Муниципальное бюджетное учреждение

 дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа г. Пошехонье»

«Поэтапное освоение курса

 фитнес - аэробики в учреждении дополнительного образования»

Методическая разработка

 Корзиной Анжелики Викторовны

тренера-преподавателя

 муниципальное бюджетное учреждение

 дополнительного образования

 «Детско-юношеская спортивная школа г. Пошехонье»

г. Пошехонье

2019 г.

Содержание

Введение

Глава 1 Фитнес-аэробика как эффективное средство физического

развития и воспитания детей 6

* 1. [История развития фитнес - аэробики 6](#_TOC_250001)
	2. Особенности оздоровительной тренировки с детьми

и подростками 9

Глава 2 Методические рекомендации поэтапного освоения курса по фитнес - аэробике 1З

* 1. Первый этап освоения курса «Ритмика» 14
	2. Второй этап освоения курса «Фитнес-аэробика» 20

[Заключение 30](#_TOC_250000)

Список литературы 32

Приложения 36

2

**Введение**

*«Каждый человек — строитель храма,*

*называемого его телом»*

***Г. TOPO***

Здоровье — это достояние всего общества, которое невозможно оценить. Мы желаем друг другу крепкого здоровья, когда встречаемся или прощаемся, потому что это основа счастливой и полноценной жизни. Доброе здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планов, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи. Но жизненный опыт показывает, что обычно заботиться о своем здоровье люди начинают лишь после того, как недуг даст о себе знать. А ведь можно предотвратить эти заболевания, нужно только вести здоровый образ жизни. Привычку здорового образа жизни необходимо прививать с самого раннего детства. Поэтому так важно приучать детей заниматься физкультурой.

Несмотря на большую популярность физической культуры, её пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. С каждым годом растёт количество детей, страдающих сердечно - сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, зрения и деятельности органов дыхания. Дети, приходя домой после уроков, проводят большую часть времени за компьютером, ведут малоподвижный образ жизни. Цена такой неповоротливости — ухудшение здоровья детей.

Сегодня привычное понятие «физкультура» заменил более броский термин — «фитнес». Теперь уже не услышишь: «Я занимаюсь физкультурой три раза в неделю», а вместо этого чаще всего: «Я занимаюсь фитнесом в клубе». Фитнес потеснил и аэробику — она стала лишь частью фитнеса. Родоначальницей аэробики была «ритмическая гимнастика». Система ритмической гимнастики изначально предназначалась для развития у

музыкантов слуха и чувства ритма. Однако попутно оказалось, что она пригодна и как средство физического воспитания. Сегодня аэробика, ритмическая гимнастика входят в состав занятий фитнесом.

Итак, что же такое фитнес? Это система занятий физической культурой, включающая не только поддержание хорошей физической формы, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное начало. Если не работает один из компонентов, то не действует и вся система. Таким образом, фитнес решает задачи оздоровления, сохранения здоровья, а также реабилитации организма. Сегодня фитнес — это увлекательные и полезные занятия спортом для людей разных возрастов. Мир современного фитнеса предполагает различные тренировочные программы, с помощью которых можно организовать серии эффективных занятий, направленных на улучшение общего состояния занимающихся, то есть разума, духа и тела. А в первую очередь, это здоровье, настроение, желание совершенствоваться, быть сильным и выносливым, это возможность дышать полной грудью и радоваться жизни. Наша задача как преподавателя - помочь обучающимся найти мотивацию к занятиям, объяснить о необходимости психологической работы над собой.

Фитнес - занятия требуют от тренера-преподавателя искреннего желания, ответственности и компетентности. Задачей преподавателя является соблюдение баланса возможностей ребенка с его потребностями. Важно помочь обучающемуся находить "золотую середину”, которая приносила бы максимальное удовлетворение и возможность действовать в нужном направлении, совершая только созидающие поступки для своего тела. А также учит терпению, упорству. Наша задача - помочь обучающимся найти мотивацию к занятиям фитнесом, объяснить о необходимости психологической работы над собой.

Развитием направления фитнес-аэробика давно занимаются Российский Государственный Университет физической культуры, спорта и туризма, Институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки

4

кадров. В частности, профессор кафедры "Теория и методика гимнастики "РГУФК" Лисицкая Т.С. На базе университета выпускаются учебно- методические пособия для преподавателей физической культуры и спорта, специалистов в области ЛФК .

Актуальность исследования заключается в том, что подобное направление широко востребовано у детей и родителе. Их стремление к гармонии, эстетическому развитию, танцам, здоровому образу жизни, оздоровлению как нельзя лучше удовлетворяют занятия «ритмической гимнастикой» и «фитнес-аэробикой». Фитнес-аэробика развивается в МБУ ДО «ДЮСШ г. Пошехонье» с 2010 года. Теоретическая и практическая значимость и недостаточная разработанность проблемы обусловили выбор темы методической разработки: "Поэтапное освоение курса фитнес-аэробикой в учреждении дополнительного образования».

**Цель работы:** разработка методических рекомендаций поэтапного освоения курса фитнес-аэробикой.

**Задачи:**

* Изучить научно-методическую литературу по теме работы.
* Влияние занятий фитнес—аэробикой на показатели физических качеств и мотивационную сферу детей.

Методы исследования:

* Анализ научно-методической литературы;
* Диагностические исследования;
* Анализ результатов диагностики.

Глава 1.

# Фитнес-аэробика как эффективное средство физического развития и воспитания детей

### История развития фитнес - аэробики.

В отечественной науке проблема формирования, сохранения и укрепления здоровья чаще всего относится к оригинальному направлению, которое определяется, как валеология. За рубежом аналогом валеологии в определенной мере является фитнес [7].

Античная концепция здоровья наиболее четко отображена в творчестве Платона и стоиков и сводится к нескольким основным положениям:

1. Здоровье трактуется как гармония и соразмерность, оптимальное соотношение телесных и душевных составляющих человеческого естества.
2. Необходимо неуклонно следовать собственной природе и общей природе вещей.
3. Здоровая жизнь основывается на руководстве разума [8].

В последнее время принято говорить о двух направлениях в области оздоровительного фитнеса: европейском и восточном. В основе различий в системах физической культуры Востока и Запада лежат различия в менталитете, философии, а также национальные особенности, которые выразились и в области физических упражнений. В программах фитнеса, разработанных в рамках европейской и восточной культур, используются различные механизмы управления движениями.

Истоками западного искусства движения являлись танцы, пришедшие к нам из ритуала, из психофизического опыта архаического человека в познании своей сущности и лечении себя и своих соплеменников, а также рациональный функциональный подход: физические упражнения направлены на совершенствование своего тела и улучшение

функционирования сердечно - сосудистой системы. Принципиальным моментом в европейской системе является эстетика тела — этому вопросу уделяли очень много внимания еще в Древней Греции и Древнем Риме. В этом легко убедиться, если обратиться к скульптуре Древнего мира.

Искусство движения на Востоке — популярная сейчас китайская оздоровительная система ушу, так же как и другая восточная физическая культура — йога, — это философия, основанная на древнейших заповедях, наука о жизни в единстве с природой. Любая восточная система физических упражнений в той или иной степени связана с медитацией. Восток щедро делится своими сокровищами — важно уметь распоряжаться ими, учитывая менталитет разных народов, а не механически перенимать лишь внешнюю форму движений.

На рубеже 19-20 веков формируются и становятся популярными различные гимнастические системы. Повышенный интерес к гимнастике был вызван также возникновением школы ритмической гимнастики, основанной Жаком Далькрозом в 1910г. В небольшом местечке Хеллерау близ Дрездена. Именно им был впервые введён термин «ритмическая гимнастика». Система ритмической гимнастики изначально предназначалась для развития у музыкантов слуха и чувства ритма. Однако попутно оказалось, что она пригодна и как средство физического воспитания. Органическое сочетание музыки и движений — основа метода Далькроза. [24].

Но время не стоит на месте и с небольшим запозданием, в 80-x годах

«ритмическая гимнастика» была заменена международным названием

«аэробика». Впервые термин «аэробика» был введен доктором Кеннетом Купером — отцом современного фитнес - движения. Аэробика — это, главным образом, групповые занятия, направленные на тренировку кардиореспираторной системы. Ключевой момент его философии состоял в том, чтобы использовать физические упражнения как средство предотвращения болезней и поддержания хорошей физической формы.

«Аэробика» — понятие, которое достаточно емко и точно отражает сущность оздоровительных тренировок. Ведь каждому человеку необходимы упражнения, прежде всего, аэробного характера, так как они имеют особую оздоровительную ценность и являются прекрасным средством повышения общей работоспособности организма[19].

Существует множество различных систем в аэробике, которые объединяет возможность эффективного развития выносливости, гибкости, силы, координации движений. Именно разнообразие, постоянное обновление логически выстроенных, научно обоснованных программ, высокий эмоциональный фон занятий, благодаря музыкальному сопровождению и специфическому комментарию в процессе занятий инструкторами аэробики, позволяет этому виду оздоровительной тренировки на протяжении двух десятилетий удерживать высокий рейтинг, а также использовать её в системе подготовки спортсменов различных специализаций (футболистов, гимнастов, фигуристов и т. д.). Кроме того, из оздоровительной тренировки выделились самостоятельные виды спорта: фитнес-аэробика и спортивная аэробика. Аэробика стала панацеей в борьбе за здоровье.

В общей сложности специалисты насчитывают около 200 различных программ аэробики. В последние годы все более популярной становится фитнес-аэробика, доступная детям и взрослым. Проводятся соревнования, чемпионаты, турниры среди детей и подростков. Программа соревнований состоит из трех номинаций:

* классическая аэробика;
* степ-аэробика;
* танцевальная аэробика — фанк/хип-хоп.

При разработке фитнес - программы важно учитывать возрастные особенности детей, индивидуальное состояние здоровья и физического развития, соблюдать стратегию и тактику точного дозирования физических нагрузок [24].

* 1. Особенности оздоровительной тренировки с детьми и подростками.

Прежде всего, остановимся на основных аспектах, касающиеся особенностей организма детей и подростков, влияния оздоровительной тренировки и, в частности, аэробики на двигательные способности занимающихся. В отечественной теории и методике физического воспитания принято различать следующие возрастные периоды:

* дошкольный возраст (3-7 лет).
* школьный возраст (7-17 лет).

В период от 7-9 до 10 -12 лет высшая нервная деятельность достигает высокого уровня развития. Большая возбудимость и реактивность, а также высокая пластичность нервной системы в детском возрасте способствует лучшему и более быстрому освоению двигательного навыка. К 11-12 годам усиливается концентрация нервных процессов возбуждения и торможения, высшая нервная деятельность достигает определённой зрелости.

В младшем школьном возрасте активно развиваются способности к пространственной ориентировке, дифференцированию мышечных ощущений. Для повышения оздоровительной эффективности физического воспитания детей младшего школьного возраста предпочтение следует отдавать физическим упражнениям, оказывающим разностороннее воздействие на организм и дающий выраженный тренирующий эффект, который обеспечивает оздоровительное воздействие.

1. *Анатомо-физиологические особенности.*

Примерно к 12-13 годам завершается анатомо-физиологическое формирование двигательного анализатора. С этого возраста подростки могут выполнять движения с той же координацией, точностью и продолжительностью, что и взрослые. Им доступны и силовые нагрузки. Особенно значительные изменения в моторике детей связаны с периодом

полового созревания (пубертатным периодом). У девочек он обычно приходится на 11-13 лет, у мальчиков — на 13-15 лет. В этот период наблюдается резкий скачок роста. Диспропорция в развитии отдельных органов и систем требует внимательного отношения к подросткам и тщательного построения программ фитнес - аэробики.

Особенность обмена веществ у детей заключается в том, что значительная доля энергии идёт на процессы развития растущего организма.

По мере развития организма экономичность энергетических процессов возрастает. Одновременно наблюдается экономизация в работе сердечно- сосудистой и дыхательной систем. Так, ЧСС в покое понижается с 85-90 уд / мин. в 7 — летнем возрасте до 75 — 75 уд/мин. В 11 — 12 лет частота дыхания также уменьшается соответственно с 21 — 26 до 18- 20 раз в мин.

В 8-12 лет происходит активное развитие физических качеств. Этот возрастной период благоприятен для развития гибкости. Детям уже вполне доступны упражнения на силу (без отягощения или с небольшим отягощением или сопротивлением).

1. *Развитие физических качеств.*

Развитие физических качеств у детей (способность успешно выполнять двигательные действия) следует рассматривать во взаимосвязи с наиболее благоприятными периодами их развития, а также с учётом возрастной динамики.

* Развитие силы. (Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий). С возрастом происходит естественное повышение силовых качеств, что обусловлено увеличением мышечной массы и зрелостью нервной системы. Исследования последних лет подтвердили безопасность силовой подготовки и значительное увеличение силовых качеств в результате занятий как у мальчиков, так и у девочек. Этот тезис подтверждается многолетним опытом подготовки юных спортсменов в видах спорта с ранней специализацией,

требующих проявления силовых качеств, например в спортивной, художественной гимнастике, акробатике, фигурном катании и др.

Занятия по силовой подготовке должны проводиться в помещении с соблюдением всех правил техники безопасности и гигиенических норм. При занятиях обязательно постоянное наблюдение со стороны тренера- инструктора. Силовая подготовка должна проводиться вместе с воспитанием других физических качеств, т.е. с соблюдением принципа гармонического

развития.

* Выносливость. Термин «выносливость» характеризует два отдельных, но взаимосвязанных понятия — мышечную и кардиореспираторную выносливость. Способность отдельных мышц или мышечной группы выдерживать повторяющуюся интенсивную или статическую работу представляет собой мышечную выносливость. Под кардиореспираторной выносливостью понимается способность организма совершать динамическую работу заданной интенсивности в течении более длительного времени. Уровень аэробных возможностей у детей ниже, чем у взрослых, что обусловлено, в первую очередь, более низким сердечным выбросом у детей, а также различиями в экономичности усилий. Однако дети в состоянии переносить довольно длительные, умеренные нагрузки аэробного характера. В дальнейшем с улучшением функций респираторной и сердечно

- сосудистой систем показатели аэробных возможностей повышаются.

* Гибкость (способность выполнять движения в суставах с максимальной амплитудой). Гибкость человека меняется на протяжении всей жизни. Наибольшая подвижность была выявлена почти во всех сочленениях в период раннего детства, уже с 4 до 7 лет отмечается снижение гибкости в таких движениях, как пассивное и активное разгибание голеностопного сустава, активное сгибание и разгибание в тазобедренном суставе. После 10 лет снижение подвижности резко уменьшается и не превышает в среднем 1 градус за два года. Однако гибкость можно легко поддерживать и улучшать благодаря применению специальных упражнений на гибкость.

Занятия фитнес - аэробикой базируются на закономерностях (биологических, педагогических, психологических), которые формируются в определенные принципы. Они имеют много общего с дидактическими принципами, принятыми в образовательной педагогике, и принципами спортивной тренировки, разработанными в спорте высших достижений.

Основными специфическими принципами работы с детьми в rpyппax фитнес - аэробики являются:

* направленность к достижениям;
* непрерывность тренировочного процесса;
* единство постепенность увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
* волнообразность и вариативность нагрузок;
* цикличность процесса подготовки;
* единство взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.

.

Основным принципом организации работы с детьми является оздоровительный:

* правильная организация занятия в целом, соблюдение целесообразной структуры занятия (разминки, основной и заключительной частей); рациональное построение разминки, способствующей эффективному вырабатыванию организма детей, а в заключительной части — благоприятному протеканию восстановительных процессов;
* Двигательные переключению в программах (разумное сочетание кардио-нагрузок, нагрузок, связанных с координацией движений и концентрацией внимания, нагрузок на опорно-двигательный аппарат);
* Планирование занятий в недельном цикле;
* Благоприятные внешние условия для занятий;
* Групповые и индивидуальные занятия.

Глава 2

Методические рекомендации поэтапного освоения

курса по фитнес - аэробике

В МБУ ДО «ДЮСШ г. Пошехонье» большое внимание уделяется формированию здорового жизненного стиля, в этих целях реализуется ряд программ физкультурно-спортивной направленности, в том числе программа

«Фитнес-аэробика».

Оосновными факторами, приводящими к развитию тех или иных заболеваний, являются гиподинамия, стресс, социальная изоляция, неправильное питание, окружающая среда (внешние факторы). Физкультурно-оздоровительные мероприятия помогают предотвратить переход организма человека из состояния здоровья к состоянию болезни, т.к. противодействуют отрицательным техногенным факторам. Занятия фитнес - аэробикой призваны бороться с большей частью негативных для здоровья ребенка факторов посредством систематических физических упражнений, направленных на улучшение состояния здоровья. Программа по фитнес - аэробике имеет спортивно-оздоровительную направленность. Занятия фитнес

- аэробикой обусловлены возможностью адаптировать организм ребенка к условиям современного общества.

Программы по фитнес - аэробике в МБУ ДО «ДЮСШ г. Пошехонье» разработаны для детей в возрасте от 7 до 17 лет. Группы формируются по 10-12 человек. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю. Продолжительность занятий 1-2 часа. Основой учебного процесса является учебно-тренировочное занятие. Программы разработаны в соответствии с Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, а также с современными образовательными технологиями при условии личностно - ориентированного

подхода в воспитание и развитии занимающихся. Курс освоения фитнес - аэробики разбит на этапы:

* 1. Ритмика. Рассчитан на детей в возрасте от 7 до 9 лет. Срок освоения 3 года.
	2. Фитнес-аэробика. Рассчитан на детей в возрасте от 9 до 17 лет. Срок освоения 6 лет.

### Введение в курс фитнес-аэробика для младших школьников —

**этап «Ритмика»**

Ритмика — это синтетический вид деятельности, в основе которого лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ и конкретизируют основные средства музыкальной выразительности.

Музыкально-ритмическое воспитание занимает важное место в системе художественно-эстетического образования. Ритмика является первой ступенью в хореографическом образовании. Ее основание способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности. Ведь красота движения и ребенка и взрослого, прежде всего в естественности, целесообразности, непринужденности, выразительности и одухотворенности. А эти все качества раскрываются при условии гармоничного развития, единства духовного и физического.

Программа «Ритмика» нацелена на общее, гармоничное, психическое, духовное и физическое развитие, а ее содержание и формы работы могут конкретизироваться в зависимости от возможностей детей, от ведущих целей их воспитания. Поэтому содержание программы, практический материал варьируется с учетом условий ее использования. А главное, педагог нацелен на приобщение к движению под музыку всех детей— не только способных и одаренных в музыкальном и двигательном отношении, но и неловких,

заторможенных, которым нужно помочь обрести чувство уверенности в своих силах путем подбора для них такого материала, в котором проявятся скрытые возможности ребенка, его «изюминка» и индивидуальность, а слабые стороны, наоборот будут завуалированы. Ведь доказано, что занятия движениями для детей с задержкой или патологией в развитии имеют особое значение, потому что двигательные упражнения тренируют в первую очередь мозг, подвижность нервных процессов. В то же время, движение под музыку является для ребенка одним из самых привлекательных видов деятельности, игрой, возможностью выразить эмоции, реализовать свою энергию, поэтому оно в целом сказывается благотворно на его состоянии и воспитании. В соответствии с общими задачами каждая учебная группа решает свои специфические **задачи:**

### Первый год обучения

* развитие и поддержание устойчивого интереса к знаниям,
* формирование разнообразных двигательных навыков и умений,
* развитие гибкости и координированности.

### Второй год обучения:

* всесторонняя физическая подготовка;
* совершенствование двигательных навыков и умений,
* выступление с танцевальными сценками, участие в соревнованиях.

### Третий год обучения:

* дальнейшая всесторонняя физическая подготовка,
* приобретение теоретических знаний, навыков самостоятельного ведения разминки,
* участие в постановке танцевальных этюдов и сценок,
* выступления в показательных программах.

Курс обучения носит системный характер. Он включает в себя диагностику уровня способностей ребенка, то есть является гибким,

отвечает индивидуальным и возрастным потребностям и особенностям детей.

Направления обучения:

* развивающее;
* образовательное;
* воспитательное;

Основные принципы построения:

* систематичность;
* постепенность;
* доступность.

В проведении занятий используются следующие методы обучения в такой последовательности:

* Наглядность (в выполнении упражнений, ориентация на образец, копирование предложенного образца).
* Словесный и наглядный (объяснение и показ упражнений).
* Словесный (объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений).
* Практический - самостоятельное составление и выполнение упражнений.

В группах могут заниматься дети, не имеющие медицинских про- тивопоказаний для занятий спортом. Два раза в год проходят медицинское обследование у педиатра. Включение методик ролевых игр, бесед, конкурсов создает благоприятный микроклимат и улучшает психо- эмоциональное здоровье детей. В этой связи участие родителей и родных в воспитании, а значит и реакция близких взрослых оказывает огромное влияние на формирование *Я -* концепции, что является важнейшим условием развития личности.

Говоря о развитии способностей, невозможно игнорировать мотивационную сферу. В конце каждого года освоения курса фитнес -

аэробики проводится анкетирование детей с целью выявления причин и мотивов, побуждающих их к занятиям.

На основе мониторинга мотивации детей к занятиям фитнес - аэробикой проводится коррекция программы.

Занятие делится на три части: подготовительную или вводную, основную и заключительную. Подготовительная часть включает маршировку и разминку, построенные на простейших движениях, способствующие разогреву мышц, суставов и связок, с элементами образности. Основная часть — изучение основ музыкальной грамоты; танцевальных движений, их комбинирование; работу по развитию физических данных; работу над этюдами, композициями, работа в партере, стретчинг. Заключительная часть включает закрепление музыкально-ритмического материала в игре, танцевально-игровые упражнения, упражнения на релаксацию. У каждой части занятия свои задачи. Главная задача подготовительной части — организовать внимание занимающихся, подготовить мышцы, суставы, связки к интенсивной физической работе. Задачами основной части являются: формирование осанки (постановка корпуса, рук, ног, головы); развитие силы, выносливости, начальных элементов координации посредством освоения тренировочных и танцевальных движений, музыкального и выразительного их исполнения. Задача заключительной части — снятие физического и нервного напряжения, подъем эмоционального тонуса посредством игры.

«Ритмика» включает три основных раздела: хореографическая азбука, музыка и танец, музыкальные композиции. Рассмотрим значимость каждого из них:

1. Хореографическая азбука — представление о хореографии, ее многообразии. Цели и задачи раздела: систематичность занятий, дисциплинированность на занятии. Значение специальной одежды для занятий танцем, развитие музыкальности, координации и свободы движения, ловкости, выносливости и физической силы.
* Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

:17

* Фигурная маршировка.
* Виды рисунков танца: круг, змейка, цепочка, квадрат, колонна, шеренга.
* Виды фигур: круг в круге, «звездочка», «воротца».
* Виды шагов и ходов: танцевальный шаг с носка, шаг с пятки, шаг на полупальцах, приставной шаг, шаги на полуприседании, маршевый шаг, галоп, подскок, легкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях, бег «лошадки».
* Элементы классического танца.
* Партерный экзерсис. Упражнения на напряжение и расслабление мышц, упражнения для исправления осанки, упражнения на укрепление мышц спины, упражнения на развитие выворотности ног, танцевального шага, упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, упражнения на развитие подвижности голеностопного, коленного тазобедренного суставов.
1. Музыка и танец.
* Связь музыки и движения;
* Темп музыкального произведения в танцевальных движениях;
* Динамита и характер музыкального произведения;
* Метроритм, специальные упражнения.
1. Танцевальные композиции.
* Парные композиции;
* Изучение образных танцев;
* Диско-танцы;
* Массовые композиции (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Три основных раздела, о которых мы рассказали, делятся в течение года на блоки:

* + Эмоции Фантазеры и волшебники;
	+ Волшебные звуки;
	+ Друзья наши меньшие;
	+ Времена года;
	+ Стихии;

18

* + Волшебный лес;
	+ Магазин игрушек;
	+ Царство море-океан;
	+ Страна цветов;
	+ Спортландия.

На занятии необходимо постепенно увеличивать нагрузку: от простых упражнений к сложным, расчленяя каждое упражнение на элементы. При этом следить за свободным, правильным дыханием и общим самочувствием учащихся. Не следует ставить задачу разучить большое количество движений за одно занятие. Важно добиться осмысленного, правильного, музыкального исполнения каждого упражнения. С первых занятий важна работа над культурой исполнения движений.

Музыкальное оформление занятия является основой музыкально- ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры занимающихся. Музыкальное оформление должно быть разнообразным и подбирается к каждой части занятия, определяется его структура, темп, ритмический рисунок, характер. Мелодии должны быть простыми, но не примитивными и не монотонные. В оформлении занятия можно использовать: классическую музыку русских и зарубежных композиторов, народную музыку, музыку в современных ритмах. Музыкальный материал должен быть близким по содержанию детским интересам.

Интенсивность нагрузки зависит от темпа музыкального произведения и от подбора движений. Наиболее нагрузочным является темп 150-160 акцентов в минуту, которому соответствует быстрый бег, прыжки. Нагрузочными также являются подскоки, галопы, прыжки, приседания, выполняемые в умеренно быстром темпе.

Определение сложности и доступности музыкально-ритмических композиций для детей, безусловно, относительно. Необходимо соотнести все характеристики с индивидуальными возможностями конкретного ребенка.

’19

* + 1. Продолжение освоения курса фитнес - аэробики — этап «Фитнес-

аэробика».

Непосредственные занятия фитнес — аэробикой рассчитаны на 6- годичный курс обучения детей в возрасте от 9 до 14 лет. Обучение проводится в 3 этапа:

* + 1 этап — подготовительный (2года).

-адаптация к среде занятий;

-развитие физических способностей;

-постепенное накапливание базы знаний по предмету.

* + 2 этап — учебно-тренировочная деятельность (2года).

-дальнейшее накопление базы знаний по предмету, опыта выступлений;

-улучшение своих физических и психических возможностей;

-овладение техникой данного вида.

* + 3 этап — специализация (2года)

-дальнейшее совершенствование техник аэробики;

-выбор своего стиля;

-использование творческого потенциала.

Структура учебно-тренировочного занятия по фитнес - аэробике:

1. Разминка

Цель: подготовить организм к занятиям.

Результат: увеличение температуры тела, эластичности мышц, сухожилий, связок, увеличение количества синовиальной жидкости в суставах.

1. Аэробная часть

Цель: эффективное тренирующее воздействие на сердечно - сосудистую и дыхательную системы.

Результат: увеличение ударного объёма кровообращения, увеличение минутного объёма кровообращения, увеличение притока крови к работающим мышцам. Увеличение объёма вентиляции лёгких, увеличение потребления кислорода в минуту.

1. Первая заминка.

Цель: постепенное снижение частоты сердечных сокращений до 120 ударов в минуту.

Результат: более быстрое уменьшение содержания молочной кислоты в мышцах: перераспределение кровообращения, уменьшение содержание продуктов распада.

1. Самостоятельная работа

Цель: развитие творческих способностей подростков, сплочение группы.

1. Партерная часть

Цель: увеличение мышечной силы и гибкости.

Результат: увеличение мышц в длину и ширину, увеличение тонуса и рельефности наружных групп мышц, увеличение силы мышц.

1. Заключительная заминка.

Цель: снижение частоты сердечных сокращений до нормального значения. Результат: развитие гибкости, формирование хорошего самочувствия и настроения.

Формы обучения:

-коллективная;

-индивидуальная.

Ведущей является коллективная форма работы - упражнения, выполняемые под музыку поточным и серийно-поточным методом. Индивидуальная форма работы необходима для подготовки части занимающихся к соревнованиях и показательным выступлениям.

В курсе обучения 8 разделов, 5 из них - специальная физическая подготовка; в общую физическую подготовку входят 3 вида двигательной активности. Музыка не должна утомлять нервную систему монотонностью и однообразностью, должна соответствовать возрасту и эстетическому воспитанию занимающихся.

На занятиях обучение проводится последовательно, от простого к сложному. Предусмотрен оптимальный и плавный переход ребенка с одного

уровня на другой, чтобы обеспечить поступательный ход его развития. Важнейшими компонентами творческих способностей является воображение, оригинальность и самостоятельность. Поэтому в создании танцевальных комплексов используется метод импровизации самостоятельного создания танцевальных образов.

Выбор методики базируется на принципе от простого к сложному.

Методы и приёмы освоения учебного материала.

* 1. Линейный метод.
	2. Метод “от головы к хвосту”.
	3. Метод “зигзаг”.
	4. Методика сложения.
	5. Блок – метод.

Занятия по фитнес — аэробике включают в себя несколько разделов:

1. Классическая аэробика;
2. Степ — аэробика;
3. Силовой тренинг;
4. Стретчинг (развитие гибкости);
5. Джоггинг (прыжковая аэробика). Изучение данных разделов идет в три этапа.

Изучаются основы хореографии базовых видов фитнеса. Элементы в аэробике отличаются доступностью и простотой двигательных действий. В классической аэробике элемент имеет вполне законченное двигательное действие и определенную структуру: начало, основное действие и окончание. Координационное усложнение за счет различного рода сочетаний движений ног и рук, изменение темпа и ритмического рисунка движения, смена ракурса и направления в перемещении создают модификации элементов. В аэробике выделяют несколько путей создания модификаций (разновидностей) элементов, позволяющих разнообразить средства, изменять нагрузку:

* вертикальное перемещение общего центра тяжести;
* горизонтальное перемещение тела;
* изменение плоскости выполнения движения;
* различные движения руками, головой, туловищем;
* повороты всем телом.

Элементы могут образовывать соединения, в которых большое значение имеет логический переход от одного движения к другому. При этом необходимо соблюдать следующие правила:

1. завершающая фаза двигательного действия предыдущего упражнения должна соответствовать начальному действию последующего;
2. переход от одного элемента к другому осуществляется со свободной ноги;
3. начальная фаза движения выполняется в той плоскости, в которой завершилось предыдущее.

Несколько соединений определяют и составляют комбинацию.

Музыка в аэробике является не только фоном, создающим эмоциональный настрой занятия, но и средством формирования умения выполнять движения в согласовании с ритмом, динамикой, характером произведения. Правильное использование музыки способствует лучшему усвоению двигательного навыка. Ритм должен быть четким и ясным. При этом желательно, чтобы музыкальная тема по характеру была отвлеченной, без активного воздействия на воображение занимающихся и их эмоциональное состояние. По мере освоения упражнений, когда ставится задача совершенствования техники, нужно использовать эмоциональную музыку. Кроме того, к музыкальному сопровождению предъявляется еще одно требование — равномерность. В хореографии используется музыка с музыкальным размером 2/4, 3/4, 4/4, реже — 6/8, в аэробике — в основном 4/4. Учитывая построение музыкальных произведений, продолжительность отдельных упражнений и учебных комбинаций можно составлять на 8, 16, 32 счета, а при большей длительности - число, кратное 64. Правильная

методика применения музыки способствует успешному усвоению двигательного навыка.

Важным методическим приемом является и изменение темпа выполнения хореографических движений: можно замедлять или ускорять темп в зависимости от стадии усвоения элемента, соединения или целой комбинации. Если в начале изучения нового хореографического материала темп будет слишком быстрым, то, как правило, такая ситуация может привести к перенапряжению, скованной работе мышц, неспособности детей и подростков понять задание и повторить его, что, в свою очередь, может вызвать раздражение, развить комплекс неспособности к данному роду двигательной активности. Но и слишком затягивать выполнение движений в замедленном темпе также не следует, так как в этом случае снизится воздействие занятия на кардиореспираторную систему, а следовательно, и оздоровительный эффект на организм занимающихся.

Для преподавателя аэробики важно не только красиво двигаться самому, но и уметь четко и ясно, в доступной форме объяснить занимающимся технику выполнения движений. Поэтому обучение происходит, что называется, «на ходу», сохраняя принцип поточности (Non Stop — нон-стоп) выполнения движений. Это повышает требования к тренеру: он должен быстро заметить ошибки и тут же исправить их. Разъяснения и замечания тренер обязан делать в тактичной и доходчивой форме.

Основные методы и принципы обучения. Изучение новых движений должно быть строго последовательным, систематическим и слагаться в комбинации из ранее достаточно хорошо усвоенных элементов. Занимающиеся должны контролировать не только последовательность движений, но и работу мышц, осознанно выполнять элементы и их соединения. Чтобы успешно освоить хореографические элементы классической аэробики нужна пошаговая структура:

1. несколько раз терминологически правильно назвать движение или элемент и выполнять его в медленном темпе;
2. выполнять элемент в нужном темпе, повторив его не менее 16-32 раз. В случае возникновения ошибок вновь повторить 2—4 раза медленно и перейти к темпу, соответствующему музыке;
3. осваивать движения руками при выполнении ходьбы (марша) или в основной стойке, а затем на марше;
4. осваивать сочетания движения рук и ног;
5. осваивать модификацию (например степ—тач углом, или переход на другой элемент).

Методические приемы обучения управления группой.

Оперативный комментарий и пояснение; Ведение подсчёта;

Визуальное управление группой; Самоконтроль действий (зеркало); Симметричное обучение;

Этапы составления комбинаций; Составление учебных комбинаций; Построение занимающихся в пространстве;

Типы занятий:

* + обучающий;
	+ комбинированный;
	+ контрольный;
	+ тренировочный;
	+ однонаправленный;
	+ комплексный.

### Мониторинг по курсу фитнес - аэробики

Kypc по фитнес - аэробике — единый, целенаправленный процесс, объединяющий воспитание, обучение и развитие личности. Главным показателем эффективности этой деятельности является её результат. Мы говорим о необходимости мониторинговых исследований на уровне ребенка.

* системное наблюдение с целью контроля, оценки, прогноза качества образования по программе;
* система сбора, анализа, хранения информации о занимающемся;
* система выявления и оценивания промежуточных результатов и факторов, влияющих на них;
* оценка соответствия фактических результатов заявленным целям, образовательным потребностям детей и родителей;
* измерение изменений в элементах системы деятельности по программе;
* система критериев, показателей отслеживания состояния и развития образовательного процесса;
* функция управления, обеспечивающая получение обратной связи для принятия решений по коррекции образовательного процесса.

По курсу фитнес - аэробики разработан мониторинг (ПРИЛОЖЕНИЕ 2), соответствующий системе мониторинга, действующего в МБУ ДО «ДЮСШ г. Пошехонье». На каждом этапе обучения по фитнес - программе проводится тестирование и анкетирование детей с целью отслеживания динамики развития у них физических и личностных качеств, изменения их отношения к своему здоровью на протяжении реализации программы (ПРИЛОЖЕНИЕ 2). Тестирование проводится в начале, середине и конце учебного года, и на протяжении всего процесса обучения. Для исследования физической подготовленности используются тесты широко распространенные в аэробике.

Исходя из поставленных задач, диагностика результатов проводится в 2-х направлениях:

-Диагностические исследования физического развития;

-Диагностика личностных качеств занимающихся.

1. Мониторинг физических результатов (ПРИЛОЖЕНИЕ 3).

Цель: Наглядно проследить динамику развития у детей физических качеств: сила и гибкость в процессе занятий фитнес — аэробикой.

Чтобы оценить динамику развития таких физических качеств, как сила и гибкость, три раза в учебном году (сентябрь, февраль, май) проводятся тестирование занимающихся. Контрольные упражнения позволяют быстро и достоверно оценить силовую подготовленность занимающихся в баллах:

-низкий уровень(1-4балла);

-средний уровень (5-7баллов);

-высокий уровень (8-10баллов).

Сравнивая тестирования детей за 2019 и 2020 года, можно сделать вывод: динамика развития физических качеств (гибкости, силы) в процессе занятий детей младшей группы присутствует, но она невысока. Это объясняется несколькими факторами:

набор в группу происходит без отбора, поэтому многие занимающиеся с лишним весом, слабо физически подготовлены.

1. Мониторинг личностных качеств

Методом мониторинга развития личностных качеств является педагогическое наблюдение. Его цель: изучение изменения поведения занимающегося в учебном процессе; выбор оптимальных методов организации, выявление эффективности средств, применяемых для развития личностных качеств. Показатели оцениваются по уровням:

-низкий уровень(1-4балла);

-средний уровень (5-7баллов);

-высокий уровень (8-10баллов).

Критериев личностных качеств в мониторинге семь:

1.терпение (насколько у ребенка хватает терпения во время занятия); 2.волевые усилия (прилагает сам ребёнок или под напором извне);

1. самоконтроль со стороны или самим занимающимся;
2. самооценка (нормальная, заниженная, завышенная);
3. интерес к занятиям (поддерживает сам или продиктован извне);
4. конфликтность (провоцирует конфликт, избегает участия в конфликте);
5. тип сотрудничества (участвует в общих делах, избегает участия).

Наблюдения за детьми в младшей группе показывают, что у большинства хватает терпения на всё занятие; прикладывают волевые усилия самостоятельно, но некоторым надо их воспитывать. Недостаток волевых усилий объясняется младшим школьным возрастом детей, т.к. они ещё не могут долго задерживать внимание. Та же причина низкой оценки за контроль и самооценку. Интерес к занятиям изменился в начале первого года обучения - средний балл, а на начало второго года обучения — высокий. Дети в основной массе не конфликтные и идут на сотрудничество, даже проявляют желание на участие в концертах. Многие дети за время обучения изменились: добавилась уверенность, умение оценивать других и принимать критику со стороны.

Так как фитнес направлен на оздоровление организма, на протяжении всего периода обучения необходимо определять мотивацию детей к здоровому образу жизни. Предусмотрены беседы о здоровом образе жизни, гигиенических требованиях и прочие. Результаты также отслеживаются в процессе мониторинга по программе методом анкетирования (ПРИЛОЖЕНИЕ 4).

Анкетирование проводилось с целью выявления мотивов, побуждающих детей к занятиям фитнес - аэробикой, а также с его помощью можно выяснить, как изменилось отношение детей к своему здоровью на протяжении 2019-2020 года обучения. В анкетировании принимала участие младшая группа детей, занимающихся на первом этапе - по курсу «Ритмика».

Анкетирование показало, что большая часть занимающихся за здоровый образ жизни, за общение в коллективе. Мотивом для занятий является желание научиться танцевать и выступать на сцене. Суждения у детей 1года и 2 года обучения изменились. После года занятий дети стали более осознанно подходить к занятиям и своему здоровью.

Работа с родителями детей является непременным условием поэтапного освоения курса фитнес - аэробики.

* 1. Открытые занятия для родителей.
	2. Совместные мероприятия, праздники для детей и родителей, семейные аукционы, выставки, фотовыставки на тему семейный спорт
	3. Проведение дней семейного отдыха.
	4. Родительские собрания, индивидуальные беседы, сотрудничество педагогов и родителей в вопросах воспитания.
	5. Посещение соревнований, показательных выступлений;
	6. Формирование красоты и гармонии в молодежной среде через систему просвещения родителей.

Педагогом ведутся беседы с родителями, проводятся тематические родительские собрания. Здоровый образ жизни должен начинаться с семьи.

Мониторинг учреждения включает в себя изучение мнения родителей о деятельности учреждения. В конце каждого учебного года проводится анкетирование родителей (ПРИЛОЖЕНИЕ 5). Цель исследования: выяснить, в какой степени родители детей, посещающих МБУ ДО «ДЮСШ г. Пошехонье», осведомлены о деятельности учреждения и какова степень удовлетворённости родителей. Анкетирование показало, что все опрошенные имеют представление о том, чем их ребенок занимается в МБУ ДО «ДЮСШ г. Пошехонье», удовлетворены проводимыми мероприятиями и занятиями.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Рассмотрев фитнес-аэробику, как эффективное средство физического развития и воспитания детей, мы пришли к следующим выводам. Здоровый образ жизни нужно прививать с детства. Программа по фитнес - аэробике имеет спортивно-оздоровительную направленность. Фитнес — аэробика доступна детям. Занятия фитнес - аэробикой обусловлены возможностью адаптировать организм ребенка к условиям современного общества. Занятия фитнес - аэробикой призваны бороться с большей частью негативных для здоровья ребенка факторов посредством систематических физических упражнений, направленных на улучшение состояния.

Таким образом, фитнес-аэробика — это прекрасное средство разностороннего физического развития и эстетического воспитания ребёнка, которое берёт своё начало далеко в недрах истории. Занятия фитнесом не только благоприятно воздействуют на все системы организма, но и снимают психологическое напряжение, повышают умственную и физическую работоспособность, улучшают самочувствие. Музыка, используемая на занятиях, повышает не только интерес и желание заниматься, она способствует более качественному исполнению движения, чёткости, правильности, пластичности, выразительности. Движения под музыку являются для ребёнка привлекательным видом деятельности, игрой, возможностью выразить эмоции, реализовать свою энергию. Это благоприятно влияет на состояние и воспитание детей.

Программы по фитнес - аэробике в МБУ ДО «ДЮСШ г. Пошехонье» разработаны для детей в возрасте от 7 до 17 лет и разделены на два этапа с учётом возрастных особенностей детей, их физического развития и дозирования физических нагрузок. Курс по фитнес - аэробике - единый образовательный процесс, объединяющий обучение, воспитание и развитие личности.

Главным показателем эффективности этой деятельности являются результаты мониторинга, которые показывают:

* дети с удовольствием посещают занятия, принимают участие в соревнованиях на городском, районном и областном уровнях и занимают призовые места;
* родители удовлетворены работой педагога и учреждения в целом, отмечают благотворное воздействие занятий на детей;
* меняется отношение детей к своему здоровью, дети отмечают необходимость вести здоровый образ жизни;
* улучшается общее состояние детского организма и отмечается рост физических качеств ребенка;
* происходит личностное развитие ребенка, повышается терпение, воля, усидчивость, самоконтроль.

Таким образом, мы можем говорить о необходимости выстраивания поэтапного курса фитнес - аэробики для детей, где на первом этапе преимущественными методами обучения являются игровые. Все обучение строится на личностно - ориентированной технологии по спиралевидному принципу от простого к сложному. На протяжении всего курса необходим мониторинг результатов для корректировки программы и нагрузок на ребенка.

#  Список литературы

1. Абдуразаков М.М., Инякин Ю.С., Ниматулаев М.М. Новые информационные технологии как фактор качества профессиональной подготовки учителя//Дополнительное образование , № 6, 2004.
2. БелухинД.А. Основы личностного ориентированной педагогики (курс лекций). Частьl-М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: HПO «МОДЭК»,1996.

Белякова Н.Т. Формирование правильной осанки. Научно — методический журнал «Физическая культура в школе» №4, 1999.

1. Беспутчик В.Г. Психомускульная аэробика. Научно — методический журнал «Физическая культура в школе» №6, 1998.
2. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе. М., «Физкультура и спорт»,l978.
3. Богоявленская Д.Б. Психология творческих способностей: Учебное пособие для студентов — М.: Академия,2002.
4. Брехман И.И. Валеология — наука о здоровье, - М., 1990.
5. Васильева О.С. ,Филатов Ф.Р., Концепция здоровья,200l.
6. Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 3-5 лет).-И.: Педагогическое общество России , 2005.
7. Гущина Т.Н. Воспитание индивидуальности в дополнительном образовании детей: творческий аспект. //Внешкольник Я. Научнометодический журнал,№6,2006.
8. Золотарёва А.В. Дополнительное образование детей: Теория и методика социально — педагогической деятельности / Худо. А.А. Селиванов. — Ярославль: Академия развития, 2004.
9. Золотарёва А.В. Мониторинг результатов деятельности учреждения дополнительного образования (Ярославль 2005).
10. Иваницкий А.В., Матов В.В., Иванова О.А., Шгарабаров И.Н. Ритмическая гимнастика ТВ. — М.: Советский спорт.,1989г.
11. Калейдоскоп родительских собраний. Авторы-составители: Е.Н.Степанов, Л.В.Галактионов, С.А.Иконникова, Т.Н.Коповалова, Н.И.Леванкова, Т.В.Павлова, Е.Н.Прейскурант, Н.В.Чернушевич, В.Н.Щербакова, Л.А.Ахонтова. Методические разработки. Выпуск1 / Под редакцией Е.Н.Степанова.- М.:ТЦ Сфера,2005.-144c.
12. Кисина Т.С., Акентьева Л.Р.Контроль знаний, умений и навыков в учебном процессе Внешкольник (Ярославль),№ 3, 1996.
13. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.1-4 классы. М.: «BAKO»,2004,296 с.-

(Педагогика. Психология. Управление).

1. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов.- М.: Гном-Пресс, 2000.
2. Крупник Е.Я., Сфтник В.И. Игровые упражнения для развития силы.

Научно — методический журнал «Физическая культура в школе»

№4,1998.

1. Купер К.Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. — М.: Физкультура и спорт, 1987.
2. Латыпов В.З. Развитие интереса и способностей детей в коллективной и индивидуальной работе.// Дополнительное образование , №7 2008.
3. Латыпова В.З. Развитие интереса и способностей детей в коллективной и индивидуальной работе.//Дополнительное образование, № 7, 2008.
4. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика/Лисицкая T.CC спорт, духовные ценности, культура. — M.,1997.
5. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В2т.Т.1.Теория и методика. -М.: Федерация аэробики России,2002.-232c.
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2т.Т.2. «Аэробика. Частные методики».- М.: Федерация аэробики России,2002.-232c.
7. Ломова О.А. Девочки хотят быть красивыми. Научно - методический журнал «Физическая культура в школе» №5,2002.
8. Лях В.И. Координационные способности школьников. Научно — методический журнал «Физическая культура в школе» №4, 2000.
9. Лях В.И. Выносливость: основы измерения и методики развития.

Научно — методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 1998.

1. Макарова О.С. Игра, Спорт, диалог в физической культуре начальной школы: спортивно-игровые проекты для первого класса. Пособие для учителя физической культуры.- М.: Школьная Пpecca, 2002.
2. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. — М.: Спортакадемпресс, 2003. — 303 с.
3. Межуев В.Б. Скоростно — силовая подготовка на уроках и дома. Научно
	* методический журнал «Физическая культура в школе» №4 , 2001.
4. Мониторинг образовательных результатов в учреждении дополнительного образования детей (методические материалы для педагогов и специалистов системы дополнительного образования детей): 3-e издание. - Ярославль: ГОУ ЯО ЦДЮ, ИЦ «Пионер», 2010.
5. Назаренко Л. Д., Игнатьева Ж.А. Полезное качество — пластичность.

Научно — методический журнал «Физическая культура в школе»

№6,2000.

1. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья»/авт.-сост. Е. Ю.Александрова. - Волгоград: Учитель, 2007.
2. Озолин Н.Г. Путь к успеху. — Изд. 2-е, доп. — М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Поляков М. И. О развитии физических качеств. Научно — методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2002.
4. Программа педагога дополнительного образования: От разработки до реализации /Составитель Н.К. Беслятова - М.: Айрес-пресс, 2003-176c

-(Методика).

1. Протасов М. Ритмика и движения под музыку для детей 5-10 лет. «На зарядку становись». Издательство «ВЕСТЬ-ТДА» аудио компакт диск. 2006.
2. Рипа М.Д., Расулов М.М., Культова И.В. Практические и методические основы кинезотерапии: Учебное пособие. — М.: TBT Дивизион, 2008. — 336c.
3. Ротерс Т.Т. Элементы ритмики на уроках в средних классах. Научно — методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 1998.
4. Ротерс Т.Т. Служа красоте. Уроки ритмики у старшеклассниц. Научно
	* методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2000.
5. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. - М.: Народное образование, 1998.
6. Скворцова Г.А. Шейпинг в школе. Научно — методический журнал

«Физическая культура в школе» №1,1998.

1. Танцы современных ритмов для детей: Учебное — методическое пособие/ГОУ ДОД Краевой центр художественного творчества учащихся «Росток», сост. Е. А.Пинаева. - Пермь,2007.
2. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец.

«Фитнес - Данс». Учебное пособие-СПб.: ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2007.

1. Формирование здорового образа жизни у младших школьников /авт.- сост. Т.Н. Захарова и др.- Волгоград: Учитель, 2007.
2. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура : учеб. для вузов — Минск: Тесей, 2003. — 528c.
3. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнесс. — Киев: Олимпийская литература, 2000. — 367c.
4. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения 6 класс. Научно — методический журнал «Физическая культура в школе»,1998 .

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Обратный танец, исполняется под музыкальное сопровождение детской диско музыки. Музыкальный размер 434.

 Описание композиции «Ёжик».

И. п.: танцующие расположены в линиях, ноги-4 позиция. Руки разведены в стороны и согнуты в локтях, имитация иголок ёжика.

 1 такт

Раз - правая нога на носке, выполняем покачивание бёдрами. Правая рука разгибается в локте и возвращается обратно, имитируя иголки ёжика колются.

Два, три, четыре — повторить движение как на счёт «раз».

2 такт Повторить движения 1-ro такта в другую сторону.

3-4 такт

Повторить движения 1-2 такта.

 5 такт

Раз — сделать шаг правой ногой в сторону, руки согнуты в локтях. Два — поставить левую ногу накрест правой ноги на носок.

Три — шаг левой ногой в сторону.

Четыре — поставить правую ногу впереди левой ноги на носок, руки согнуты в локтях.

Повторить движения 5 такта.

1. такт
2. такт

 Сделать поворот на 360 градусов вправо 3 шага на 4 «притоп».

 8 такт

Повторить движения 7 такта влево.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Мониторинг образовательных результатов

Цель: проследить динамику развития у детей таких физических качеств, как сила и гибкость, узнать, как изменилось их отношение к своему здоровью на протяжении реализации программы, личностные качества детей.

|  |  |
| --- | --- |
| Показатели (оцениваемые показатели) | Уровни |
| Низкий (1-4) | Средний (5-7) | Высокий (8-10) |
| **Теоретические знания** |
| Терминология | Как правило, избегает употреблять специальные термины, или употребляет их неправильно | Сочетает специальные термины с бытовыми, путает названия | Специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием |
| **Практические знания (сила, гибкость)** |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа | В основном не соответствует нормам | Частично соответствует нормам | Соответствует нормам |
| Проверка силовой выносливости (приседания) | Выполняет контрольный норматив на 3 балла и ниже | Выполняет контрольный норматив на 4 балла | Выполняет контрольный норматив на 5 баллов и выше |
| Прыжок вверх с места | В основном не соответствует нормам | Частично соответствует нормам | Соответствует нормам |
| Гибкость | В основном не соответствует нормам | Частично соответствует нормам | Соответствует нормам |
| Наклон в сторону (подвижность позвоночного столба) | В основном не соответствует нормам | Частично соответствует нормам | Соответствует нормам |
| Шпагат | В основном не соответствует нормам | Частично соответствует нормам | Соответствует нормам |
| **Личностные качества** |
| Терпение | Терпения хватает меньше ½ занятия | Терпения хватает больше, чем ½ занятия | Терпения хватает на все занятие |
| Воля | Волевые усилия ребенка побуждаются извне | Волевые усилия ребенка побуждаются иногда самим ребенком | Волевые усилия ребенка побуждаются всегда самим ребенком |
| Самоконтроль | Ребенок постоянно находится под воздействием контроля | Ребенок периодически контролирует себя сам | Ребенок постоянноконтролирует себя сам |
| Самооценка | Завышенная | Заниженная | Нормальная |
| Интерес к занятиям | Интерес к занятиям продиктован ребенку извне | Интерес периодически поддерживается самим ребенком | Интерес постоянно поддерживается самим ребенком |
| Конфликтность | Периодически провоцирует конфликты | Сам в конфликтах не участвует, старается избежать | Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты |
| Тип сотрудничества | Избегает участия в общих делах | Участвует при побуждении извне | Инициативен в общих делах |

 ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Входной мониторинг результатов 2019-2020 годов в баллах.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Имя | Отжимание2019-2020 | Приседания2019-2020 | Прыжок2019-2020 | Наклон вперед2019-2020 | Наклон в сторону2019-2020 | Шпагат 2019-2020 |
| Оля | 6 | 8 | 9 | 10 | 8 | 9 | 5 | 6 | 6 | 7 | 5 | 6 |
| Катя | 7 | 8 | 8 | 9 | 6 | 8 | 5 | 6 | 6 | 7 | 5 | 7 |
| Настя | 8 | 9 | 9 | 10 | 8 | 9 | 9 | 10 | 9 | 10 | 8 | 10 |
| Лера | 5 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 6 | 8 | 7 | 8 | 6 | 7 |
| Ксюша | 6 | 8 | 8 | 9 | 7 | 8 | 6 | 9 | 7 | 9 | 5 | 7 |
| Юля | 6 | 7 | 7 | 8 | 7 | 8 | 6 | 7 | 7 | 8 | 6 | 7 |
| Света | 8 | 9 | 9 | 10 | 6 | 9 | 7 | 9 | 7 | 9 | 7 | 9 |
| Женя | 8 | 9 | 9 | 10 | 6 | 8 | 7 | 9 | 8 | 9 | 6 | 9 |
| Кристина | 5 | 7 | 6 | 8 | 5 | 7 | 6 | 8 | 7 | 8 | 5 | 6 |
| Вера | 8 | 9 | 8 | 9 | 8 | 10 | 8 | 9 | 8 | 9 | 6 | 8 |
| Дарья | 7 | 8 | 8 | 9 | 7 | 8 | 8 | 10 | 8 | 10 | 9 | 10 |
| Ира | 8 | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 9 | 10 | 6 | 8 |

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Анкета для детей.

Изменение отношения к своему здоровью на протяжении 2019-2020 года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | 2019г. (всего опрошено 12 чел.)  | 2020г. (всего опрошено 12 человек) |
| 1. | Что ожидаешь от занятий фитнес-аэробикой?* Хочу похудеть
* Научиться танцевать
* Хочу выступать
 | 156 | 048 |
| 2. | Как ты проводишь свободное от учебы время?* Посещаю кружки
* Гуляю
* Смотрю телевизор, телефон
 | 453 | 642 |
| 3. | Как ты относишься к курению, алкоголю и наркотикам. Употребляешь?* Нет
* да
 | 120 | 120 |
| 4. | Как ты относишься к урокам физкультуры?* отлично
* хорошо
* никак
 | 282 | 480 |
| 5. | Какие виды двигательной активности, кроме фитнес-аэробики, ты используешь?* Ролики
* Велосипед
* Прогулки
* Все
 | 1452 | 3542 |
| 6. | Стараешься питаться правильно?* Да
* Нет
 | 102 | 111 |
| 7. | Что в занятии тебя привлекает?* Физическая форма
* Общение
* Образ жизни
 | 444 | 435 |
| 8. | Ты хотела бы обсудить проблемы здоровьесбережения?* Да
* нет
 | 75 | 93 |
| 9. | Поменялась ты за время занятий фитнес-аэробикой?* Да
* нет
 | 3 | 6 |
| 10. | Кто-то ещё из ребят поменялся?* Да
* нет
 | 4 | 5 |
| 11. | Что-то из того, что ты получила на занятии, ты можешь использовать в жизни?* Да
* Нет
 | 5 | 6 |
| 12. | Будешь заниматься самостоятельно?* Да
* Нет
 | 5 | 8 |

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

**АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Методика исследований мнения родителей о деятельности**

**МБУ ДО «ДЮСШ г. Пошехонье»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Утверждения | ДА | НЕТ | Затрудняюсь ответить |
| 1 | Знаете ли Вы, какую секцию посещает Ваш ребёнок? | 20 |  |  |
| 2 | Удовлетворены ли Вы занятиями Вашего ребёнка в ДЮСШ? | 20 |  |  |
| 3 | Удовлетворены ли Вы отношением педагогов МБУ ДО «ДЮСШ г. Пошехонье» к Вашему ребёнку? | 20 |  |  |
| 4 | Испытывает ли Ваш ребёнок удовлетворение от занятий в ДЮСШ? | 20 |  |  |
| 5 | Участвует ли Ваш ребёнок в соревнованиях, мероприятиях, конкурсах? | 20 |  |  |
| 6 | Имеет ли Ваш ребёнок спортивные достижения? | 18 | 2 |  |
| 7 | Бывает ли у Вас возможность посещать ДЮСШ? | 19 | 1 |  |
| 8 | Встречаетесь ли Вы с тренером-преподавателем по вопросам обучения Вашего ребёнка? | 20 |  |  |
| 9 | Назовите самое интересное мероприятие, организованное ДЮСШ:-занятие-соревнование-лагерь-всё | 7526 |  |  |