек. Количество тренировочных занятий в неделю — 2, продолжительность занятия — 30 мин. Продолжительность занятия для каждого ребенка варьируется в зависимости от его индивидуального психофизиологического и физического состояния.

I. Методическая часть учебной программы

Методическая часть учебной программы определяет содержание учебного материала по основным разделам подготовки, его преемственность и последовательность по годам обучения и в круглогодичной подготовке, включает объемы тренировочных нагрузок, **а также** организацию и проведение педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной **работы**.

Организационно-методические указания.

Подготовка в детском фитнесе предусматривает теоретическую, **физическую**, техническую, хореографическую, психологическую и профессиональную подготовку.

Распределение времени в учебном плане (в процентах) на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки (*см.* табл.). Его перевод в часы зависит от циклограммы работы педагога дополнительного образования, ведущего занятия по фитнесу

**Учебно-тематический план занятий детским фитнесом
для дошкольников 5-7 лет**

	Раздел программы	Количество часов	
		1-й год обучения	2-й год обучения
	Основы знаний	В процессе занятия	
	Классическая аэробика	19%	19%
	Хореография	8%	8%
	Фитбол-гимнастика	14%	14%
	Элементы акробатики и гимнастики	15%	15%
	Пальчиковая гимнастика	3%	3%
	Упражнения с малым мячом	7%	7%
	ОФП	22%	22%
	Элементы йоги	12%	12%
	ИТОГО	100%	100%

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Привлечение максимально возможного числа детей старшего дошкольного возраста к систематическим занятиям фитнесом.
2. Формирование установки к здоровому и двигательно-активному образу жизни.
3. Содействие естественному физическому, психическому и интеллектуальному развитию детей и обеспечение гармоничности развития, укрепление здоровья, профилактика неблагоприятных состояний и заболеваний, закаливание.
4. Общеобразовательная двигательная подготовка (школа движений).
5. Знакомство с основами техники фитнес-направлений.

Методика и специфика проведения занятий.

При планировании и проведении занятий в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки с детьми 5-7 лет необходимо учитывать их возрастные особенности и строго нормировать физические нагрузки. В занятия следует включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования мышечного корсета, обеспечивающего поддержание правильной осанки. Следует также уделять внимание знакомству с основами техники видов фитнес-аэробики.

В этом возрасте совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы. Дети быстро и легко запоминают показанные им движения. Однако для закрепления и совершенствования усвоенного необходимо многократное повторение.

Развитие скелета, суставно-связочного аппарата у детей еще не окончено, поэтому очень важно следить за правильной осанкой детей. Учитывая быструю утомляемость, необходимо избегать чрезмерных

физических усилий при выполнении физических упражнений и менять виды деятельности каждые 10-12 минут.

Занятия проводятся под музыкальное сопровождение. Музыка создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности и дисциплины занимающихся.

Упражнения и задания в большинстве случаев должны носить сюжетный характер. Большое значение уделяется игровому варианту выполнения упражнений.

Требования к педагогам, участвующим в реализации программы по «Детскому фитнесу».

Педагог должен **знать**:

- теоретико-методические аспекты фитнес-занятий с детьми, в т.ч. осуществление контроля за физическим состоянием занимающихся;
- методику обучения упражнений (грамотное составление танцевальных и акробатических комбинаций);
- музыкальную грамоту (правильное использование музыкального сопровождения);
- методику диагностики физического развития и двигательной подготовленности детей.

Педагог должен **уметь**.

- владеть системой движений представленных в программе фитнес-направлений;
- использовать в работе с детьми современное оборудование;
- обеспечить необходимые педагогические условия для успешного развития детей;
- подбирать упражнения и регулировать нагрузку в зависимости от функционального состояния и предшествующей работы занимающихся, чередовать напряжение и расслабление психомышечной системы во время занятий;
- осуществлять грамотное планирование учебно-тренировочного процесса;
- владеть приемами педагогического контроля и оказанием первой медицинской помощи;
- анализировать полученные результаты двигательной подготовленности;
- проводить пропаганду знаний среди родителей по основам здорового образа жизни детей;
- следить за новейшими достижениями и разработками в области физкультурной индустрии, читать журналы и сборники статей, смотреть телевизионные и видеопрограммы, посещать семинары и конференции;
- проводить семинары, практикумы, консультации для воспитателей и родителей.

Типы физических занятий

Учебно-тренировочные занятия. Подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, характерных для детских фитнес-занятий. Такой тип занятий составляет не менее 50%.

Комплексное занятие. Оно направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

Контрольное занятие. Поводится в конце каждого полугодия и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития занимающихся.

Структура занятий

Типовая структура занятий включает 3 части.

1. Подготовительная часть. Главная задача этой части занятия — четкая организации детей, приобретение ими навыков коллективного действия. Для содержания характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту, внимание и др.

2. Основная часть. Задача основной части урока — 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, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующие такие виды, как классическая аэробика, фитбол-аэробика и др. Обязательно используются упражнения у хореографического станка, у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, с фитболом и другим фитнес-инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения-задания, развивающие творческое мышление.

3. Заключительная часть. Задачи этой части — завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства — медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

Диагностика физической подготовленности

Тест для определения скоростных качеств: бег на 30 м со старта.

Задание проводится на беговой дорожке. По команде «Внимание!» тестируемый подходит к линии старта и принимает положение старта. Затем следует команда «Марш!» и взмах флажком, после чего занимающийся выбегает со старта. Фиксируется время пересечения финишной линии. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не рекомендуется торопить ребенка, а также корректировать его бег.

Тест для определения скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места. Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

Тест для определения координационных способностей: статистическое равновесие (облегченный вариант теста Ромберга).

Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящего — и пытается **при этом** сохранить равновесие. Тестируемый выполняет задание **открытыми** глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Тест для определения силовой выносливости: подъем туловища из положения лежа на спине.

Тестируемый лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище на 30^0 от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (**при** необходимости тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъем — вдох, на опускание — выдох, подъем туловища на 30^0 от пола.

Тест для определения силы: сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет 90^0 .

Тест на гибкость: стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола. Оценивается по 4-балльной шкале: ладони лежат на полу — 4 балла, кулаки касаются пола — 3 балла, пальцы касаются пола — 2 балла, расстояние менее 3 см — 1 балл.

II. Содержание программного материала (1-й год обучения)

Основы знаний

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки и играет важную роль во всестороннем развитии ребенка. Она тесно связана с физической, технической и морально-волевой видами подготовки.

Теоретическая подготовка проводится в виде бесед или лекций непосредственно во время проведения занятий.

Разъяснение теоретического материала носит адаптированный для детского возраста характер.

Теоретическая подготовка включает следующие темы:

1. История развития и современное состояние фитнес-аэробики.
2. Гигиенические требования к занимающимся фитнесом.
3. Профилактика заболеваемости и травматизма в фитнесе.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
5. Основы музыкальной грамоты.
6. Правила судейства, организация и проведение соревнований.

Классическая аэробика

Маршевые простые шаги (simple — без смены ноги):

1. **March** — ходьба на месте.

2. **Basic step** — шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.

3. **V-step** — шаг правой вперед — в сторону по диагонали, шаг левой вперед — в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить.

4. **Mambo** — шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.

5. **Cross** — шаг вперед правой — скрестно левой — назад правой — левой в сторону в и.п.

Приставные простые шаги (simple — без смены ноги):

1. Step touch — шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается).

2. Knee up — шаг в сторону правой — подъем колена левой, шаг в сторону левой — подъем колена правой.

3. Curl — шаг в сторону правой — захлест левой, шаг в сторону левой — захлест правой.

4. Kick — шаг в сторону правой — подъем левой вперед на 45° («удар»), шаг в сторону левой — подъем правой вперед на 45° («удар»).

5. Lift side — шаг в сторону правой — подъем левой в сторону на 45° («удар»), шаг в сторону левой — подъем правой в сторону на 45° («удар»).

6. Open step — правой шаг в сторону — левая на носок — левой шаг в сторону — правая на носок.

Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative):

1. March +/- Cha-cha-cha — шаг правой — шаг левой — перескок раз-два-три (ча-ча-ча).

2. March + lift — три шага марш, на четвертый подъем ноги (lift).

Приставные шаги со сменой ноги (Alternative):

1. Grapevine — шаг правой в сторону, левой — скрестно назад, правой ногой в сторону, приставить левую.

2. Double step touch — два приставных шага в сторону — шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить, правую на носок.

Примеры игр-заданий: «А как танцует... (зайка, кошка)?», «Быстрый и медленный танец», «Придумай название танцевальному движению».

Хореография

Элементы классического танца:

■ Позиции рук (I, II, III, подготовительная). Мягкое движение кистей. Волнообразное движение рук.

■ Позиции ног I, II, III, VI. Полуприседание во I, II, III позициях. Подъем на носки. Выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад, в сторону из I и III позиций («крестик»). Поднимание ноги вперед, в сторону, назад на 45°, 90°. Прыжки из II, III позиций.

Танцевальные шаги и элементы народного танца:

- мягкий шаг с носка вперед, в сторону, назад;
- приставной шаг вперед, в сторону, назад;
- переменный шаг вперед, в сторону, назад;
- шаг галопа;
- шаги польки;
- сочетание шагов в танцевальных комбинациях.

Примеры игр-заданий: «Разверни стопы в елочку», «Нарисуй крестик», «Большие и маленькие взмахи крыльями».

Фитбол-гимнастика

Гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки, ОРУ с мячом (наклоны, повороты, приседания, махи, выпады) и в положении сидя, лежа на спине, животе, боку с мячом и на мяче. Составление связок и комбинаций на фитбольном мяче.

Упражнения массажа и самомассажа с использованием мяча как массажера.

Упражнения «школы мяча», элементы баскетбола, футбола: броски, ловля, ведение мяча рукой, ногой.

Шаги классической аэробики сидя на мяче:

1. March — ходьба на месте.
2. Step touch — приставной шаг вправо, влево, вперед, назад, с поворотом.
3. Knee up — подъем согнутой ноги, колено вверх.
4. Lunge — выпад вперед, в сторону.
5. Kick — выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах.
6. Jack -- прыжки: ноги врозь — ноги вместе.

Примеры игр и эстафет, заданий: «Сторож и тыквы», «Горячая картошка», импровизация «Кузнечики».

Элементы акробатики и гимнастики

Сед на пятках. Сед согнувшись с захватом. Упор сидя сзади углом. Сед, одна нога согнута, захват одноименной рукой. Поднимание и опускание ног в седе.

Горизонтальное, боковое равновесие. Приседание на одной ноге («пистолетик»). Повороты на двух переступанием и одной ногой.

Перемещение в упоре сзади согнув ноги, боком в упоре лежа, поворотом на 180° из упора лежа в упор лежа сзади, в упоре стоя. Передвижение стоя, подгибая пальцы стоп под себя (без обуви).

Группировка, перекаты в группировке, стойка на лопатках, стойка на лопатках, согнув ноги, мост с помощью и самостоятельно из положения лежа на спине. Упор лежа, выпрямившись в плечевом суставе («Горизонт»).

Шпагаты: продольный, поперечный. Полушпагат с различными положениями рук. Наклоны в седе, наклоны в седе ноги врозь. Лежа на животе, прогнуться с захватом кистями голени («Корзинка»). Упор стоя на

коленях, сгибание и прогиб спины. «Лодочка» на спине, на животе. Перекаты в «лодочке». Комбинация из освоенных элементов.

Упражнения на батуте. Прыжки руки вверх, прыжки с кругом рук, прыжки ноги врозь, прыжки, согнув ноги, приземление (со страховкой).

Упражнения на бревне (гимнастической скамейке). Ходьба, ходьба на носках, ходьба в приседе, равновесие на одной ноге, приставной шаг, переменный шаг.

Примеры игр: «Самый круглый колобок (группировка)», «Птица и зернышки (наклон)», «Рыбка и акула (из положения лежа на спине выход в упор лежа)».

Пальчиковая гимнастика

Упражнения на работу мышц пальцев рук. Упражнения на подвижность суставов, вращательные движения. Упражнения на координацию движений пальцев рук. Упражнения пальчиками с предметами. Упражнения пальчиками с речитативами, стихами, рассказами, сказками.

Примеры игр: «Фонарики», «Солнышко-заборчик», «Пальчики здороваются», «Изобрази букву (цифру) пальцами», сказка пальчиками «Колобок».

Упражнения с маленькими мячами

Упражнения для мелкой моторики рук с пластизоловыми мячами («Массажный», «Фигурный»): катание по полу ладонью, пальцами; вращение, зажимая ладонями; поднимание двумя (тремя) пальцами, Надавливание на мяч пальцами (ладонью).

Упражнения на крупные группы мышц с пластизоловыми мячами («Массажный», «Фигурный»): в положении сидя, зажимая мяч стопами, подъем и опускание ног, ноги влево – вправо, сгибание – выпрямление ног, прокатывание мяча от стопы при подъеме ног и обратно, наклоны, взятие группировки; в положении лежа, зажимая мяч полами (кистями), перекуты со спины на живот, подъем ног, подъем и опускание мяча па животе.

Самомассаж стоп и ладоней «фигурным» мячом.

Примеры игр-заданий: «Удержи ежа за иголку», «Переправь ежа в лодочке», «Почувствуй иголочки носочком и пяточкой!».

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общеразвивающие упражнения без предметов

Для рук: поднимание и опускание рук — вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками; сгибание и разгибание из различных исходных положений, в разном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах, подтягивание в висе.

Для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, стойке на коленях, сидя на полу с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений.

Наклоны с поворотами: наклон вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках.

Поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) без отягощения и с отягощением, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведение, отведение и махи вперед. Назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону («пистолетик»).

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку.

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры.

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах. Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками.

Упражнения в парах: из различных исходных положений — сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др.

Круговая тренировка с ранее изученными упражнениями ОФП.

Общеразвивающие упражнения с предметами

С мячами разного диаметра: поднимание и опускание мяча прямыми руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой; бег вокруг мяча.

Со скакалкой: со сложенной вдвое скакалкой рывки, выкруты, наклоны, приседания, махи, выпады; махи и круги скакалкой; прыжки через скакалку на двух, на одной, ноги скрестно, с промежуточным прыжком, вращая вперед и назад.

С обручем: наклоны, приседания, махи, вращения, прыжки в обруч и из него, перекаты обруча.

Упражнения на снарядах

Гимнастическая скамейка. В упоре на скамейке — сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке — поднимание ноги наклоны туловища. Прыжки через скамейку вправо, влево в упоре стоя; то же ноги врозь — ноги вместе; запрыгивание на скамейку.

Гимнастическая стенка. Стоя лицом, боком к стенке — поочередные махи ногами; в висе спиной к стенке — поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами («Рисуя алфавит») и др.; стоя боком или лицом к стенке — приседания на одной или обеих ногах.

Упражнения из других видов спорта

Подвижные игры и эстафеты: игры с бегом и прыжками, с метанием и ловлей, ползанием и лазанием; эстафеты с элементами баскетбола, футбола, бадминтона, хоккея и др. Преодоление полосы Препятствий.

Игры-задания с модульным оборудованием: игры с элементами соревнований («Кто выше построит?», «Только квадратные модули»), творческие задания на различную тематику («Космический корабль», «Мамок дракона»).

Элементы йоги

Массивное расслабление после напряжения отдельных мышечных групп. Пассивное раскачивание расслабленной части тела. Потряхивание. Посегментное расслабление.

Асаны йоги. В положении сидя, поза «бабочки», поза полулотоса, поза лотоса, поза «ноги за головой». В положении лежа: поза «ребенка», поза «змеи», поза «собаки», «мертвая» поза. На равновесие: поза «дерева», вертикальный шпагат.

Обучение диафрагмальному дыханию, грудному дыханию, смешанному дыханию с последующим постоянным закреплением и усовершенствованием. Восстановление дыхания после физической нагрузки.

Примеры игр: «Листья опадают», «Медузы на мяче», «Мороженое тает».

III. Содержание программного материала (2-й год обучения)

Основы знаний

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки и играет важную роль во всестороннем развитии ребенка. Она органично связана с физической, технической и морально-волевой видами подготовки.

Теоретическая подготовка проводится в виде бесед, лекций непосредственно во время проведения занятий. Разъяснение теоретического материала носит адаптированный для детского возраста характер.

Теоретическая подготовка включает следующие темы:

1. История развития и современное состояние фитнес-аэробики.
2. Гигиенические требования к занимающимся фитнесом.
3. Профилактика заболеваемости и травматизма в фитнесе.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
5. Основы музыкальной грамоты.
6. Правила судейства, организация и проведение соревнований.

Классическая аэробика

Маршевые простые шаги (simple — без смены ноги):

1. **March** — ходьба на месте.
2. **Basic step** — шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.

3. **V-step** — шаг правой вперед — в сторону по диагонали, шаг левой вперед — в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить.

4. **Mambo** — шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.

5. **Pivot** — шаг мамбо с поворотом.

6. **Cross** — шаг вперед правой — скрестно левой — назад правой — левой в сторону в и.п.

Приставные простые шаги (simple — без смены ноги):

1. **Step touch** — шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается).

2. **Knee up** — шаг в сторону правой — подъем колена левой, шаг в сторону левой — подъем колена правой.

3. **Curl** — шаг в сторону правой — захлест левой, шаг в сторону левой — захлест правой.

4. **Kick** — шаг в сторону правой — подъем левой вперед на 45° («удар»), шаг в сторону левой — подъем правой вперед на 45° («удар»),

5. **Lift side** — шаг в сторону правой — подъем левой в сторону на 45° («удар»), шаг в сторону левой — подъем правой в сторону на 45° («удар»).

6. **Open step** — правой шаг в сторону — левая на носок — левой шаг в сторону — правая на носок.

7. **Toe touch** — шаг в сторону правой — левая скрестно вперед на носок, шаг в сторону левой — правая скрестно вперед на носок.

8. **Heel touch** — шаг в сторону правой — левая в сторону на пятку, шаг в сторону левой — правая в сторону на пятку.

9. **Lunge** — выпад на левой, правая в сторону на носок — приставить правую, выпад на правой левая в сторону на носок — приставить левую.

Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative):

1. **March + Cha-cha-cha** — шаг правой — шаг левой — перескок | Ш -два-три (ча-ча-ча).

2. **March + lift** — три шага марш, на четвертый подъем ноги (lift).

3. **Basic step + Cha-cha-cha** — шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, ча-ча-ча.

4. **Basic step + lift** — шаг правой вперед — подъем левой — шаг левой назад — правую приставить.

Приставные шаги со сменой ноги (Alternative):

1. **Grapevine** — шаг правой в сторону, левой скрестно назад, правой ногой в сторону, приставить левую.

2. **Double step touch** — два приставных шага в сторону — шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить правую на носок.

3. **Chasse mambo front** — ча-ча-ча с продвижением в сторону с

правой, мамбо левой только вперед.

4. **Chasse mambo back** — ча-ча-ча с продвижением в сторону правой, мамбо левой только назад.

5. **Repeat** — повтор любого приставного простого шага (два движения).

Разновидности перестроений классической аэробики. Построение в начале и в конце выступлений.

Примеры игр-заданий: «Соедини два шага», «Веселый и грустный танец», «Придумай движения рук».

Хореография

Элементы классического танца:

■ Позиции рук (I, II, III, подготовительная). Мягкое движение кистей. Волнообразное движение рук.

■ Позиции ног I, II, III, VI. Полуприседание во I, II, III позициях. Подъем на носки. Выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад, в сторону из I и III позиций («крестик»); то же с полуприседанием. Поднимание ноги вперед, в сторону, назад на 45°, 90°, 110°. Глубокое приседание в I, II, III позициях. Прыжки из II, III позиций.

Танцевальные шаги и элементы народного танца:

- мягкий шаг с носка вперед, в сторону, назад;
- приставной шаг вперед, в сторону, назад;
- переменный шаг вперед, в сторону, назад;
- шаг галопа;
- шаги польки;
- вальсовый шаг;
- сочетание шагов в танцевальных комбинациях.

Примеры игр: «Передай предмет ногами», «Нарисуй солнышко носком стопы», «Разверни стопы в клоуна и плаксу».

Фитбол-гимнастика

Гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки, ОРУ с мячом (наклоны, повороты, приседания, махи, выпады) и в положении сидя, лежа на спине, животе, боку с мячом и на мяче. Составление связок и комбинаций на фитбольном мяче.

Упражнения массажа и самомассажа с использованием мяча как массажера.

Упражнения «школы мяча», элементы баскетбола, футбола: броски, ловля, ведение мяча рукой, ногой.

Шаги классической аэробики сидя на мяче:

1. **March** — ходьба на месте.
2. **Step touch** — приставной шаг вправо, влево, вперед, назад, с поворотом.
3. **Knee up** — подъем согнутой ноги, колено вверх.
4. **Lunge** — выпад вперед, в сторону.
5. **Kick** — выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить

мах

6. **Jack** — прыжки ноги врозь — ноги вместе.

7. **V-step** — ходьба ноги врозь — вперед, ноги вместе — назад.

Примеры игр и эстафет, заданий: «Вышибало большим мячом», «Футбол паучков (в упоре лежа сзади)», импровизация «Танцующие лягушки».

Элементы акробатики и гимнастики

Сед на пятках. Сед согнувшись с захватом. Упор сидя сзади углом. Упор углом. Упор углом ноги врозь. Сед, одна нога согнута, захват одноименной рукой. Поднимание и опускание ног в седе.

Горизонтальное, боковое равновесия. Приседание на одной ноге («пистолетик»). Повороты на двух переступанием и одной ноге.

Перемещение в упоре сзади согнув ноги, боком в упоре лежа, поворотом на 180° из упора лежа в упор лежа сзади, в упоре стоя. Передвижение стоя, подгибая пальцы ног под себя (без обуви).

Группировка, перекаты в группировке, стойка на лопатках, стойка на лопатках согнув ноги, мост с помощью и самостоятельно из положения лежа на спине. Упор лежа, выпрямившись в плечевом суставе («Горизонт»).

Шпагаты: продольный, поперечный. Полушпагат с различными положениями рук. Наклоны в седе, наклоны в седе ноги врозь. Лежа на животе прогнуться с захватом кистями голени («Корзинка»). Упор стоя на коленях, сгибание и прогиб спины. «Лодочка» на спине, на животе. Перекаты в «лодочке».

Комбинация из освоенных элементов.

Упражнения на батуте. Прыжки руки вверх, прыжки с кругом рук, прыжком ноги врозь, прыжком согнув ноги, приземление (со страховкой).

Упражнения на бревне (гимнастической скамейке). Ходьба, ходьба на носках, ходьба в приседе, равновесие на одной ноге, приставной шаг, переменный шаг.

Акробатические пирамиды в парах, тройках, четверках.

Примеры игр: «Крепкий мост», «Красивая пирамида», «Фигура в воздухе».

Пальчиковая гимнастика

Упражнения на работу мышц пальцев рук. Упражнения на подвижность суставов, вращательные движения. Упражнения на координацию движений пальцев рук. Упражнения пальчиками с предметами. Упражнения пальчиками с речитативами, стихами, рассказами, сказками.

Примеры игр: «Рожки да ножки», «На стене висит замок», «Изобрази букву (цифру) пальцами», сказка пальчиками «Репка».

Упражнения с малыми мячами

Упражнения для мелкой моторики рук с пластизолевыми мячами («Массажный», «Фигурный»): катание по полу ладонью, пальцами; вращение, зажимая ладонями; поднимание двумя (тремя) пальцами, надавливание на мяч пальцами (ладонью).

Упражнения на крупные группы мышц с пластизолевыми мячами («Массажный», «Фигурный»): в положении сидя, зажимая мяч стопами, подъем и опускание ног, ноги влево–вправо, сгибание–выпрямление ног, прокатывание мяча от стопы при подъеме ног и обратно, наклоны, взятие группировки; в положении лежа, зажимая мяч стопами (кистями), перекаты со спины на живот, подъем ног, подъем и опускание мяча на животе.

Самомассаж стоп и ладоней «фигурным» мячом.

Примеры игр-заданий: «Перекасти ежа от кисти до плеча», «Удержи фигурный мяч пальцами», «Футбол стопами (сидя)».

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общеразвивающие упражнения без предметов

Для рук: поднимание и опускание рук — вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками; сгибание и разгибание из различных исходных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах, подтягивание в висе.

Для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, стойке на коленях, сидя на полу с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений.

Наклоны с поворотами: наклон вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках.

Поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) без отягощения и с отягощением, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонных, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведение, отведение и махи вперед. Назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону («пистолетик»).

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку.

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры.

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах. Удержание ног в различных положениях. Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений

ногами с движениями туловищем, руками.

Упражнения в парах: из различных исходных положений — сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др.

Круговая тренировка с ранее изученными упражнениями ОФП.

Общеразвивающие упражнения с предметами

С мячами разного диаметра: поднимание и опускание мяча прямыми руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой; бег вокруг мяча.

Со скакалкой: со сложенной вдвое скакалкой рывки, выкруты, наклоны, приседания, махи, выпады; махи и круги скакалкой; прыжки через скакалку на двух, на одной, ноги скрестно, с промежуточным прыжком, вращая вперед и назад.

С обручем: наклоны, приседания, махи, вращения, прыжки в обруч и из него, перекаты обруча.

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка. В упоре на скамейке — сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке — поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки через скамейку вправо, влево в упоре стоя; то же ноги врозь — ноги вместе; запрыгивание на скамейку.

Гимнастическая стенка. Стоя лицом, боком к стенке — поочередные махи ногами; в висе спиной к стенке — поднимание, согнутых и прямых ног, круговые движения ногами («Рисуя алфавит») и др.; стоя боком или лицом к стенке — приседания на одной или обеих ногах.

Упражнения из других видов спорта.

Подвижные игры и эстафеты: игры с бегом и прыжками, с метанием и ловлей, ползанием и лазанием; эстафеты с элементами баскетбола, футбола, бадминтона, хоккея и др. Преодоление полосы препятствий.

Игры-задания с модульным оборудованием: игры с элементами соревнований («Дом из желтых (синих, красных) кирпичей»), творческие задания на различную тематику («Круглый (квадратный) пирог», «Марсианский цветок»).

Элементы йоги

Пассивное расслабление после напряжения отдельных мышечных групп. Пассивное раскачивание расслабленной части тела. Потряхивание. Посегментное расслабление.

Асаны йоги. В положении сидя: поза «бабочки», поза полулотоса,

поза лотоса, поза «ноги за головой». В положении лежа: поза «ребенка», поза «змеи», поза «собаки», «мертвая» поза. На равновесие: поза «дерева», вертикальный шпагат.

Обучение диафрагмальному дыханию, грудному дыханию, смешанному дыханию с последующим постоянным закреплением и усовершенствованием. Восстановление дыхания после физической нагрузки.

Примеры игр: «Шалтай-болтай», «Волны на животе», «Прикоснись — пропись».

IV. Воспитательная работа.

Одной из основных задач учреждений дополнительного образования детей является обеспечение необходимых условий для личностного развития.

На протяжении многолетней учебно-тренировочной подготовки занимающихся педагог решает задачу формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма и нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпимость); эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность, воспитание трудолюбия).

Воспитательная работа проводится повседневно, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, массовых спортивно-оздоровительных мероприятий, а также в свободное от занятий время.

К воспитательным средствам можно отнести: беседы, встречи с интересными людьми, личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокую организацию учебно-тренировочного процесса; атмосферу трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; систему морального стимулирования.

Основные воспитательные мероприятия: проводы выпускников, соревновательная деятельность учащихся и ее анализ, регулярное подведение итогов учебно-тренировочной деятельности воспитанников; проведение тематических праздников и досугов; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, оформление спортивных стендов, газет, фотоотчетов.

V. Педагогический контроль.

В целях объективного определения перспективности занимающихся фитнес–аэробикой и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно регулярно (не менее 1 -2-х раз в год) проводить комплексное тестирование спортсменов.

Программа комплексного тестирования должна включать оценку всех видов подготовленности. Ввиду объемности обследования целесообразно проводить его в течение нескольких дней. Например:

1-й день: оценка морфотипических внешних данных (длина тела, пропорциональность, стройность, осанка).

2-й день: оценка хореографической подготовки, оценка ОФП (бег 30м, прыжок в длину с места, отжимание, подъем туловища из положения лежа, прыжки со скакалкой).

3-й день: оценка СФП (наклон, мост, шпагаты, равновесия).

Комплексное обследование проводится на всех уровнях подготовки. В процессе обследования все занимающиеся должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, при необходимости получить дополнительную попытку.

VI. Условия реализации программы.

Для успешной реализации программы необходимы:

- спортивный зал;
- спортивное оборудование и инвентарь:
 - гимнастические стенки, скамейки, маты;
 - гимнастическое бревно (напольное);
 - коврики для аэробики;
 - фитбольные и пластизолевые мячи («Фигурный», «Массажный»);
 - мягкие модули, модульные «туннели», «кочки»;
 - скакалки;
 - обручи;
 - барьеры для перелезания;
 - канат;
 - ребристые дорожки, дорожки со следами, массажные коврики, ориентиры.
- музыкальная аппаратура.