

Комитет образования и науки администрации города Новокузнецка  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского творчества №1»

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета

Протокол № 5 от 30.05.2023

УТВЕРЖДАЮ  
Директор

И.А. Гончарова



Приказ № 97 от 30.05.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Фитнес-аэробика»**

Возраст обучающихся 7-14 лет

Срок реализации программы 3 года

Направленность физкультурно - спортивная

Разработчик  
Исляева Наталья Викторовна,  
педагог дополнительного образования

Новокузнецкий, городской округ, 2023 год.

## Содержание программы

1	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.	3
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цели и задачи программы.....	5
1.3.	Содержание программы. Учебно-тематический план первого года обучения ....	5
	Содержание программы. Учебно-тематический план. Второй год обучения.....	8
	Содержание программы. Учебно-тематический план. Третий год обучения.....	12
1.4.	Планируемые результаты.....	15
2	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	17
2.1.	Календарный учебный график.....	17
2.2.	Условия реализации программы.....	19
2.3.	Формы аттестации.....	19
2.4.	Оценочные материалы.....	20
2.5.	Методические материалы.....	21
2.6.	Список литературы.....	30
	ПРИЛОЖЕНИЕ.....	31

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» имеет **физкультурно-спортивную** направленность и реализует в рамках модели «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» мероприятия по созданию новых мест в образовательных учреждениях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование». Уровень освоения - **стартовый, базовый**. Содержание программы содействует формированию у детей культуры тела, и движения, телесного здоровья, ведению здорового образа жизни, укрепления опорно-двигательного аппарата, средствами фитнес-аэробики.

### *Программа разработана на основе нормативно-правовых документов:*

Федеральный закон от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральный закон РФ от 24.07.1998 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).

«Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» (утверждена приказом Министерства просвещения РФ № 467 от 3 сентября 2019 года).

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. N 11).

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 № 212 «О внедрении системы персонифицированного дополнительного образования на Территории Кемеровской области.

Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования.

Постановление администрации города Новокузнецка от 24 июля 2019 года №130 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей на территории Новокузнецкого городского округа и определении уполномоченного органа по внедрению системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Новокузнецкого городского округа».

Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Министерство образования Кузбасса от 04.02.2022 № 1150/07

Методические рекомендации по разработке и оформлению образовательной программы организации и дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Приложение к письму Комитета образования и науки администрации города Новокузнецка от 06.12.2021 г. № 4137).

Устав МАУ ДО «Дом детского творчества №1».

Здоровье ребенка подвержено воздействию многих неблагоприятных факторов, самым опасным из которых является снижение двигательной активности, которая приводит к серьезным нарушениям здоровья. Ученые отмечают, что низкая физическая активность может понижать умственную работоспособность детей. Исследования педиатров, физиологов и педагогов подтверждают, что дети нуждаются в большей физической нагрузке, чем та, которую он получает на занятиях по физкультуре в школе.

Об ухудшении физического здоровья нации говорится в таких правительственных документах, как Постановление Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2001 года № 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков, молодежи», в Соглашении «Об информационном взаимодействии Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму, Министерства образования РФ в области социально-гигиенического мониторинга» и в исследованиях ученых (Т.Е. Виленской, В.В. Шевцова, А.Н. Перова и др.).

Проблема физического развития подрастающего поколения сегодня справедливо рассматривается в качестве одной из приоритетных социально-педагогических задач.

Традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности школьников требует увеличения двигательной активности детей, укрепления их физического состояния, что и обеспечивается расширением вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Считается, что использование детской фитнес-аэробики в системе дополнительного образования, может способствовать обновлению занятий физической культурой и спортом школьников.

Аэробика – это комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движениями тела, опорно-двигательного аппарата.

Занятия аэробикой актуальны и пользуются большой популярностью среди детей школьного возраста. Аэробика позволяет приобщить школьников к систематическим занятиям физической культурой и повысить интерес к ним; улучшить состояние их здоровья, осуществить профилактику различных заболеваний (зрения, осанки, плоскостопия, двигательной активности); содействовать формированию двигательной культуры: культуры тела, культуры движений, культуры телесного здоровья, разумной организации досуга, развлечения, самосовершенствования, ведения здорового образа жизни.

Работы известного физиолога В.М. Бехтерева доказали, что выполнение общеразвивающих упражнений с элементами аэробики влияет на функцию высшей нервной деятельности. Простые движения под музыку с мячами, тренажёрами помогают убрать напряжение, снимают умственную усталость. Они способны улучшить координацию, гибкость, выносливость, а значит развить у ребёнка психомоторные способности.

В пользу детской аэробики говорит и тот факт, что с ее помощью можно сделать жизнь детей более активной. Она отвлечет их от компьютеров и телевизоров.

Аэробика является частью фитнеса, то есть входит в систему занятий физической культурой, включающую не только поддержание хорошей физической формы, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное начало.

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов командного спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. Бурный рост числа сторонников фитнес-аэробики обеспечил её выход на международную арену, и в настоящее время по данному виду спорта проводятся крупнейшие соревнования, включая чемпионаты Европы и Мира, международные турниры среди детей, подростков и молодежи.

Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют развивать творческие, художественно-эстетические и коммуникативные качества ребёнка. В связи с этим, дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» **актуальна**, она позволит

значительно расширить возможности досуговой деятельности, и будет способствовать их физическому воспитанию.

Программа соответствует требованиям нормативно-правовых документов: Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации». Изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 01.09.2020 и разработана с опорой на методические рекомендации по содержанию и методике обучения Федерации фитнес-аэробики России (2011 год), методическое пособие Лисицкой Т.С. «Фитнес-аэробика», учебное пособие Сидневой Л.В., Гониянц С.А. «Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания», программа для обучающихся 1-8 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики (автор Слуцкер О.С. – президент Федерации фитнес-аэробики России, МС СССР, Москва, 2011).

**Отличительной особенностью программы**, является, систематическое привлечение обучающихся к популяризации здорового образа жизни среди сверстников школ города на собственном примере в ходе реализации социальных проектов, танцевальных акций, флешмобов, мастер-классов.

Программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющей существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, а занятия строятся на сотрудничестве педагога и ученика.

Обучающиеся с высокими физическими данными наряду с обучением в общей учебной группе предлагается заниматься в творческой группе «Кураж», участвуя в показательных выступлениях, групповых номерах высокого конкурсного уровня, фестивалях, концертных программах и соревнованиях по фитнес-аэробики городского и областного уровня.

**Профориентация.** Приобщение детей к занятиям спортом в раннем возрасте в дальнейшем оказывает влияние на профессиональную ориентацию обучающихся. В содержание программы включено информирование ребят о мире профессий, принадлежащих к инфраструктуре спортивной деятельности. Например, такие профессии, как профессия организатор спорта, руководитель, тренер, менеджер спортивных мероприятий, спортивный врач, педагог и воспитатель и т. д. Важно информировать спортивную молодежь о наличии различных спортивных профессий - это значительно расширит их жизненный кругозор и будет способствовать принятию ими обоснованного решения о выборе своей будущей профессии.

#### **Адресат программы, объем и сроки освоения программы**

Программа предназначена для обучающихся 7-14 лет, где содержание программы последовательно и постепенно расширяет представления, знания, умения и навыки, определяемые психолого-возрастными особенностями обучающихся.

**Комплектование** постоянного состава группы, обучающихся осуществляется в свободной форме по их желанию, при наличии заявления от родителей и допуска врача. Группы комплектуются из обучающихся близких по возрасту. Однако возможно и формирование разновозрастных групп.

Для эффективности индивидуального и дифференцированного подхода наполняемость в группе первого года обучения -10-15 человек, второго года обучения -10-12 человек. Возможен прием подростка сразу в группу второго года обучения по результатам входного тестирования или по возрасту.

#### **Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на три года обучения. Общий объем часов по программе – 576 часов. Первый год обучения рассчитан на 144 часа, второй год на 216 часов, третий год обучения 216 часов. Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 3 часа.

**Формы обучения:** очная с применением дистанционных технологий. Основной формой обучения является занятие.

## 1.2. Цели и задачи программы

**Целью программы** является формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся через занятия фитнес-аэробикой.

**Цель стартового уровня:** формирование интереса и осознанного эмоционально-положительного отношения к здоровому, двигательному-активному образу жизни средствами детской фитнес-аэробики.

**Задачи стартового уровня:**

- учить укреплять и сохранять свое здоровье;
- учить подготовительным и базовым элементам фитнес-аэробики, комплексам специальной физической подготовки;
- развивать двигательные способности и физические качества, координационные, ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности, творческую активность и самостоятельность;
- формировать представления о своем теле и организме, потребность в личном физическом и нравственном совершенствовании, устойчивый интерес к занятиям физической культуры;
- привлекать к участию в массовых спортивно-оздоровительных мероприятиях;
- содействовать воспитанию морально-волевых качеств (целеустремленность, самообладание, мужество), трудолюбия, коллективизма, дружбы и товарищества.

## 1.3. Содержание программы Учебно-тематический план Первый год обучения

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формы аттестации и/контроля
		Общее	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Введение.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Беседа, подвижные игры
1.1.	Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Фитнес-аэробика».	2	1	1	
<b>2.</b>	<b>Общезначительная подготовка (силовая аэробика).</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	Круговая тренировка, подвижные игры
2.1.	«Что такое здоровье?»	2	2	-	
2.2.	Основные сведения по анатомии физиологии и гигиене человека.	2	2	-	
2.3.	Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса.	11	-	11	
2.4.	Общеразвивающие упражнения для ног.	12	-	12	
2.5.	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота.	11	-	11	
2.6.	Общезначительная подготовка в аэробике.	2	-	2	Работа в группах, парах
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	<b>94</b>	<b>3</b>	<b>91</b>	Работа в группах,

3.1	Базовые шаги аэробики	19	-	19	подвижные игры
3.2	Упражнения на растягивание (стретчинг).	17	-	17	
3.3	Пилатес. Элементы йоги.	16	-	16	
3.4	Танцевальная аэробика.	35	-	35	
3.5	Хип-хоп аэробика.	26	-	26	
3.6	Степ – аэробика.	20	2	18	
3.7.	Игры (подвижные, танцевальные).	13	1	12	
3.8	Специальная физическая подготовка в аэробике.	2	-	2	
<b>4.</b>	<b>Самостоятельная постановка танцевальной связки.</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	Работа в группах, парах
4.1.	Танцевальные связки базовых шагов.	8	2	6	
<b>5.</b>	<b>Работа над рисунком танца</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	Работа в группах, парах, репетиция
5.1.	Постановка рисунка.	8	2	6	
<b>6</b>	<b>«Мы за здоровый образ жизни!»</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	Конкурс, соревнования фестиваль, акция, массовое мероприятие
6.1.	Показательные выступления.	8	-	8	
<b>7.</b>	<b>Итоги года.</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Концерт
7.1	«Живи, танцуя - танцуй живее!»	2	-	2	
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>9</b>	<b>135</b>	

### Содержание программы Первый год обучения

#### ***Раздел 1. Введение.***

1. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Фитнес-аэробика».

##### *Теория*

Знакомство дополнительной общеразвивающей программой «Фитнес-аэробика». Содержание предлагаемой программы и ее результаты. Знакомство с новым видом деятельности. Раскрытие понятия фитнес-аэробика, основные тенденции в фитнесе - аэробике.

##### *Практика*

Игровая программа.

#### ***Раздел 2. Общепфизическая подготовка (силовая аэробика).***

- 2.1. Что такое здоровье.

##### *Теория*

Понятие «Здоровье». Здоровье физическое, душевное и социальное. Составление таблицы «Здоровый образ человека».

- 2.2. Основные сведения по анатомии физиологии и гигиене человека.

##### *Теория*

Строение человеческого тела. Функционирование основных систем и органов. Роль ЗОЖ в поддержании спортивной формы.

### 2.3. Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса.

#### *Практика*

Техника выполнения общеразвивающих упражнений для рук, плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах; круговые движения и махи руками в различных направлениях; рывковые движения руками в сочетании с наклонами и поворотами туловища; переход из упора присев в упор лежа и наоборот

### 2.4. Общеразвивающие упражнения для ног.

#### *Практика*

Техника выполнения общеразвивающих упражнений для ног: упражнения для стоп и голени; упражнения для бедер и голени; упражнения для развития подвижности в тазобедренном суставе.

### 2.5. Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота.

#### *Практика*

Техника выполнения общеразвивающих упражнений для шеи и спины, живота: упражнения для мышц шеи; круговые движения головы вправо, влево (без резких движений назад), упражнения для мышц спины; упражнения для мышц брюшного пресса.

### 2.6. Общефизическая подготовка в аэробике.

#### *Практика*

Выполнение силового комплекса и заполнение листа самооценки.

## ***Раздел 3. Специальная физическая подготовка.***

### 3.1. Базовая аэробика.

#### *Практика*

Техника выполнения базовых шагов: простые маршевые шаги, приставные шаги, простые маршевые с добавлением ча - ча - ча, простые маршевые с добавлением лифт, приставные альтернативные, приставные удвоенные, выполнение связок классической аэробики.

### 3.2. Упражнения на растягивание (стретчинг).

#### *Практика*

Техника выполнения упражнений на растягивание: упражнения на развитие гибкости в партере («Березка», «Плут», «Лук», «Мост», «Кобра», «Бабочка», «Уголок», «Скручивание», «Черепашка», «Лодочка»).

### 3.3. Пилатес. Элементы йоги.

#### *Практика*

Техника выполнения упражнений на развитие осанки: балансы, наклоны, позы лежа, позы сидя, позы стоя, прогибы, скручивания, перевернутые позы, упоры на руках.

### 3.4. Танцевальная аэробика.

#### *Практика*

Техника выполнения элементов различных танцевальных стилей: джаз, латино, рок-н-ролл, риверданс, рашен-фолк.

### 3.5. Хип - хоп аэробика.

#### *Практика*

Техника выполнения основных элементов хип - хоп аэробики: шаги вперед и назад, шаги из стороны в сторону, скачки вперед-назад, «качалочка», «твист», скрестные выставления ноги на пятку, скользящие шаги, прыжки на двух ногах, прыжки в выпадах, скачки с одной ноги на две, прыжки со сменой ног и киком, прыжки согнув ноги и др. Упражнения в партере: «краб», «дорожка» с опорой одной рукой, «дорожка» с поочередной опорой руками, «дорожка» - часы, «казачок», «мельница», упоры на руках.

### 3.6. Степ - аэробика.

#### *Теория*



Классификация основных элементов степ – аэробики. Техника выполнения основных элементов. Положение платформы при выполнении упражнений. Положение занимающихся относительно степ - платформы.

#### *Практика*

Основные шаги: базовый шаг, V-Step, Tap-up, TapDownStraddleUp, TurnStep, OvertheTop, Lunges, T- Step, L- Step и др.

#### 3.7. Игры (подвижные, танцевальные).

##### *Теория*

Техника безопасности при проведении подвижных игр. Правила игр.

Практика Танцевальные игры («Самолет», «Банан», «Помогатор» и т.д.). Подвижные игры («Невод», «Третий лишний», «Салки» и т.д.).

#### 3.8. Специальная физическая подготовка в аэробике.

##### *Практика*

Выполнение элементарной танцевальной связки на музыкальный квадрат в определенном стиле. Заполнение листа самооценки.

#### **Раздел 4. Самостоятельная постановка танцевальной связки.**

##### 4.1. Танцевальные связки базовых шагов.

##### *Теория*

Правила составления танцевальной связки.

##### *Практика*

Составление танцевальной связки из 4 базовых шагов поточным методом.

#### **Раздел 5. Работа над рисунком танца.**

##### 5.1. Постановка рисунка, перестроений, перемещений.

##### *Теория*

Объяснение понятий: «танцевальный рисунок», «перестроение», «перемещение».

##### *Практика*

Постановка танцевального рисунка, перестроение в нем и перемещение.

#### **Раздел 6. Мы за здоровый образ жизни!**

##### 6.1. «Показательные выступления»

##### *Практика*

Показательные выступления, популяризирующие ЗОЖ, конкурсного и соревновательного характера.

#### **Раздел 7. Итоги года.**

##### 7.1. Живи, танцуя - танцуй живее!

##### *Практика*

Показательные выступления на уровне образовательного учреждения.

**Цель базового уровня:** формирование устойчивой мотивации к занятию, освоение базовых знаний, умений, навыков по фитнес-аэробике.

#### **Задачи базового уровня:**

- приобщать обучающихся к здоровому образу жизни, активизации творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать средства аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха;
- формировать и совершенствовать жизненно важные знания, умения, навыки, средствами аэробики, необходимые как для организованных, так и самостоятельных занятий.
- научить применять терминологию элементов фитнес-аэробики в тренировочном и соревновательном процессах;
- совершенствовать навыки безопасного выполнения базовых движений фитнес-аэробики, акробатических, партнерских, силовых упражнений;

- содействовать становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; развитию функциональных резервов и формированию познавательной, волевой, эмоциональной сторон личности.
- совершенствовать чувство темпа, ритма и музыкальную грамоту;
- воспитывать дружелюбные отношения игрового партнерства, чувство уважения к чужим успехам и способность к взаимопомощи;
- воспитывать организованность, аккуратность во внешнем виде и поведении;
- воспитывать стиль коллективного взаимодействия и сотрудничества в обучающей и соревновательной деятельности, выражающегося в бодром настроении, хорошем самочувствии, активности.

**Учебно-тематический план  
Второй год обучения**

№	Наименование разделов и тем программ	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Общее	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Введение.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	-
1.1.	Виды аэробики, разновидности танцевальной аэробики.	2	1	1	
<b>2.</b>	<b>Общефизическая подготовка (силовая аэробика).</b>	<b>37</b>	<b>2</b>	<b>35</b>	Проблемное задание, сдача нормативов
2.1.	«Наше здоровье и от чего оно зависит?»	2	2	-	
2.2.	Понятие о спортивные тренировки. Профилактика спортивного травматизма.	2	2	-	
2.3.	Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса.	10	-	10	
2.4.	Общеразвивающие упражнения для ног.	11	-	11	
2.5.	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота.	10	-	10	
2.6.	Общефизическая подготовка в аэробике.	2	-	2	Лист самооценки
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>151</b>	<b>5</b>	<b>146</b>	Проблемное задание, лист самооценки
3.1	Базовые шаги аэробики.	17	-	17	
3.2	Упражнения на растягивание (стретчинг).	17	-	17	
3.3	Пилатес. Элементы йоги.	16	-	16	
3.4	Танцевальная аэробика.	39	-	39	
3.5	Хип-хоп аэробика.	26	2	24	
3.6	Степ – аэробика.	22	1	21	
3.7.	Игры (подвижные, танцевальные).	12	2	10	
3.8.	Специальная физическая подготовка в аэробике.	2	-	2	Лист самооценки

<b>4.</b>	<b>Самостоятельная постановка танцевальной связки.</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Творческое задание, лист самооценки
4.1.	Танцевальные связки базовых шагов.	8	2	6	
<b>5.</b>	<b>Работа над рисунком танца</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	Проблемное задание
5.1.	Постановка рисунка, перестроений, перемещений.	8	-	8	
<b>6.</b>	<b>«Мы за здоровый образ жизни!»</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	Показательное выступление
6.1.	Показательные выступления	8	-	8	
<b>7.</b>	<b>Итоги года.</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Показательное выступление
7.1	«Живи, танцуя - танцуй живее!»	2	-	2	
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>12</b>	<b>204</b>	

### Содержание программы Второй год обучения

#### *Раздел 1. Введение.*

##### 1. Виды аэробики, разновидности танцевальной аэробики.

###### *Теория*

Рассказ о существующих видах аэробики, раскрытие понятия танцевальная аэробика, краткая характеристика разновидностей танцевальной аэробики.

###### *Практика*

Мастер-класс по разновидностям танцевальной аэробики.

#### *Раздел 2. Общефизическая подготовка (силовая аэробика).*

##### 2.1. Наше здоровье и от чего оно зависит?

###### *Теория*

Компоненты здорового образа жизни. Безобидные привычки (курение, алкоголь). Возможности человеческого организма. Значение самовоспитания, нравственного самосовершенствования.

##### 2.2. Понятие о спортивных тренировках. Профилактика спортивного травматизма.

###### *Теория*

Принципы спортивной тренировки. Влияние вредных привычек на тренировочный результат. Предотвращение спортивного травматизма (необходимость разминки, дозированность нагрузок, самоконтроль).

##### 2.3. Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса.

###### *Практика*

Техника выполнения общеразвивающих упражнений для шеи и спины, живота: упражнения для мышц шеи; круговые движения головы вправо, влево (без резких движений назад), упражнения для мышц спины; упражнения для мышц брюшного пресса.

##### 2.4. Общеразвивающие упражнения для ног.

###### *Практика*

Техника выполнения общеразвивающих упражнений для ног: упражнения для стоп и голени; упражнения для бедер и голени; упражнения для развития подвижности в тазобедренном суставе.

##### 2.5. Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота.

###### *Практика*

Техника выполнения общеразвивающих упражнений для шеи и спины, живота: упражнения для мышц шеи; круговые движения головы вправо, влево (без резких движений назад), упражнения для мышц спины; упражнения для мышц брюшного пресса.

### 2.6. Общефизическая подготовка в аэробике.

#### *Практика*

Выполнение силового комплекса и заполнение листа самооценки.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

### 3.1. Базовая аэробика.

#### *Практика*

Техника выполнения базовых шагов: простые маршевые шаги - March, Basic step, V-step, Mambo, Pivot, Cross; приставные шаги, простые маршевые с добавлением ча-ча-ча, простые маршевые с добавлением лифт, приставные альтернативные, приставные удвоенные, выполнение связок классической аэробики.

### 3.2. Упражнения на растягивание (стретчинг).

#### *Практика*

Техника выполнения упражнений на растягивание: упражнения на развитие гибкости в партере («Поза верблюда», «Поперечная складка вперед», «Лягушка», «Бабочка», «Поза ребенка»), продольный шпагат, глубокий присед).

### 3.3. Пилатес. Элементы йоги.

#### *Практика*

Техника выполнения упражнений на развитие осанки: балансы, наклоны, позы лежа, позы сидя, позы стоя, прогибы, скручивания, перевернутые позы, упоры на руках.

### 3.4. Танцевальная аэробика.

#### *Практика*

Отработка элементов танцевальных стилей: джаз, латино, рок-н-ролл, риверданс, рашен-фолк.

### 3.5. Хип - хоп аэробика.

#### *Теория*

Техника выполнения основных элементов хип - хоп аэробики определенных стилей.

#### *Практика*

Шаги вперед и назад, шаги из стороны в сторону, скачки вперед-назад, «качалочка», «твист», скрестные выставления ноги на пятку, скользящие шаги, прыжки на двух ногах, прыжки, в выпадах, скачки с одной ноги на две, прыжки со сменой ног и киком, прыжки, согнув ноги и др. Упражнения в партере: «краб», «дорожка» с опорой одной рукой, «дорожка» с поочередной опорой руками, «дорожка» - часы, «казачок», «мельница», упоры на руках. Изучение стилей: «Oldschool» - старая школа», танцевальная база-элементы брейк-данса; «Groovin» - «чувства, выраженные в движении; «House».

### 3.6. Степ - аэробика.

#### *Теория*

Классификация основных элементов степ – аэробики. Техника выполнения основных элементов хип - хоп Положение платформы при выполнении упражнений. Положение занимающихся относительно степ - платформы.

Практика Основные шаги: базовый шаг, V-Step, Tap-up, TapDownStraddleUp, TurnStep, OvertheTop, Lunges, T- Step, L- Step, Basicstep, V-step, Over, Straddle, Turnstep.

### 3.7. Игры (подвижные, танцевальные).

#### *Теория*

Техника безопасности при проведении подвижных игр. Правила игр.

Практика Танцевальные игры («Макароны», «Ракета» и т.д.). Подвижные игры («Пустое место», «Заморозки» и т.д.).

### 3.8. Специальная физическая подготовка в аэробике.

#### *Практика*

Выполнение элементарной танцевальной связки на музыкальный квадрат в определенном стиле. Заполнение листа самооценки.

#### **Раздел 4. Самостоятельная постановка танцевальной связки.**

##### **4.1. Танцевальные связки базовых шагов.**

*Теория*

Правила составления танцевальной связки.

*Практика*

Составление танцевальной связки из 4 базовых шагов поточным методом.

#### **Раздел 5. Работа над рисунком танца.**

##### **5.1. Постановка рисунка, перестроений, перемещений.**

*Практика*

Постановка танцевального рисунка, перестроение в нем и перемещение.

#### **Раздел 6. Мы за здоровый образ жизни!**

##### **6.1. Показательные выступления**

*Практика*

Показательные выступления различного уровня.

#### **Раздел 7. Итоги года.**

##### **7.1. Живи, танцуя - танцуй живее!**

*Практика*

Показательные выступления на уровне образовательного учреждения, популяризирующие ЗОЖ, конкурсного и соревновательного характера.

### Учебно-тематический план Третий год обучения

№	Наименование разделов и тем программ	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Общее	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Введение.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	-
1.1.	Главные ошибки при выступлении на соревнованиях по фитнес - аэробике.	2	1	1	
<b>2.</b>	<b>Общефизическая подготовка (силовая аэробика).</b>	<b>65</b>	<b>9</b>	<b>56</b>	Опрос, тестирование, анкетирование, лист смоконтроля, практическое упражнение, контрольные нормативы
2.1.	Входная диагностика.	2	2	-	
2.2	Основные виды спортивных травм. Способы оказания первой помощи.	2	2	-	
2.3.	Развитие гибкости.	13	1	12	
2.4.	Развитие выносливости.	12	1	11	
2.5.	Развитие быстроты.	12	1	11	
2.6.	Развитие координации движений.	12	1	11	
2.7.	Развитие силы.	12	1	11	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	Практическое упра-

3.1	Строевые упражнения	6	1	5	знание, контроль- ные норма- тивы, наблюдение
3.2	Упражнения на растягивание (стретчинг).	6	-	6	
3.3	Танцевальная аэробика.	6	-	6	
3.4	Подвижные игры.	6	1	5	
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>113</b>	<b>9</b>	<b>104</b>	Творческое задание, лист самооценки
4.1	Совершенствование движений Классической аэробики	14	2	12	
4.2	Совершенствование движений Хип - хоп направлений.	51	4	47	
4.3	Совершенствование движений Степ - аэробики.	32	2	30	
4.4	Разработка танцевальных композиций.	16	2	15	
<b>5.</b>	<b>Работа над рисунком танца</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	Проблемное задание
5.1.	Постановка рисунка, перестроений, перемещений.	8	-	8	
<b>6.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	Показательное выступление
6.1.	Контрольные нормативы	2	-	2	
6.2	Отчетное выступление	2	-	2	
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>22</b>	<b>194</b>	

## Содержание учебного плана третьего года обучения

### **Раздел 1. Введение.**

- 1.1. Главные ошибки при выступлении на соревнованиях по фитнес - аэробике.  
*Теория.* Объяснение главных ошибок выступления по итогам соревнований.

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка.**

#### **2.1. Входная диагностика.**

*Практика.* Комплекс контрольных упражнений: бег 30 метров, прыжок в длину с места, упражнение на гибкость, подтягивание в висе лежа. Правила выполнения упражнений, терминология.

#### **2.2. Основные виды спортивных травм. Способы оказания первой помощи.**

*Теория.* Виды спортивных травм в фитнес-аэробике и причины их возникновения. Оказание первой медицинской помощи при различных видах травм.

#### **2.3. Развитие гибкости.**

*Теория.* Правила выполнения активных и пассивных упражнений - различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях.

*Практика.* Выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях.

#### **2.4. Развитие выносливости.**

*Теория.* Правила выполнения упражнений на выносливость.

*Практика.* Выполнение упражнений - прыжки со скакалкой, бег с различной скоростью и продолжительностью.

#### **2.5. Развитие быстроты.**

*Теория.* Правила выполнения упражнений на развитие быстроты.

*Практика.* Выполнение упражнений на мгновенные реагирования на различные сигналы, бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки со скакалкой, подвижные и спортивные игры.

#### 2.6. Развитие координации движений.

*Теория.* Правила выполнения упражнений на координацию движения.

*Практика:* Выполнение упражнений – на точность движений (акробатические упражнения, упражнения в равновесии); упражнения на элемент внезапности; упражнения на способность менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения).

#### 2.7. Развитие силы.

*Теория.* Правила выполнения упражнений на развитие силы.

*Практика.* Выполнение упражнений статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, гантели, сопротивление партнёра), упражнения на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног.

### ***Раздел 3. Специальная физическая подготовка.***

#### 3.1. Строевые упражнения:

*Теория.* Правила выполнения строевых упражнений.

*Практика.* Выполнение упражнений перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, против ходом, змейкой, кругом;

#### 3.2. Упражнения на растягивание (стретчинг).

*Практика.* Техника выполнения упражнений на растягивание: упражнения на развитие гибкости в партере («Березка», «Плут», «Лук», «Мост», «Кобра», «Бабочка», «Уголок», «Скручивание», «Черепашка», «Лодочка»).

#### 3.3. Танцевальная аэробика.

*Практика.* Техника выполнения элементов различных танцевальных стилей: русский народный танец, джаз, латино, рок-н-ролл, риверданс, рашенфолк.

#### 3.4. Подвижные игры.

*Теория.* Техника безопасности при проведении подвижных игр. Правила игр.

*Практика.* Подвижные игры («Невод», «Третий лишний», «Салки», «Вышибала», «Осада города», «Бросил вернись», «Захват Знамя», «Перестрелка», «Защита крепости», «Охотники и утки» и т. д.).

### ***Раздел 4. Техническая подготовка.***

#### 4.1. Совершенствование движений Классической аэробики.

*Теория.* Техника выполнения базовых шагов.

*Практика.* Базовые шаги: шаг, бейсик степ, ви-степ, мамбо, мамбо с поворотом, боксстеп, степ кросс, зорба, кик со сменой, степ-тач, бег, подскок, подъем колена, керл, лоу кик, мах, лифт сайд, пони, скуп, той тац, хил тац, прыжок «ноги врозь – ноги вместе», выпад, грейпвайн, супермен, шассе мамбо вперед, шоссе мамбо назад, шаг аут, шаг аут ин.

#### 4.2. Совершенствование движений Хип - хоп направлений.

*Теория.* Техника выполнения основных элементов хип - хоп направлений.

*Практика.* Шаги вперед и назад, шаги из стороны в сторону, скачки вперед-назад, «качалочка», «твист», скрестные выставления ноги на пятку, скользящие шаги, прыжки на двух ногах, прыжки в выпадах, скачки с одной ноги на две, прыжки со сменой ног и киком, прыжки согнув ноги и др. Упражнения в партере: «краб», «дорожка» с опорой одной рукой, «дорожка» с поочередной опорой руками, «дорожка» - часы, «казачок», «мельница», упоры на руках. Основные элементы хип - хоп направлений: «Логинг», «Крамп», «Нью стайл», «Кинг-тат», «Вог» и т.д.

#### 4.3. Совершенствование движений Степ - аэробики.

*Теория.* Классификация основных элементов степ – аэробики. Техника выполнения основных элементов. Положение платформы при выполнении упражнений. Положение занимающихся относительно степ - платформы.

*Практика.* Основные шаги: Бейсик степ, Ви-степ, Лифт степ, Тэп-ап, тэп-даун, Тён степ, Страдл даун, Страдл ап, Овер ветэп, Ти-степ, Экросс, Конэ ту конез, У-тён, А-степ, Эль-степ, Репит.

#### 4.4. Разработка танцевальных композиций.

*Теория.* Правила составления танцевальной связки.

*Практика.* Выполнение элементарной танцевальной связки на музыкальный квадрат в определенном стиле предложенной педагогом. Самостоятельное составление танцевальной связки поточным методом.

### ***Раздел 5. Работа над рисунком танца.***

#### 5.1. Перестроение в нем и перемещение.

*Практика.* Постановка танцевального рисунка, вперед, колени выпрямлены. Заполнение листа самооценки.

### ***Раздел 6. Итоговое занятие.***

#### 6.1. Контрольные нормативы.

*Практика.* Сдача контрольных нормативов: бег на 30 м, прыжок в длину с места, подъем туловища, лежа на спине за 30 с, челночный бег 3 x 10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон. Постановка рисунка, перестроений, перемещений.

#### 6.2. Отчетное выступление.

*Практика.* Показательные выступления различного уровня, конкурсного и соревновательного характера.

## **1.4. Планируемые результаты**

### **Стартовый уровень**

В процессе освоения стартового уровня программы, обучающиеся *будут демонстрировать:*

- потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- культуры движений;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками;
- дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

*Будут знать:*

- виды фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;
- ценность здорового и безопасного образа жизни;
- индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам, о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), об



аэробике, как вида физической культуры и здоровья, как факторах успешной учебы и социализации.

***Будут уметь:***

- анализировать и объективно давать оценку результатам собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; оценивать действия других обучающихся и сравнивать со своими действиями;
- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- взаимодействовать сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам.
- выполнять под счет основные элементы базовой аэробики; ритмические комбинации, подготовить собственные программы (комплексы) и показательные выступления на базе изученных элементов классической аэробики, степ-аэробики, танцевальной аэробики;
- выбирать наиболее эффективный способ решения задач при составлении танцевальных комплексов;
- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- выполнять комплексы упражнений для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации; организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров-конкурсов по видам фитнес-аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- осуществление объективного судейства программ своих сверстников.
- управлять своими эмоциями в условиях публичного выступления.

**Планируемые результаты базового уровня**

В процессе освоения базового уровня программы, обучающиеся ***будут демонстрировать:***

- желание и потребность в занятиях фитнес-аэробикой;
- технику выполнения базовых и танцевальных движений различных видов фитнес-аэробики;
- чувства темпа, ритма и музыкальную грамотность;
- безопасность на занятиях фитнес-аэробикой;
- познавательные, коммуникативные способности в данном виде деятельности.
- коллективизм, дружелюбные отношения и взаимопомощь к товарищам.

***Будут знать:***

- технику безопасности при проведении учебных занятий в зале;
- базовые и танцевальные движения различных видов фитнес-аэробики;
- потребности и желания в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- специальную терминологию, темпы и ритмы музыки;

***Будут уметь:***

- использовать средства аэробики;
- выполнять базовые и танцевальные движения разных видов фитнес-аэробики;
- контролировать эмоционально-волевую сферу личности;

- выступать в сольных и групповых композициях;
- выполнять комплексы базовой и танцевальной аэробики;
- выполнять композиции с чувством темпа, ритма.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

Занятия проводятся из расчета 1 академический час – 45 минут. Перемена 10 минут. В каникулярный период занятия проходят по расписанию.

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	1 год обучения (стартовый)	144	36	72	2 занятия в неделю по 2 часа
2	2 год обучения (базовый)	216	36	108	3 занятия в неделю по 2 часа
3	3 год обучения (базовый)	216	36	108	3 занятия в неделю по 2 часа

### 2.2. Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение может изменяться и дополняться в зависимости от современных тенденций физической культуры.

#### Необходимое оборудование

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Спортивный зал	1	
<b>Технические средства обучения</b>		
Музыкальная акустическая система	1	
Ноутбук	1	
<b>Учебно-методический комплекс</b>		
Аудиозаписи для различных направлений фитнес-аэробики. Видеозаписи с обучающими комплексами, кардио-тренировками; выступления с соревнований различного уровня. Видео динамических пауз. Пособия: «Хип – хоп аэробика», «Базовые шаги аэробики», «Основы степ - аэробики» и т.д. Презентации: «Йога в картинках», «Пилатес» и др. Методические рекомендации «Проведение динамических пауз»	+	

<b>Учебно-практическое оборудование</b>		
Мат гимнастический прямой	2	
Канат для лазания	2	Длина 3м, диаметр: 30мм.
Тренажер навесной для пресса	4	Тренажер 3в 1:пресс, турник +брусья.
Скамейка гимнастическая жесткая	4	Размеры 2000*260*300
Консоль пристенная для канатов	2	
Бревно гимнастическое	2	
Доска наклонная навесная	2	Длина 1800мм., ширина 240мм.
Комплекс для групповых занятий (с подвижным стеллажом)	1	
Коврик гимнастический однослойный	15	180*60*0,5
Гимнастические коврики	13	200x90мм
Брусья навесные	2	
Степ платформы	10	три уровня высоты 15, 20, 25см, 900x350x150 мм, вес: 7,5 кг.
Скакалки	13	
Гантели	13	Вес 1 кг (пары)
Мячи резиновые	12	диаметр 15 см.
<b>Оборудование класса</b>		
Проектор	1	

#### **Кадровое обеспечение.**

Программу реализует педагог дополнительного образования, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области, знающий специфику дополнительного образования, имеющий практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности обучающихся и опыт работы в сфере физкультурно-спортивной направленности (направление фитнес, аэробика).

#### **Информационное обеспечение**

В настоящее время становится возможным получение знаний, обучающихся с помощью использования современных информационных технологий, в связи с появлением специальных технических устройств. Электронные образовательные ресурсы позволяют сделать процесс обучения мобильным, дифференцированным и индивидуальным. Информация об объединении, реализации программы, достижений обучающихся размещена на официальной сайте учреждения. Сайт содержит справочную информацию о учреждении; информацию о педагогическом составе; материалы и работы педагогов и обучающихся. Официальный сайт МАУ ДО «Дом детского творчества №1» <http://ddt1nvkz.ru/>, сообщество ВК <https://vk.com/ddt1nvkz>, Телеграм [https://t.me/ddt1\\_nvkz](https://t.me/ddt1_nvkz). Информационно-техническое оснащение образовательного процесса позволяет обеспечить реализацию заявленной программы в полном объеме.

### **2.3. Формы аттестации**

Формой отслеживания и фиксации образовательных результатов являются видеозаписи, фото, отзывы обучающихся, родителей.

Формой демонстрации и предъявления образовательных результатов является презентация самостоятельно составленной элементарной связки в стиле классической

аэробики на один музыкальный квадрат, конкурс, концерт, праздник, фестиваль, итоговое занятие.

В конце учебного года проходит итоговое занятие-концерт «Живи, танцуя - танцуй живее!», на котором обучающиеся выступают перед родителями, педагогами и своими товарищами, показывая, чему они научились за прошедший год.

Значимым образовательным событием, завершающим программу, является фестиваль «Мы выбираем здоровый образ жизни», проходящий в форме бенефиса, где обучающиеся показывают свои лучшие конкурсные номера.

## 2.4. Оценочные материалы

Отслеживание результатов и эффективности обучения по программе проводится в ходе текущего контроля на каждом занятии и промежуточной и итоговой аттестации. Форма текущего контроля и промежуточной аттестации: опрос, тестирование, анкетирование, самоконтроль, выполнение упражнений и контрольных нормативов, педагогическое наблюдение. Форма итоговой аттестации: контрольные нормативы, показательные и отчетные выступления. Для оценки качества освоения программы также используются результаты, показанные учащимися в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях по фитнес-аэробике. Результаты сформированных личностных качеств отслеживаются посредством наблюдения за поведением учащихся в различных учебно-воспитательных ситуациях. Результаты учащихся фиксируются в оценочных картах, оформляются в виде портфолио достижений коллектива и учащихся.

Отслеживание результатов и эффективности деятельности проводится формирующим оцениванием в ходе входной диагностики в форме тестирования (Приложение 1); текущего, промежуточного контроля (Приложение 2), и итогового контроля в форме контрольных вопросов, творческих и проблемных заданий, самостоятельной работы, показательных выступлений (Приложение 3). По итогам каждого большого раздела и учебного года каждый обучающийся заполняет лист самооценки: Как я освоил программу «Детская фитнес-аэробика». (Приложение 4).

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

(Для обучающихся 1 года обучения (стартовый уровень))

Федеральный стандарт  
спортивной подготовки по виду  
спорта фитнес-аэробика

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)

Гибкость	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)
----------	--	--

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе**

(Для обучающихся 2 и 3 года обучения (базовый уровень))

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,7)	Бег на 30 м (не более 7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,7 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (не менее 5 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)
Выносливость	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 70 раз).	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 100 раз).
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа.	

**Регулирование нагрузки**

Нагрузка, получаемая на занятиях аэробикой, зависит не только от содержания упражнений, но и от регулирования следующих показателей: количество повторений каждого упражнения, темп выполнения, амплитуду движений, характер движений, продолжительность интервалов отдыха между упражнениями, исходные положения.

Дозировать упражнения надо исходя из общих правил учета степени подготовленности занимающихся, их возрастных особенностей (табл.1).

*Таблица 1*

№ п/п	Части занятия	Длительность	Темп	Количество муз. акц/мин.
1	Разминка	10	умеренный	60-90
2	Аэробная часть	25	выше среднего высокий	120-130 130-160
3	«Заминка»	3	умеренный средний	60-90 90-120

4	Партерные упражнения или упражнения с эспандером	15	средний	90-120
5	Заключительная «заминка»	7	медленный	40-60
	Длительность занятия	60		

Особое внимание следует уделить регулированию нагрузки упражнений силового характера с использованием эспандера (табл.2).

Таблица 2

	Начальная тренировка	Основная тренировка	Этап совершенствования
Количество упражнений	8-10	8-10	12-13
Количество серий	2	2-3	3
Количество повторений	8-10	12-15	12-15
Паузы отдыха (сек.)	60-120	60-120	60-90
Темп	Медленный	Медленный	Медленный
Количество тренировок в неделю	2-3	2-3	2-3

## 2.5. Методические материалы

### Виды аэробики

Базовая аэробика - это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение 120-160 ударов в минуту. Данный вид фитнеса, направлен на повышение общего тонуса, избавление от лишних килограммов, улучшение настроения, укрепление сердца и дыхательной системы. В данной методике движения для проработки мышц идеально сочетаются с дыхательными упражнениями.

Фитбол-аэробика – это одно из направлений аэробики, где в качестве основного снаряда для выполнения упражнений выступают эластичные мячи разной величины. Фитбол-аэробика дает нагрузку на большинство групп мышц, развивает выносливость и гибкость, улучшает координацию движений и работу вестибулярного аппарата, а также стимулирует деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем. Круглая форма мяча увеличивает амплитуду движений, что повышает их эффективность и способствует растяжению мышц. Постоянные колебания мяча стимулируют работу внутренних органов и систем, включая желудочно-кишечный тракт, эндокринную и нервную системы, а его неустойчивость заставляет мышцы пребывать в постоянном напряжении, чтобы удерживать равновесие.

Танцевальная аэробика – это одно из направлений фитнеса, представляющее собой комплекс упражнений, выполняющихся под музыкальное сопровождение различных стилей музыки. Систематические тренировки помогают улучшить пластику и координацию движений, способствуют сжиганию лишнего жира и формированию красивой осанки.

Стретчинг - особый вид аэробики, направленный главным образом на растяжку мышц тела, развитие гибкости и эластичности. Данный вид позволяет чередовать напряжение и расслабление мышечных тканей, что способствует быстрому снятию напряжения в мышцах и восстановлению сил. Прорабатывает все мышцы тела, даже те, которые во время обычных занятий в фитнес - зале не работают. Устраняет напряжение и болевые ощущения в различных

частях тела путём снятия мышечных и нервных блоков. Формирует красивую осанку, улучшает настроение, повышает самооценку, дает ощущение комфорта и удовлетворения.

Силовая аэробика – это комплекс специальных силовых упражнений, направленных на укрепление мышц шеи, плеч, спины, ягодиц, бедер и поясницы. В результате упражнений нормализуется обмен веществ, улучшается кровообращение и общее физическое состояние организма. Данный вид аэробики основан на тренировках с высокими нагрузками и утяжелениями. Упражнения силовой аэробики проходят в быстром темпе с использованием не танцевальных, а спортивных шагов. Ускоренный темп упражнений и чередование различных видов отягощений являются основными особенностями этой аэробики. Основными упражнениями силовой аэробики являются отжимания, укрепление пресса, приседания, выпады, наклоны, жимы и скручивания. Основная программа упражнений начинается с разработки ног, ягодиц, плеч, рук и спины. Последовательность упражнений меняется, и добавляются утяжеляющие элементы.

Если тренировка силовой аэробики правильно сбалансирована, то улучшается осанка, снижается жировая прослойка тела, укрепляются мышцы и развивается пластика.

Для дополнительного образования обучающихся аэробика – уникальное направление, располагающее огромными ресурсами.

Уникальность аэробики заключается в следующем:

Во-первых, наличие в аэробике двух равнозначных видов: спортивный и оздоровительный – обеспечивающий обучающимся возможность заниматься практически безо всяких ограничений (как возрастных, так и физиологических).

Во-вторых, вариативный характер выступлений (соло, двойка, трио, команда, целый коллектив), способствующий тому, что каждый ребенок может себя проявить.

В-третьих, простор для творчества, проявляющийся в новых направлениях.

В-четвертых, аэробика позволяет приобщить школьников к систематическим занятиям физической культурой и повысить интерес к ним; улучшить состояние их здоровья, осуществить профилактику различных заболеваний (осанки, плоскостопия, двигательной активности); содействовать формированию двигательной культуры: культуры тела, культуры движений, культуры телесного здоровья, разумной организации досуга, развлечения, самосовершенствования, ведения здорового образа жизни.

### **Принципы обучения**

Постепенное и последовательное повышение нагрузок. Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты.

Систематичность. Повышение возможностей организма происходит только при повторных нагрузках, которые углубляют эти изменения и способствуют более важным перестройкам в организме.

Вариативность. Варьируются интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.

Наглядность. Показ руководителем упражнений.

Доступность. Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Индивидуализация. Индивидуальный учет способностей каждого ребенка.

Содержание и объём информации на занятиях зависит от этапа обучения и уровня подготовленности занимающихся. Для поддержания интереса к занятиям аэробикой педагогу необходимо соблюдать определённую стратегию обучения и усложнения танцевальных программ в соответствии с двигательным опытом, подготовленностью и возрастом занимающихся.

### **Методы обучения:**

- словесный метод: беседа, объяснение, рассказ, разбор, инструктирование, комментарии, замечания, указания;
- наглядный метод: показ видеоматериалов, исполнение педагогом упражнений и их отдельных элементов;
- практический метод: выполнение упражнений обучающимися;
- целостный метод: по мере изучения целостного действия внимание уделяется общей картине движений, затем изучаются и корректируются отдельные неудачные детали, мешающие формированию качественной техники движений;
- расчлененный метод: применяющийся на начальном этапе обучения и при обучении технически сложных действий, когда в начале разучиваются движения ногами, затем руками, и лишь потом выполняется целостное двигательное действие.

Для формирования волевых качеств, обучающихся необходимо учить преодолевать трудности при выполнении тестовых упражнений.

Используются специфические методы, обеспечивающие разнообразие танцевальных движений.

К ним относятся:

- метод музыкальной интерпретации: метод усложнения, метод сходства, метод блоков, метод «Калифорнийский стиль».
- метод музыкальной интерпретации: широко используется при построении танцевальных композиций в аэробике. В его реализации можно выделить два подхода: первый связан с конструированием конкретного упражнения, а второй – с вариациями движений в соответствии с изменениями в содержании музыки.
- метод усложнения: так в аэробике называется определённая логическая последовательность обучения упражнениям. Усложнение простых по технике упражнений может осуществляться за счёт разных приёмов: изменения темпа движения (сначала каждое движение выполняется на 2 счёта, а затем на каждый); изменения ритма движения (например, вариант ходьбы: 1 – шаг правой, 2 – шаг левой, 3 – 4 шаг правой); изменения техники выполнения движения, например, выполнение подъёма колена сочетать с прыжком.
- Если разучиваемое упражнение, содержит несколько одновременных движений разными частями тела (например, руками и ногами), то наиболее часто используемым приёмом усложнения будет предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении. В результате применения этих приёмов переход от элементарных к более сложным по координационной структуре движениям осуществляется занимающимися без особых усилий;
- метод сходства: используется в том случае, когда при подборе нескольких упражнений за основу берётся, какая – то, одна двигательная тема, направление перемещений или стиль движений.
- метод блоков проявляется в объединении между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся и сложности движений каждое из подобранных для «блока» упражнений может повторяться несколько раз (2,4), а затем переходят к следующему упражнению. Более сложным является соединение упражнений в блок без многократных повторений одних и тех же движений. Применение этого метода позволяет добиться нужного качества исполнения упражнений, поскольку каждое из них повторяется многократно.
- метод «Калифорнийский стиль»: фактически является комплексным проявлением требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях (с поворотами, по кругу, по диагонали).

### **Рабочие материалы:**

- папка с разработками теоретических материалов по темам программы;



- анкеты;
- тестовые методики;
- банк аудиозаписей, DVD дисков с видеофильмами;
- банк методических разработок игр, упражнений.
- раздаточный материал (рекомендации, памятки, советы);
- пакет диагностических методик;
- методические копилки специальной литературы; по различным направлениям деятельности.

**Структура занятия:** по детской фитнес-аэробике состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть: (разминка) занимает 12-15% общего времени. Задача: активизировать организм, подготовить его к выполнению основной работы. Упражнения этой части комплекса эмоционально окрашены, просты, выполняются динамично, вовлекая в работу одновременно мышцы плечевого пояса, туловища и ног.

Основная часть: занимает 70-75 % общего времени и состоит из более сложных упражнений из различных исходных положений: стоя, сидя и лежа.

Первая группа упражнений - это различные наклоны, повороты, приседания, перекаты. Большое количество упражнений, носящих «аэробный» характер – это упражнения, стимулирующее сердечную и дыхательную активность: бег, прыжки, танцевальные шаги и танцевальные движения в различных стилях. Упражнения выполняются с различной амплитудой, скоростью и в различных направлениях. В работу вовлекаются крупные мышцы.

Вторая группа упражнений – статические, с растяжением мышц (стретчинг): с помощью очень медленных движений (сгибание и разгибание туловища и конечностей) принимается определенная поза и удерживается в течение 5-30 и даже 60 секунд. При этом можно напрягать растянутые мышцы. Это наиболее эффективные упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. В этой части занятия проводятся акробатические упражнения, групповые растяжки.

Заключительная часть: занимает 10% общего времени, в основном упражнения на расслабление и дыхательные.

Задача: вывести организм из состояния повышенной двигательной активности и подготовить его к последующей деятельности. Можно включить в эту часть музыкальные игры, конкурсы.

Обязательным условием является использование во время занятий музыки: современной, ритмичной, веселой. Музыка, на которую «накладываются» соответствующие ей по стилю движения танцевального характера. Во время занятий, обучающихся необходимо учить слышать ритм музыки.

**Подготовка показательного номера,** который в дальнейшем можно представлять на конкурсе или фестивале по аэробике.

На первых занятиях обучающиеся разучивают элементарные комплексы упражнений аэробики и корректируют допускаемые ошибки. Затем данные комплексы соединяются в танцевальные комбинации

Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку.

После выбираются: наиболее удачные танцевальные связки, отвечающие номинации соревнования по фитнес – аэробике; музыкальное сопровождение, соответствующее выбранному стилю танца.

Далее добавляем рисунки, перестроения и перемещения. Отрабатываем данный танец до автоматизма.

При подготовке к соревнованиям из всех обучающихся выбирается нужное количество участников (6-8 чел. и 2 человека запасных) в соответствии с требованиями, предъявляемыми к номинациям соревнований.

Первое выступление происходит на уровне образовательного учреждения. Производится видеозапись танцевального номера, чтобы со стороны просмотреть все ошибки, которые обучающиеся допускают, работая на зрителя. Проведя работу над ошибками и отработав правильный вариант танца, группа выходит на соревнования более высокого уровня.

### **Привлечение обучающихся к популяризации ЗОЖ**

Цель: популяризация здорового образа жизни среди сверстников школ города.

Формы: социальное проектирование, танцевальные акции, Флешмоб, мастер-классы.

Содержание мероприятий по популяризации ЗОЖ должно сориентировать обучающихся на формирование позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, формирование негативного отношения к вредным привычкам.

Процесс приобщения обучающихся к ЗОЖ будет более эффективным и продуктивным в случае привлечения их к участию в мероприятиях спортивно-оздоровительной направленности в качестве инструкторов, волонтеров, помощников руководителя.

Результатом такой деятельности будет являться увеличение числа подростков, стремящихся к сохранению и улучшению своего собственного здоровья, имеющих активную социальную позицию.

Для воспитания товарищества и взаимовыручки используют игры и эстафеты. В моменты победы и проигрыша необходимо учить обучающихся взаимопониманию, уважению и честности.

Все задания целесообразнее выполнять по подражанию, а не по словесной инструкции, так как внимание обучающихся этого возраста крайне неустойчиво, повышена эмоциональная возбудимость, почти нет волевых усилий при выполнении упражнений.

- Эффективным приемом в обучения является использование видеоматериала для эффективности осуществления анализа выполняемых движений;
- просмотра показательных выступлений команд по фитнес - аэробике с первенств, чемпионатов, кубков различного уровня (областных, региональных, российских соревнований), которые являются образцом правильного исполнения технических элементов;
- при разучивании базовых шагов классической аэробики и основных элементов танцевальных направлений.

**Подбор музыкальных произведений** и музыкальное оформление занятий должны соответствовать характеру и возрастным особенностям занимающихся, отвечать ритмичности произведения, используемого для аккомпанемента. Количество музыкальных акцентов определяет интенсивность двигательной деятельности. Помимо стимулятора положительного эмоционального фона, музыкальное сопровождение исполняет роль лидера, задающего ритм, темп, в целом – нагрузку.

#### **Учет параметров темпа:**

- в разминке темп музыкальной фонограммы составляет 120-130 музыкальных акцентов в минуту;
  - в основной части: классическая (базовая) аэробика: от 140 до 160 музыкальных акцентов в минуту; для занимающихся старшего возраста, неподготовленных и имеющих отклонения в состоянии здоровья темп фонограммы не более 110-140 музыкальных акцентов в минуту; степ-аэробика: от 120-130 до 140 музыкальных акцентов в минуту. Работа при темпе 140 музыкальных акцентов в минуту возможна при условии технического правильного выполнения движений;
  - при занятиях силовой аэробикой возможен различный темп в зависимости от вида используемого оборудования, уровня подготовленности занимающихся и т.д.;
- в танцевальной аэробике: темп различен и зависит от танцевального направления.
- в заключительной части занятия темп – свободный.

Программа разноуровневая: первый год обучения - «стартовый» уровень. Второй, третий год обучения - «базовый» уровень.

Занятия фитнес-аэробикой первого года обучения представляют собою комплексную гимнастику, органично соединяющую в себе танцевальные и игровые упражнения. Упражнения подбираются с учетом состояния здоровья и уровня подготовленности обучающихся. В ходе изучения и отработки аэробных физических упражнений создаются танцевальные номера. Начиная с первого года обучения, все обучающиеся участвуют в концертных программах на уровне образовательного учреждения.

На втором и третьем году обучения танцевальные программы усложняются в соответствии с возрастом обучающиеся, двигательным опытом, физическими возможностями.

Для обучающихся со средней и слабой физической подготовкой используются не сложные аэробные танцевальные программы, которые могут быть представлены на праздниках, массовых мероприятиях образовательных учреждений.

Обучающиеся с высокими физическими данными участвуют в показательных выступлениях, групповых номерах высокого конкурсного уровня, фестивалях, концертных программах и соревнованиях по фитнес-аэробике городского и областного уровня.

В ходе всего периода обучения охватываются несколько видов аэробики: базовая аэробика, танцевальная аэробика, стретчинг, силовая аэробика.

Весь процесс обучения строится на использовании общеразвивающих, танцевальных упражнений, выполняемых под различные стили музыки.

Начиная со второго года обучения, в ходе занятий отводится время на подготовку обучающихся в качестве юных инструкторов, которым в дальнейшем предлагается самостоятельно проводить элементарную разминку, танцы-игры, динамическую паузу для своих сверстников на уровне образовательного учреждения.

### **Требования техники безопасности во время проведения занятий детской фитнес - аэробикой**

Во время выполнения комплексов и упражнений танцевально-ритмической гимнастики существуют запрещенные движения:

- быстрые вращения головой и излишние наклоны вперед и назад шеи;
- упражнения (махи ногами) в стойке на коленях с опорой на кисти;
- прогиб туловища в положении лёжа на животе с упором на кисти;
- подъём двух прямых ног из положения, лёжа на спине;
- переход из положения, лёжа в положение, сидя с прямыми ногами;
- сгибание туловища из положения, лёжа на спине с прямыми ногами;
- «глубокие приседания», где угол в коленном суставе менее 90 °;
- наклоны вперед, стоя на прямых ногах;
- прогиб туловища назад в положении стоя;
- глубокие наклоны туловища в стороны;
- круговые движения туловищем;
- работа с отягощениями на выпрямленных руках;
- продолжительная работа руками выше уровня плеч;
- резкие скручивания туловища («мельница»);
- движения с чрезмерной амплитудой;
- максимальные нагрузки.

## Дистанционный блок программы «Фитнес-аэробика» для самостоятельной реализации обучающимися в летний период

### «Освоение стойки на руках спиной к стене»

Условия реализации дистанционного блока: все обучающиеся должны иметь доступ в Интернет, быть зарегистрированы в социальной сети ВКонтакте.

#### Учебно - тематический план

№	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения
1	Заход в стойку лицом к стене.	2	Видеопоказ, разбор техники выполнения.
2	Работа рук в перевернутой позе	2	Видеопоказ, по окончании фото отчет о проделанной работе в чат в ВКонтакте.
3	Упражнение «краб» работа с балансом	2	Видеопоказ с методическими указаниями в групповом чате, в социальной сети ВКонтакте.
4	СФП для освоения стойки на руках	2	Список упражнений с подробным описанием техники выполнения.
5	Заход в стойку спиной к стене, Упражнение «промАх»	2	Видеопоказ, разбор техники выполнения.
6	Итоговое занятие – фотоотчет.	2	Фотоотчет в социальной сети ВКонтакте.
<b>Итого</b>		<b>12</b>	

#### Дистанционное обучение

Программа может в отдельных случаях реализовываться дистанционно через специально созданную среду и включает информацию по основным темам и разделам программы.

В дистанционном обучении могут применяться компьютерные технологии офлайн: офлайн - педагог направляет материалы обучающимся, для изучения и самостоятельного выполнения заданий с учётом индивидуальных особенностей.

офлайн-тесты, викторины и домашние задания, обучающиеся выполняют самостоятельно после теоретического изучения информации.

Структура занятия с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения содержит основные компоненты, что и занятие в очной форме.

Дидактические материалы для обучения выкладываются на электронных площадках в «В-Контакте» на сайте учреждения.

Для изучения нового материала рекомендуется использовать художественные и научные фильмы. Занятие с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения может включать:

- разработанные педагогом презентации с текстовым комментарием;
- видео лекция;
- фрагменты и материалы доступных образовательных Интернет-ресурсов;
- инструкции по выполнению практических заданий;
- дидактические материалы/ технологические карты;
- тестовые задания;
- контрольные задания.

В ходе проведения занятий в дистанционном режиме просматривается обратная связь педагога с обучающимися, по результатам выполнения заданий.

Необходимым условием реализации дистанционных технологий обучения является наличие включенного контроля над выполнением обучающимися самостоятельной работы.

Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия рекомендуется использовать следующие способы дистанционного взаимодействия:

- регистрация обучающихся на электронном ресурсе учреждения «В-Контакте» на сайте учреждения;
- выполнение обучающимися небольших по объему творческих заданий через ресурсы сети Интернет, предъявленных педагогу дистанционно «В-Контакте» на сайте учреждения, группе WhatsApp, Телеграм.

Основные формы диагностики в дистанционном режиме: выполнение творческих практических работ.

### **Воспитательная работа**

Воспитательный блок представлен следующими направлениями: работа с родителями, взаимодействие с социумом, каникулярный отдых, работа с детским активом. Разнообразие форм и содержание досуговой деятельности укрепляет и обогащает личностные отношения детей и взрослых, совершенствует культуру общения, развивает и укрепляет семейные интересы. Это достигается через разные мероприятия, праздники, игры, акции, через взаимодействие с другими творческими объединениями. В каникулы (осенние, зимние, весенние) более широко используются формы досуговой деятельности, особенно экскурсии. В летнее время организуются экскурсии на выставки. Участие детей в социально-значимых акциях и мероприятиях содействует становлению молодого гражданина, воспитанию ценностного отношения к своей малой родине. План воспитательной работы представлен в таблице, где содержание размещено в модулях: «Взаимодействие и общение», «Здоровье», «Творчество без границ», «Страна, в которой я живу!».

### **План воспитательной работы**

<b>№ п/п</b>	<b>Форма/Название мероприятий</b>	<b>Сроки</b>
<b><i>Модуль «Взаимодействие и общение»</i></b>		
1	Внутриклубные соревнования по ОФП «В какой я форме»	сентябрь
2	Вводное родительское собрание.	октябрь
4	Праздник аэробики «Красота и Грация»!	март
5	Итоговое родительское собрание.	май
<b><i>Модуль «Здоровье»</i></b>		
1	Семинар с родителями «О преимуществах занятий фитнесом».	октябрь
2	Практикум «Здоровое меню»	ноябрь
3	Беседа «Зарядка-гигиена организма»	январь
4	Соревнования «кубок Деда Мороза»	декабрь
<b><i>Модуль «Спорт без границ»</i></b>		
1	Экскурсия в батутный центр «Гравитация»	февраль
2	Поход на балет «Спящая красавица» ДК Люминщик.	дата пока не известна
3	Экскурсия на соревнования по Спортивной борьбе	дата пока не известна
<b><i>Модуль «Страна, в которой я живу»</i></b>		
1	Фотофлешмоб в группе Телеграм «Край родной, навек любимый»	октябрь

2	Экскурсия в клуб-музей «Кузнецкая школа», выставка «Учителями славится Россия...»	ноябрь
3	Флешмоб «Подвиг твой бессмертен», посвященный дню победы	апрель
4	Беседа «Великие люди - герои ВОВ»	май

## 2.6. Список литературы

### *Для педагога:*

1. **Грудина, С. В.** Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников / Теория и практика образования в современном мире: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2012 г.). — СПб. Реноме, 2012. — С. 70-72.
2. **Колодницкий, Г. А.** Физическая культура. Ритмичные упражнения, хореография и игры / Г. А. Колодницкий. – М.: Дрофа, 2008. – 97с.
3. **Крылова, О. Н., Бойцова, Е. Г.** Технология формирующего оценивания в современной школе: учебно-методическое пособие / О. Н. Крылова, Е. Г. Бойцова. – СПб. КАРО, 2015. - 128 с. – (Петербургский вектор внедрения ФГОС ООО).
4. **Лисицкая, Т. С.** Фитнес-аэробика: методическое пособие / Т. С. Лисицкая. – М.: Федерация аэробики России, 2003. – 89с.
5. **Лисицкая, Т.С., Сиднева, Л.В.** Аэробика: в 2 т. Т.1 Теория и методика. - М.: «Федерация аэробики России», 2002. - 232 с.
6. **Лисицкая, Т.С., Сиднева, Л.В.** Аэробика: в 2 т. Т.2 Теория и методика. – М.: «Федерация аэробики России», 2002. - 216 с.
7. **Полятков, С. С.** Основы современного танца / С. С. Полятков. – М.: Феникс, 2003. – 325 с.
8. **Сиднева, Л. В., Гониянц, С. А.** Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания. Учеб. пособие / Л. В. Сиднева, С. А. Гониянц. - М.: 2000. - 74 с.
9. **Слуцкер, О.С., Полухина, Т.Г. Козырев, В.С.** Программа для обучающихся 1-8 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики Москва, 2011.
10. **Фирлева, Ж. Е., Сайкина, Е. Г.** СА-ФИ-ДАНСЕ Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений / Ж. Е. Фирлева, Е. Г. Сайкина. – СПб. ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. - 352 с.
11. **Фирлева, Ж. Е., Сайкина, Е. Г.** Лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс». Учебное пособие / Ж. Е. Фирлева, Е. Г. Сайкина. – СПб. ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. - 384 с.
12. **Четвертухина, Г.А., Андреева, Е. Ю., Крутин, Н. В.** Индивидуальный образовательный маршрут обучающегося, как условие развития метапредметных и личностных образовательных результатов методические рекомендации / Г.А. Четвертухина, Е. Ю. Андреева, Н. В. Крутин и др.; под общ. ред. И.Г. Вертилецкой. – Кемерово: Изд-во КРИПКипРО, 2018. – 92 с.

### *Для обучающихся:*

1. **Абдуллин, М. Г.** и др. Оздоровительная аэробика / М. Г. Абдуллин, Л.В. Гимранова, З.Ф. Лопатина. – Уфа: БГПУ, 2010. – 48 с.
2. **Колесникова, С. В.** Детская аэробика: /Методика, базовые комплексы / С. В. Колесникова. – Ростов н/Д-Феникс, 2005. – 157 с.
3. **Фисанович, Т. М.** Танцы / - М.: АСТ, 2000. – 160 с. - Серия: Для девочек.

**Входная диагностика**

Уровень	Высокий	Средний	Низкий
Виды упр. и движений			
1. Знания об аэробике	Знает, что такое аэробика, ее виды	Имеет слабое представление об аэробике	Не имеет представление об аэробике
2. Гибкость	Хорошо развита гибкость, свободно выполняет шпагат, хорошо развита пластика движения	Слабо развита гибкость, не глубоко выполняет шпагат, слабо развита пластика движения	Не гибок, не пластичен, не может выполнить шпагат
3. Сила	Хорошо развиты силовые способности, свободно выполняет сгибание и разгибание рук в упоре лежа и приседания	Развиты силовые способности, но сгибание и разгибание рук в упоре лежа и приседания выполняет с трудом	Не развиты силовые способности, не может сгибать и разгибать руки в упоре лежа и приседать
4. Координация движения	Хорошо выполняет упражнения на координацию движения	Слабо выполняет упражнения на координацию движения	Не может выполнить упражнения на координацию движения
5. Музыкальные способности	Хорошо развиты слух и чувство ритма, движения выполняет под такт музыки	Развиты слух и чувство ритма, движения под такт музыки выполняет с трудом	Не развиты слух и чувство ритма, не может выполнить движения в такт музыки



**Текущий контроль в ходе занятия**

Наименование: *«Сигналы рукой»*

Описание: Обучающиеся показывают сигналы рукой, обозначающие понимание или непонимание изученного материала (в ходе объяснения педагогом каких – либо понятий, принципов, двигательного действия и т.п.). Перед началом занятия следует договориться с обучающимися об использовании условных сигналов:

- «Я понимаю и могу объяснить» - большой палец направлен вверх;
- «Я все еще не понимаю» - большой палец направлен вниз;
- «Я не совсем уверен, у меня есть сомнения в правильности моего понимания, вопросы» - большой палец направлен в сторону.

Оценивание проводит педагог, обучающийся (самооценка). Цель проведения: анализ понимания объясняемого материала; определение темпа урока. По итогам оценивания педагог может продолжить объяснение или объяснить непонятный материал повторно.

Наименование: *«Если бы я был педагогом»*

Описание: Обучающимся предлагается, поставив себя на место педагога, объяснить группе тему, показать изученные двигательные действия, танцевальную связку и т. п. Оценивание проводит педагог, обучающиеся (взаимное оценивание работы). Цель проведения: педагог может выявить ошибки, трудности, неточности объяснения и показа, обучающегося и откорректировать их.

**Итоговый контроль**

Творческое задание: Преподаватель показывает танцевальную комбинацию классической аэробики по разделениям, после чего обучающиеся выполняют ее под счет без предварительной подготовки, затем данное задание выполняется под музыку, повторяя за педагогом. Учитывается количество ошибок, правильность исполнения базовых шагов, умение правильно повторить движения за педагогом, артистизм.

*Критерии оценки:*

«Могу хорошо» – упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально.

«Могу частично» – упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально, с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки.

«Не могу» – упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно.

*1 год обучения:*

- 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑
- 5 – 8 – march-(ing) (ходьба на месте)
- 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↓
- 5 – 8 – march-(ing) (ходьба на месте)
- 1 – 8 – 4 steptouch (шаг в сторону)
- 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)
- 1 – 8 – heeltouch (касание пола пяткой)
- 1 – 8 – march-(ing) ходьба на месте
- 1 – 8 – toetouch (касание пола носком)
- 1 – 8 – march-(ing) ходьба на месте

*2 год обучения:*

- 1 – 8 – heeltouch (касание пола пяткой)
- 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)
- 1 – 8 – toetouch (касание пола носком)
- 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)
- 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑
- 5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)
- 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↓
- 5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)
- 1 – 4 – double step touch →
- 5 – 8 – double step touch ←
- 1 – 8 – 2 mambo.

**Лист самооценки**  
«Как я освоил программу «Фитнес- аэробика»»

Год обучения первый

Меня зовут \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

№ п/п	Дата заполнения	Итоговые задания	Выполняю с трудом	Легко выполняю	Могу научить другого
1.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа девочки – 6 раз, мальчики –10 раз.			
2.		Подъем туловища за 1 мин. Девочки – 20 раз, мальчики – 20 раз.			
3.		Прыжки на скакалке за 1 мин. Девочки – 70 раз, мальчики – 60 раз.			
4.		Стою в «Планке» 20 сек.			
5.		Технично исполняю 10 базовых шагов аэробики			
6.		Удерживаю «Складку» 30 сек.			
7.		Шпагат			
8.		Могу показать 5-6 движений танцевальных стилей: - Джаз - Латино - Рок-н-ролл - Риверданс			
9.		Упражнения в партере: - «Краб» - «Казачок» - «Волна» - Дорожка «часы»			
10.		Технично исполняю 8 основных шагов степ – аэробики			
11.		Ориентируюсь в пространстве при перестроениях и перемещениях в рисунке			
12.		Выполняю танцевальную связку из изученных движений на музыкальный квадрат			

Мои личные успехи за учебный год (физическое развитие, творческие способности, проявление личностных качеств, преодоление страхов и трудностей) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_