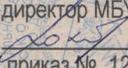


Управление образования администрации Губахинского
муниципального округа Пермского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детско – юношеский Центр «Спектр»



Отдел интеллектуального и физического развития

Принята
на заседании Педагогического совета МБУ ДО
ДЮЦ «Спектр»
от «29» августа 2023 года
протокол № 1

Утверждаю:
директор МБУ ДО ДЮЦ «Спектр»
 И.Н. Головченко
приказ № 122/2 от «29» 08 2023 года
М.П.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа**

**физкультурно-спортивной направленности
«Аэробика для здоровья»**

(наименование программы)

Уровень программы: базовый
(стартовый (ознакомительный), базовый, углублённый)

Срок реализации программы: 6 лет
1 г. – 144ч., 2 – 4 г. – 216 ч., 5 – 6 г. – 288ч.
(общее количество часов)

Возрастная категория: от 6 – до 11 лет

Вид программы: модифицированная
(модифицированная, авторская, комплексная)

Составитель:

Гергель Лариса Владимировна,
педагог дополнительного образования высшей
квалификационной категории

Программа переработана и дополнена 2017, 2019, 2021

г. Губаха, Пермский край, 2014 г.,

Рассмотрена и одобрена
на заседании методического совета
Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

Лист изменений в программе на 2023-2024 г.

№	Разделы программы	Внесенные изменения
1	Пояснительная записка	
2	УП и содержание программы	
3	Календарный учебный график	
4	Условия реализации программы	
5	Формы аттестации. Оценочные материалы	
6	Методическое обеспечение	
7	Список литературы	

Пояснительная записка

Несмотря на пристальное внимание к вопросам оздоровления подрастающего поколения и существующие законы, количество здоровых детей, по данным Научно-исследовательского института гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей Российской академии медицинских наук, снизилось в три раза. Как свидетельствует статистика, распространенность патологии и заболеваемости среди детей в возрасте от трех до 17 лет ежегодно увеличивается на четыре–пять процентов.

Во многом ухудшение здоровья школьников связано с дефицитом двигательной активности. С первых лет обучения она снижается на 50 % и в дальнейшем продолжает неуклонно падать. Телевизор, компьютер, статические нагрузки в школе, ежедневная “отсидка” за выполнением домашнего задания – таков день большинства современных школьников.

В этой связи становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекция недостатков физического развития и увеличения двигательной активности, формирование умений и навыков обеспечения здоровой жизнедеятельности, создание условий мотивации на здоровье, что могут обеспечить занятия аэробикой. Поэтому возникла необходимость создания дополнительной общеразвивающей программы «Аэробика для здоровья».

Образовательная программа «Аэробика для здоровья» имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Закон РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в РФ» (в последующих редакциях);
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р) (далее - Концепция);
- Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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 молодёжи»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные), Приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);
- Устав МБУ ДО ДЮЦ «Спектр».

В качестве научно-теоретических основ программы использовались:

- примерные программы спортивной подготовки для систем дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва;
- обобщения современных научных исследований в педагогике, психологии, физиологии, а также теории и методики физической культуры и спорта;
- методические разработки С. В. Колесниковой, Л. В. Сидневой, Т. С. Лисицкой;
- программы по спортивной аэробике, разработанные членами Федерации спортивной аэробики Новосибирской обл.

Новизна данной программы заключается в методологической выстроенности учебно-воспитательного процесса, включающего не только формирование здорового образа жизни, развитие физических качеств, но и учитывая принципы системного подхода и личностно-ориентированного образования, раскрытие творческого потенциала обучающихся, направленного на достижение личностно-значимых для ребёнка результатов.

Актуальность данной программы в нашем городе обусловлена не только ее востребованностью детьми, но и заинтересованностью родителей: они начинают предъявлять новые требования, связанные с положительным

влиянием занятий на самочувствие ребенка, его работоспособность, уверенность в себе, с продуктивным использованием свободного времени, о котором они могут судить по сложившейся репутации коллектива в городе. С учетом интересов детей и родителей осуществляется поиск новых форм занятий, например, когда схема «педагог-ученик» преобразуется в схему «ученик-ученик», через такие занятия творчеством установление контактов происходит значительно успешнее.

Образовательная программа «Аэробика для здоровья» **модифицированная**. Её отличительной особенностью является творческий подход к учебно-тренировочному процессу, направленному на формирование у обучающихся потребности в саморазвитии, самореализации, самосовершенствовании, возможность каждого обучающегося раскрыть его внутренний потенциал. Цели и задачи данной программы направлены не на достижение рекордных результатов, а социальную адаптацию детей в процессе формирования здорового образа жизни, удовлетворение их интересов, создание благоприятной атмосферы, способствующей развитию обучающихся и сохранению их здоровья.

Аэробика – это тип физической нагрузки, которая совмещает в себе ритмичные аэробные упражнения с элементами танца и различными упражнениями на гибкость и выносливость.

Занятия оздоровительной аэробикой полезны для детей и подростков, так как положительно влияют на основные органы и системы человеческого организма. Благодаря упорным тренировкам, в организме происходит целый ряд благотворных процессов: сердце увеличивается в объеме, повышается его работоспособность, дыхание становится глубже и полнее, суставы и кости укрепляются, быстрее протекает обмен веществ, улучшается пищеварение, вырастает сопротивляемость организма к болезням, улучшается кровообращение головного мозга, укрепляется психика. Систематические занятия аэробикой не только позволяют повысить уровень

мышечной тренированности и улучшить состояние сердечнососудистой системы, но и доставляют огромное удовольствие занимающимся.

Являясь одной из граней здорового образа жизни, увлечение аэробикой во многом определяет поведение обучающихся в учебе, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

Программа «Аэробика для здоровья» включает два направления – оздоровительную и спортивную аэробику. Оздоровительная аэробика – это довольно широкое понятие, включающее самые разнообразные программы по фитнесу, пилатесу, стретчингу, занятиям в бассейне (аквааэробика). Эти и многие другие виды аэробики рассчитаны на широкий круг людей, желающих оздоровиться и приятно провести время, получить максимум пользы и эмоционального удовлетворения. Занятия проводятся под музыку и сочетают в себе бег, ходьбу, прыжки, элементы танца, упражнений на растяжку.

Спортивная аэробика – это спорт, в котором участники выполняют высокоинтенсивный и непрерывный комплекс упражнений, включающий ациклические движения и сложную координацию, а также различной сложности элементы. Спортивная аэробика требует профессионального подхода и соответствующей подготовки. Основу хореографии в таких упражнениях составляют традиционные базовые аэробные шаги и их различные виды.

Для дополнительного образования детей аэробика – уникальное направление творческой деятельности, располагающее огромными воспитательными ресурсами:

- наличие в аэробике двух равнозначных видов: спортивной и оздоровительной – обеспечивает детям возможность заниматься практически безо всяких ограничений (как возрастных, так и физиологических);

- вариативный характер выступлений – соло, пара, трио, группа (шесть человек), целый коллектив – способствуют тому, что каждый ребенок может себя проявить;
- простор для творчества в аэробике огромен, так как этот вид спорта продолжает развиваться, появляются новые элементы, используются движения различных танцев, что даёт детям прекрасные возможности развивать свои творческие способности в процессе тренировочных занятий.

Основной задачей учебно-тренировочного процесса является расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности. Содержание данной программы направлено на освоение упражнений общей и специальной физической подготовки, классической и танцевальной аэробики, элементов спортивной аэробики.

Программа составлена с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

В детском возрасте способности развиваются под влиянием естественного созревания, специфики двигательного, эстетического, эмоционального, волевого, нравственного опыта и педагогически направленных воздействий со стороны родителей, педагогов. Наиболее благоприятный возраст для развития способностей:

- координации – 6-14 лет;
- гибкости – 6-14 лет;
- быстроты двигательных действий – 12-14 лет;
- мышечной силы – 13-20 лет;
- памяти на движение – 7-17 лет.

Адресат программы

Общеразвивающая программа «Аэробика для здоровья» является разноуровневой и реализуется на базе объединения спортивной и оздоровительной аэробики «Грация» для детей от 6 до 11 лет, которые попадают в него без предварительного отбора. Программа рассчитана на

шесть лет обучения и по организации учебно-тренировочного процесса делится на три ступени. Каждая ступень – два года обучения. Первая ступень – ознакомительный уровень, вторая и третья ступень – базовый уровень. Группы формируются с учетом возраста участников, имеющие разрешение врача на занятия.

Срок реализации программы:

Год обучения, кол-во часов	Возраст	Количество часов, режим занятий
I ступень, 1 год обучения	6 лет	144 часа - два раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	7 лет	216 ч. – три раза в неделю по 2 часа
II ступень, 3 год обучения	8 лет	216 ч. – три раза в неделю по 2 часа
4 год обучения	9 лет	216 ч. – три раза в неделю по 2 часа
III ступень, 5 год обучения	10 лет	288 часов – четыре раза в неделю по 2 часа
6 год обучения	11 лет	288 часов – четыре раза в неделю по 2 часа

При проведении занятий используются следующие **формы обучения.**

По количеству обучающихся:

- фронтальные – для одной возрастной группы или для нескольких разновозрастных групп (составление и репетиции концертных программ, конкурсы);
- групповые – группа, сформированная по возрасту,
- подгрупповые – разделение возрастной группы на малые подгруппы (репетиция и отработка показательных номеров);
- индивидуальные – работа над постановкой номеров для номинаций «соло», «трио», «группа».

По организационно-методической форме проведения занятий:

- теоретические занятия;
- учебно-тренировочные;
- контрольные занятия;
- творческие, конкурсные, спортивно-массовые мероприятия;
- контрольные соревнования;
- планирование и участие в фестивалях, соревнованиях городского, регионального, краевого уровня, всероссийского уровня;
- видеопросмотры записей выступлений с последующим анализом;
- концертная деятельность;
- открытые занятия.

Учебно-тренировочный процесс по аэробике построен на реализации дидактических **принципов**.

Принцип сознательности и активности предусматривает сознательное отношение к занятиям, формирование интереса в овладении техникой движений и осмысленное отношение к ним.

Принцип наглядности помогает создать представление о двигательном действии с использованием схем, рисунков, наглядных пособий, порядка и методики показа движения (последовательность демонстраций).

Принцип доступности требует учета образовательного уровня обучающегося, его физической подготовленности и возрастных особенностей.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность образовательного процесса, оптимальное чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности детей.

Принцип психологической комфортности предполагает снятие стрессообразующих факторов в процессе обучения и воспитания, создание доброжелательной атмосферы, ориентированной на реализацию идей педагогического содружества.

Принцип гуманности в воспитательной работе выражает создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения.

Принцип взаимодействия личности и коллектива предполагает межличностные отношения опосредованные общественно ценным и личностно значимым содержанием совместной деятельности.

Принцип прочности предполагает эффективное использование требования вышеперечисленных принципов: четко организовывать повторение и закрепление полученных знаний, формировать умения и навыки использования этих знаний на практике.

Кроме дидактических принципов на занятиях по оздоровительной аэробике используются **принципы спортивной тренировки:**

Принцип постепенного повышения нагрузки осуществляется за счет постепенного увеличения числа занятий, повышения амплитуды движений, увеличения числа повторений.

Принцип непрерывности означает такую организацию обучения, когда результат деятельности на каждом предыдущем этапе обеспечивает начало следующего этапа. Также непрерывность в процессе обучения обеспечивает преемственность между всеми ступенями обучения.

Принцип единства общей и специальной подготовки характеризуется совокупностью всех сторон, определяющих всестороннюю подготовку обучающихся как единый процесс обучения и воспитания и повышения функциональных возможностей.

Методы обучения.

Методы спортивной тренировки принято подразделять на: словесные, наглядные и специфические (практические).

Словесные методы – сообщение необходимой информации, использование специальной терминологии.

К словесным методам относят: беседа, рассказ, описание, объяснение, разбор задания, указания, команды.

Методы наглядного восприятия – обеспечивают зрительное и слуховое восприятие изучаемого действия. К ним относятся: методы показа, демонстрации, использования технических средств обучения.

Специфические (практические) методы – основаны на активной двигательной деятельности занимающихся. Они делятся на следующие группы: методы упражнения, соревнования, игры.

В учебно-воспитательном процессе по программе используются следующие **педагогические технологии**:

Здоровьесберегающие технологии – привитие гигиенических навыков, использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений.

Технология дифференцированного обучения – применение заданий и тестов с учетом возраста и уровня физической подготовленности.

Информационно-коммуникационные технологии – показ видеофильмов для повышения мотивации к занятиям аэробикой и в приобретении знаний основ физической культуры.

Игровые технологии – использование игровых форм занятий ведет к повышению творческого потенциала обучающихся и, таким образом, к более глубокому, осмысленному и быстрому освоению изучаемого материала.

Приемы, используемые в организации учебного процесса.

- **Убеждение** – опора на мотивацию: словом, делом, примером побудить заниматься аэробикой, разъяснение личной и социальной значимости обучения.

- **Оперативный комментарий и пояснение** – название движения, основные моменты техники, направление, подсчет, исправление ошибок, сохраняя поточный метод проведения упражнения.

- **Стимулирование** – побуждение к чувствам, действиям (поощрение, похвала, поддержка, одобрение).

- **Соревнования, конкурсы** – формирование желания заниматься лучше, достигать более высоких результатов, развитие творческих способностей.

- **Контроль и самоконтроль** – выявление степени освоения программы, поставленных задач, результативности образовательного процесса (тесты, анкеты, диагностики, зачеты, контрольные работы, дневники самоконтроля, мастер - классы).

- **Сотрудничество** – совместная деятельность, общение педагога и детей, активная позиция ребенка в образовательном и воспитательном процессе.

- **Создание ситуации успеха** – формирование у каждого ребенка опыта индивидуальных достижений в реализации своих знаний, умений, навыков, способностей.

На протяжении всего учебно-воспитательного процесса решается задача формирования личностных качеств, которые включают:

- воспитание нравственно-волевых качеств (честность, доброжелательность, коллективизм, смелость, упорство, дисциплинированность);

- эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность, воспитание трудолюбия).

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

К воспитательным средствам можно отнести:

- лекции, собрания, беседы, личный пример и педагогическое мастерство тренера;

- высокая организация учебно-тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

- дружный коллектив;

- система морального стимулирования.

Основные воспитательные мероприятия: совместные конкурсно-игровые занятия в начале года для всего коллектива, занятия со старшими

воспитанниками коллектива, регулярное подведение итогов учебной деятельности обучающихся, проведение тематических праздников.

Таким образом, программа органически вписывается в ту непрерывную и преемственную систему воспитания и образования, которая существует в Детско-юношеском центре «Спектр».

Цель программы: обеспечение сохранения и укрепления здоровья обучающихся, развития основных физических и психомоторных качеств, формирования потребности в здоровом образе жизни через занятия аэробикой.

Задачи.

Обучающие:

- формировать установку к здоровому и двигательно-активному образу жизни;
- обучать технике безопасности, специальной терминологии, основам здорового образа жизни;
- способствовать освоению подготовительных, подводящих и базовых элементов и шагов фитнес-аэробики;
- развивать и совершенствовать двигательный опыт обучающихся;
- способствовать повышению уровня физической и специальной подготовки;
- формировать эстетический вкус;
- формировать умение оценивать и анализировать увиденное и услышанное.

Развивающие:

- обеспечить оптимальное для данного возраста развитие двигательных качеств: силы, гибкости, ловкости, выносливости, координации движений;
- развивать индивидуальные возможности обучающихся;
- развивать музыкальный слух, чувство ритма, темпа;
- развивать творческое воображение, фантазию;

- способствовать увеличению объема и интенсивности упражнений по мере улучшения физической подготовленности обучающихся; формировать у воспитанников желание саморазвиваться, самосовершенствоваться.

Воспитательные:

- прививать интерес детей и подростков к систематическим занятиям аэробикой;
- формировать у обучающихся мотивацию к здоровому образу жизни, развитию физических способностей, достижению спортивных результатов;
- воспитывать морально-этические, волевые качества.

В целях сплочения коллектива проводятся совместные праздники, конкурсы для разновозрастных групп. На соревнования, выступления, коллективные мероприятия приглашаются родители, школьные учителя, друзья. В конце учебного года традиционно проводятся отчетные концерты, в которых принимают участие все возрастные группы.

Ожидаемые результаты

В целом за 6 лет обучения сохраняется и увеличивается контингент обучающихся в объединении, у детей развиваются общие специальные физические качества, прививается устойчивый интерес к занятиям спортом, воспитываются дисциплинированность, аккуратность, самостоятельность, целеустремленность, желание добиваться более высоких результатов, формируется потребность в здоровом образе жизни.

В процессе освоения образовательной программы «Аэробика для здоровья» обучающимися должны быть достигнуты комплексные результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных способностях обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

1) активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

2) проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

3) формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;

4) проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

5) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

1) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;

2) определение наиболее эффективные способы достижения результата;

3) формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

4) продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

5) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;

6) организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности;

7) планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

8) умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

9) формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

10) технически правильно выполнять двигательные действия аэробики, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности, а именно:

1) формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);

4) обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

5) взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам аэробики;

6) планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств аэробики;

7) изложение фактов истории развития аэробики, характеристики видов аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;

8) развитие основных физических качеств;

9) оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

10) организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;

11) подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, степ-аэробики, спортивной аэробики;

12) осуществление объективного судейства программ своих сверстников;

13) анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

14) видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

15) выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без;

16) объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, умение анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

17) выполнение элементы спортивной аэробики из каждой группы, комбинации соединений аэробных движений, элементов акробатики;

18) выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

К концу **I ступени** обучения по программе «Аэробика для здоровья» обучающиеся **должны знать:**

- основы техники безопасности на занятиях;
- правила поведения со сверстниками и взрослыми;
- специальную терминологию;
- о влиянии физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма;
- правила выполнения базовых упражнений аэробики, элементов аэробики.

Должны уметь:

- соблюдать правилами техники безопасности;
- применять специальную терминологию;
- выполнять подготовительные, подводящие и базовые элементы аэробики;
- выполнять упражнения общей, специальной, хореографической подготовки;
- выполнять соответствующий для данного возраста арсенал элементов танцевальной, спортивной аэробики;
- выполнять движения согласно характеру, темпу, ритму музыкального сопровождения;
- исполнять танцевальную композицию перед зрителями;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для формирования здорового образа жизни, активной творческой жизнедеятельности.

К концу **II ступени** обучения по программе «Аэробика для здоровья» обучающиеся **должны знать:**

- правила безопасности и профилактики травматизма, гигиенические требования;

- правила выполнения элементов классической, танцевальной, спортивной аэробики, упражнений общей, специальной и хореографической подготовки;

- о значении музыкального сопровождения при выполнении упражнений;

Должны уметь:

- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;

- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование;

- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку;

- технически правильно выполнять упражнения общей, специальной, хореографической подготовки;

- выполнять элементы, связки танцевальной, спортивной, классической аэробики;

- соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений;

- регулировать своё психологическое состояние;

- исполнять показательные номера перед зрителями;

- проводить анализ и давать оценку выступлениям;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр, эстафет, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;

- исполнять показательные номера перед зрителями, судьями;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для укрепления и сохранения здоровья, организации досуга;

К концу **III ступени** обучения по программе «Аэробика для здоровья» обучающиеся **должны знать:**

- правила безопасности, гигиены, профилактики травматизма, первой помощи при ушибах, растяжениях;
- правила модификации упражнений классической, танцевальной аэробики;
- правила выполнения спортивных элементов;
- правила проведения спортивных соревнований, их виды.

Должны уметь:

- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений входящих в комплексы аэробики;
- технически правильно выполнять упражнения общей, специальной, хореографической подготовки;
- уметь проявлять творчество в модификации элементов классической и танцевальной аэробики;
- находить, анализировать ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;
- самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учетом интенсивности (низкой, высокой);
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий аэробикой;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы аэробики;
- мобилизовать силы перед зачетами, выступлениями, соревнованиями;
- добиваться высокого качества исполнения показательных номеров перед зрителями, судьями;
- проводить анализ своей деятельности;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для укрепления и сохранения здоровья и повышения работоспособности, организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях.

Мониторинг

Основной показатель работы объединения аэробики – выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно – качественных показателях физической и технической подготовленности.

Вид контроля	Задачи	Временной период	Способы диагностики	Формы фиксации результатов
Входной	Оценивание уровня знаний, творческих способностей ребенка, мотивации к занятиям аэробикой	В начале обучения (сентябрь – октябрь)	Беседа, анкетирование, наблюдение, выполнение упражнений на силу, гибкость, прыгучесть	Диагностическая карта
Текущий	Оценивание промежуточных результатов освоения образовательной программы. Определение уровня развития физических данных, двигательных качеств.	В течение учебного года	Опрос, зачёт, тестирование	Диагностические карты
Промежуточный	Оценивание уровня теоретической и практической подготовки обучающихся.	Два раза в год (декабрь, май)	Соревнования, показательные выступления, конкурс самостоятельных работ. Защита творческих проектов (показательный номер на младших воспитанниках)	Учебный журнал, диагностические карты, списки на зачисление по итогам учебного года

Так как в объединение в 6 лет дети приходят не сами, их приводят родители, важным показателем работы также является степень удовлетворённости родителей, их включённость в учебно-воспитательный процесс. Для родителей проводятся собрания, собеседования, анкетирование, диагностика степени удовлетворённости.

Учебно-тематический план I ступени обучения

Темы	I год			II год			Формы учебных	Формы и методы
	Кол-	Тео	Пра	Кол	Тео	Пра		

	во час.	рия	к тик а	-во час.	рия	к тик а	занятий	отслежива ния результато в
1.Вводное занятие	2	2	-	2	-	2	Рассказ, инструктаж игра	Беседа, опрос
2.Основы знаний об оздоровительной аэробике	2	2	-	4	4	-	Беседа, рассказ	Опрос
3.Общая физическая подготовка	30	2	28	32	2	30	Учебно- тренировоч ное, эстафеты	Зачёт, сдача нормативов
4.Специальная физическая подготовка	20	2	18	32	2	30	Учебно- тренировоч ное	Зачёт, сдача нормативов , конкурс.
5.Хореографическая подготовка	-	-	-	14	2	12	Учебно- тренировоч ное	Зачёт, сдача нормативов , конкурс.
6.Классическая аэробика	32	2	30	30	2	28	Учебно- тренировоч ное	Зачёт, сдача нормативов , конкурс.
7.Танцевальная аэробика	24	2	22	28	2	26	Учебно- тренировоч ное, творческие задания	Зачёт, сдача нормативов , конкурс.
8.Спортивная аэробика	16	2	14	20	2	18	Учебно- тренировоч ное	Специальн ые тесты, зачёт. Соревнован ие, конкурс.
9.Индивидуальные занятия	-	-	-	10	-	10	Индивиду альная работа, самостояте льная работа	Конкурс, соревнован ие.
10.Разучивание показательных номеров	10	-	10	30	-	30	Индивиду альная работа, репетиция	Творческий отчёт
11.Участие в концертах, конкурсах, фестивалях,	2	-	2	6	-	6	Выступлен ие, показ	Конкурс, соревнован ие.

соревнованиях								
12. Промежуточная аттестация	4	-	4	6	-	6	Контрольн ые задания, опрос	Зачёт. Диагностич еская карта
13.Итоговое занятие	2	-	2	2	-	2	Конкурс, праздник, поход	Диагностик а удовлетвор ённости детей и родителей.
Итого	144	14	130	216	16	200		

Задачи первой ступени обучения:

- обучать основам знаний оздоровительной аэробики (технике безопасности, истории, специальной терминологии, основам здорового образа жизни);
- обучать подготовительным, подводящим и базовым элементам;
- формировать умение ориентироваться в пространстве;
- формировать правильную осанку, гибкость и пластичность суставов;
- обучать технике выполнения упражнениям общей, специальной, хореографической подготовки;
- обучать элементам танцевальной и спортивной аэробики;
- развивать способности воспринимать и чувствовать музыку;
- разучить массовый показательный номер;
- формировать чувство такта и культурных привычек в процессе группового общения со сверстниками и взрослыми;
- воспитывать аккуратность, трудолюбие.

Содержание программы первого года обучения.

Вводное занятие - «Страна здоровья» - игра-путешествие, которая знакомит обучающихся с правилами здорового образа жизни, понятием «аэробика», содержанием занятий, значением физических упражнений в жизни человека.

Основы знаний об оздоровительной аэробике

- техника безопасности на занятиях аэробики;

- история развития аэробики;
- влияние физических упражнений на здоровье человека;
- знакомство со специальной терминологией.

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития физических качеств.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Гибкость: упражнения на растягивание передней, задней и внутренней поверхности бедра, в положении стоя, сидя (наклоны вперед, выпады)

Сила: упражнения для развития силы мышц туловища (спины и живота) в положении стоя, в партере (сидя, лежа на полу). Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса без отягощения (сгибание, разгибание из разных положений), с отягощением (вес не более 500 гр.) – подъемы и опускание, сгибание и разгибание рук в суставах. Упражнения для ног в полуприседах, выпадах, сгибание, разгибание в суставах.

Выносливость: бег в чередовании с ходьбой, непрерывный бег в течение 2-х минут. Выполнение музыкально-ритмических упражнений с использованием подскоков, прыжков, бега, изменением направления. Упражнения круговой тренировки, подвижные игры.

Быстрота: бег на отрезках 20, 30м, эстафеты, подвижные игры.

Скоростно-силовые качества: различные виды прыжков (с места, с разбега, в высоту), метание набивных мячей на дальность, подвижные игры и игры с элементами спорта.

Ловкость, равновесие, координационные способности: подвижные игры, игры с элементами спорта, эстафеты, статические упражнения на удержание определенной позы.

1. Упражнения для улучшения гибкости шеи (повороты, вращения).

2. Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов (вращения руками, стретчинг).

3. Упражнения для подвижности локтевого, лучезапястного суставов, развития эластичности и силы мышц кисти, предплечья (вращения, сгибание и разгибание рук, отжимания, упоры).

4. Упражнения для туловища /для улучшения подвижности суставов позвоночника/:

- наклоны, повороты, наклоны с поворотами, круговые движения туловищем;

- упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса, спины: лёжа на спине, животе поднимание туловища – выполняются самостоятельно и с помощью партнёра.

5. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра: выпады, наклоны из различных исходных положений.

6. Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов: приседы и полуприседы из различных исходных положений.

7. Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы: пружинящие движения с носка на пятку, подъём на носки поочерёдно на одной ноге, сгибание и разгибание стоп, круговые движения.

8. Упражнения для эластичности мышц ног и формирования танцевального шага (махи, поднимание ног из различных исходных положений)

Специальная физическая подготовка /начальное развитие специальных физических качеств/

1. Упражнения на формирование осанки, развитие равновесия и ориентации в пространстве: различные виды ходьбы – с носка, на носках,

пружинящими шагами, бег в чередовании с подъёмом на носки, удержание равновесия поочерёдно на одной ноге.

3. Силовые упражнения: подводящие упражнения к выполнению отжиманий, упоров ногами вместе и врозь.

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки с места, из глубокого приседа, выполнение заданного количества прыжков за определенное время (сек.), эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки, гимнастические палки, мячи.

5. Упражнения для развития координации движений: выполнение небольших комбинаций, включающие базовые шаги в сочетании с движениями руками.

6. Упражнения на развитие гибкости:

- глубокие выпады, перекаты с ноги на ногу;

- упражнения на полу: глубокие наклоны туловища к прямым ногам из различных исходных положений;

- упражнения с партнёром на растягивание (пары, тройки): с помощью, с сопротивлением;

- шпагаты, перекаты.

Классическая аэробика /начальная техническая подготовка/

1. Базовые шаги: техника выполнения базовых упражнений в различном темпе.

2. Аэробные шаги: приставные в различных направлениях, прыжки и передвижения.

3. Разучивание связки базовых упражнений.

Танцевальная аэробика /начальная музыкально-двигательная подготовка/

1. Прослушивание музыкальных композиций, прохлопывание тактов.

2. Танцевальные шаги, прыжки, передвижения: пружинящие шаги, подскоки, прыжки с выпадами, галоп, скользящие шаги.

3. Упражнения с перевоплощением в различные образы: животные, растения, предметы

4. Упражнения с исполнением действий, ситуативные упражнения: «едем» на машине, поезде, «летим» на самолёте, «плывём», «стираем» и др.

Разучивание показательного номера аэробики.

Разучивание и отработка связок классической и танцевальной аэробики, соединение их в единый массовый показательный номер.

Участие в концертах.

Оформление костюма, создание сценического образа.

Исполнение показательного номера перед родителями.

Промежуточная аттестация

В конце первого полугодия зачёт в форме игры «Його-шоу» на проверку гибкости обучающихся. По окончании учебного года зачёт по базовым упражнениям аэробики (7 шагов) и упражнениям специальной двигательной подготовки (отжимания, шпагаты) Оценивается знание правильного исполнения упражнений.

Итоговое занятие - «Фитнес – марафон» - праздник для детей и родителей.

Содержание программы второго года обучения.

Вводное занятие

Праздник «Осенний марафон», в котором участвуют обучающиеся 2-6 годов обучения – командные состязания по творческим заданиям.

Организационные вопросы.

Основы знаний об оздоровительной аэробике

- техника безопасности на занятиях аэробики;
- способы поддержания здоровья;
- личная гигиена, гигиена одежды и обуви;
- питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья;
- освоение специальной терминологии;

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну, перестроения; движения по залу, с соблюдением строя и интервала; повороты в движении.

Отработка техники выполнения упражнений на развитие двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, скоростно-силовых, координационных способностей, силовой выносливости.

Спортивные игры, эстафеты.

Специальная физическая подготовка

Работа над техникой выполнения упражнений с изменением темпа движения, развитие специальных физических качеств – гибкости, равновесия, координации, силовой выносливости, прыгучести.

Разучивание подводящих упражнений к элементам групп динамической силы, статической силы, прыжков, гибкости и равновесия.

Хореографическая подготовка /начальная хореографическая подготовка/

- 1 – разучивание позиций рук;
- 2 – разучивание позиций ног;
- 3 – полуприседания, приседания (плие);

Классическая аэробика

1. Отработка техники выполнения подготовительных, подводящих упражнений и базовых шагов аэробики в сочетании с упражнениями руками.
2. Базовые шаги с продвижением по залу.
3. Отработка аэробных шагов в сочетании с упражнениями руками с передвижением по залу.
4. Разучивание связок базовых и аэробных упражнений.

Танцевальная аэробика

Образные танцы – движение с перевоплощением в образы животных, предметов.

Знакомство с движениями танцевальных стилей: диско, хип-хоп.

Спортивная аэробика /начальная техническая подготовка/

1. Знакомство с техникой выполнения спортивных элементов.

2. Освоение 1-2 элементов из групп А, В, С, D низкого уровня сложности (0,1-0,2 балла).

Индивидуальные занятия

Подготовка к соревнованиям по фитнесу и спортивной аэробике в номинациях «соло», «трио», «команда».

Разучивание показательных номеров

1. Выбор музыкального сопровождения, смыслового наполнения номера.
2. Определение средств выражения (классическая аэробика, танцевальная, спортивная).
3. Разучивание отдельных элементов, фрагментов номера.
4. Составление показательного номера.
5. Репетиции показательных номеров.

Участие в концертах, конкурсах, фестивалях, соревнованиях

- 1.Создание психологического настроения: формирование эмоциональной устойчивости к стрессу, уверенности в себе, в своих силах.
2. Работа над созданием образа.
3. Соревновательная и концертная деятельность.
4. Просмотр выступлений, анализ.

Промежуточная аттестация

Три раза в год проводятся зачёты по базовым шагам аэробики и упражнениям специальной физической подготовки. Оценивается знание специальной терминологии и техника исполнения упражнений.

Итоговое занятие «Фитнес – марафон».

Учебно-тематический план II ступени

Темы	III год обучения			IV год обучения			Формы учебных занятий	Формы и методы отслеживания результатов
	Кол-во час.	Теория	Практика	Кол-во час.	Теория	Практика		
1.Вводное занятие	2	2	-	2	2	-	Рассказ,	Беседа,

							инструктаж игра	опрос
2.Основы знаний об оздоровительной аэробике	6	6	-	6	6	-	Беседа, рассказ	Опрос
3.Общая физическая подготовка	28	2	26	26	2	24	Учебно-тренировочное, эстафеты	Зачёт, сдача нормативов
4.Специальная физическая подготовка	30	2	28	26	2	24	Учебно-тренировочное	Зачёт, сдача нормативов, конкурс.
5.Хореографическая подготовка	30	2	28	28	2	26	Учебно-тренировочное	Зачёт, сдача нормативов, конкурс.
6.Классическая аэробика	30	2	28	30	2	28	Учебно-тренировочное	Зачёт, сдача нормативов, конкурс.
7.Танцевальная аэробика	34	2	32	30	2	28	Учебно-тренировочное, творческие задания	Зачёт, сдача нормативов, конкурс.
8.Спортивная аэробика	20	2	18	28	2	26	Учебно-тренировочное	Специальные тесты, зачёт. Соревнование, конкурс.
9.Индивидуальные занятия	12	2	10	16	2	14	Индивидуальная работа, самостоятельная работа	Конкурс, соревнование.
10.Разучивание показательных номеров	12	-	12	12	2	10	Индивидуальная работа, репетиция	Творческий отчёт
11.Участие в концертах, конкурсах, фестивалях, соревнованиях	6	-	6	6	-	6	Выступление, показ	Конкурс, соревнование.
12. Промежуточная аттестация	4	-	4	4	-	4	Контрольные задания, опрос	Зачёт. Диагностическая карта

13.Итоговое занятие	2	-	2	2	-	2	Конкурс, праздник, поход	Диагностика удовлетворённости детей и родителей.
Итого	216	24	192	216	24	192		

Задачи второй ступени обучения:

- осваивать знания по основам оздоровительной аэробики (правила безопасности, профилактика травматизма, работа со спортивным инвентарём)
- развивать двигательные навыки в освоении упражнений общей, специальной, хореографической подготовки;
- формировать правильную осанку и аэробный стиль выполнения упражнений;
- обучать связкам элементов танцевальной и спортивной аэробики;
- формировать музыкально-двигательные умения и навыки;
- развивать творческие способности: воображение, фантазию, образное мышление;
- развивать самостоятельность;
- формировать умение регулировать психологическое состояние;
- разучивать показательные номера;
- развивать умение анализировать и оценивать выступления;
- воспитывать самоуважение и уважение к людям;
- воспитывать волевые качества.

Содержание программы второй ступени обучения.

Вводное занятие

Праздник «Осенний марафон».

Организационные вопросы.

Основы знаний по оздоровительной аэробике

1. История развития аэробики, знакомство с направлениями аэробики.
2. Правила техники безопасности, причины травм, их профилактика.

3. Основы рационального питания.
4. Освоение специальной терминологии.
5. Разбор и изучение правил соревнований.
6. Психологическая подготовка (формирование умения сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовывать силы во время выступлений).

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Повороты направо, налево, кругом, вполборота. Расчет. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом.

Развитие двигательных навыков. Отработка техники выполнения общих физических упражнений, направленных на развитие силы, выносливости, ловкости, быстроты. Упражнения с предметами (гимнастическая палка, мячи).

Специальная физическая подготовка

Отработка техники выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых, координационных упражнений. Увеличение интенсивности, амплитуды выполняемых упражнений, выполнение упражнений с изменением ритма, направления движения.

Разучивание и отработка подводящих упражнений для выполнения элементов групп А, В, С, D.

Хореографическая подготовка

- 1 – отработка позиций рук, движение кисти;
- 2 – отработка позиций ног, движение стопы;

3 – полуприседания, приседания (плие);

4 – отведение ноги вперёд, в сторону, назад на 45, 90 градусов

5 – круги ногой по полу;

6 – махи (вперёд, в сторону, назад).

Повышение качества исполнения упражнений хореографии в усложняющихся соединениях.

Классическая аэробика /базовая техническая подготовка/

Отработка базовых упражнений в продвижении по залу.

Модификация базовых шагов.

Составление и разучивание связки модифицированных шагов аэробики.

Танцевальная аэробика

Разучивание движений танцевальных стилей: «диско», «хип-хоп», «русский».

Спортивная аэробика /базовая техническая подготовка/

1. Отработка техники выполнения 1-2 элементов групп А, В, С, D.

2. Разучивание подводящих упражнений к элементам.

3. Освоение элементов из каждой группы (0,2-0,4 балла).

Индивидуальные занятия

Подготовка к соревнованиям по спортивной аэробике в номинациях «соло», «трио».

Разучивание показательных номеров

1. Выбор музыкального сопровождения, смыслового наполнения номера.

2. Определение средств выражения (классическая аэробика, танцевальная, спортивная).

3. Разучивание отдельных элементов, фрагментов номера.

4. Составление показательного номера.

5. Репетиции показательных номеров.

Участие в фестивалях, концертах, соревнованиях

1. Создание психологического настроения: формирование эмоциональной устойчивости к стрессу, уверенности в себе, в своих силах.

2. Создание образа.

3. Соревновательная и концертная деятельность.

4. Просмотр выступлений, анализ.

Промежуточная аттестация

Трижды в году проходят зачёты по базовым шагам аэробики и упражнениям специальной физической подготовки (отжимания, шпагаты, упоры). Сдаётся зачёт по элементам спортивной аэробики. Оценивается знание специальной терминологии и техника исполнения упражнений.

Итоговое занятие. «Фитнес – марафон».

Учебно-тематический план III ступени

Темы	V год обучения			VI год обучения			Формы учебных занятий	Формы и методы отслеживания результатов
	Кол-во час.	Теория	Практика	Кол-во час.	Теория	Практика		
1.Вводное занятие	2	-	2	2	-	2	Рассказ, инструктаж игра	Беседа, опрос
2.Основы знаний об	8	8	-	8	8	-	Беседа,	Опрос

оздоровительной аэробике							рассказ	
3.Общая физическая подготовка	34	2	32	34	2	32	Учебно-тренировочное, эстафеты	Зачёт, сдача нормативов
4.Специальная физическая подготовка	38	2	36	38	2	36	Учебно-тренировочное	Зачёт, сдача нормативов, конкурс.
5.Хореографическая подготовка	36	2	34	36	2	34	Учебно-тренировочное	Зачёт, сдача нормативов, конкурс.
6.Классическая аэробика	42	2	40	40	2	38	Учебно-тренировочное	Зачёт, сдача нормативов, конкурс.
7.Танцевальная аэробика	42	2	40	34	2	32	Учебно-тренировочное, творческие задания	Зачёт, сдача нормативов, конкурс.
8.Спортивная аэробика	26	4	24	36	2	34	Учебно-тренировочное	Специальные тесты, зачёт. Соревнование, конкурс.
9.Индивидуальные занятия	22	2	20	22	2	20	Индивидуальная работа, самостоятельная работа	Конкурс, соревнование.
10.Разучивание показательных номеров	20	-	20	20	-	20	Индивидуальная работа, репетиция	Творческий отчёт
11.Участие в концертах, конкурсах, фестивалях, соревнованиях	10	-	10	10	-	10	Выступление, показ	Конкурс, соревнование.
12. Промежуточная и итоговая аттестация	6	2	4	6	2	4	Контрольные задания, опрос	Зачёт. Диагностическая карта
13.Воспитательная работа	2	-	2	2	-	2	Конкурс, праздник, поход	Диагностика удовлетвор

								ённости детей и родителей.
Итого	288	26	262	288	26	262		

Задачи третьей ступени обучения:

- формировать устойчивый интерес к регулярным занятиям аэробикой;
- расширять знания по основам оздоровительной аэробики;
- совершенствовать двигательные навыки выполнения упражнений общей, специальной, хореографической подготовки;
- обогащать двигательный опыт выполнения элементов классической, танцевальной, спортивной аэробики;
- обучать модифицировать элементы классической, танцевальной аэробики;
- развивать выразительность и координацию движений, умение владеть своим телом;
- формировать умение импровизировать под музыку с использованием базовых шагов аэробики;
- разучивать показательные номера;
- воспитывать дисциплинированность, аккуратность, старательность;
- воспитывать культуру движения;

Содержание программы третьей ступени обучения.

Вводное занятие

Праздник «Осенний марафон».

Организационные вопросы.

Основы знаний по оздоровительной аэробике

1. Знакомство с новыми направлениями аэробики.
2. Правила техники безопасности, причины травм, профилактика травматизма, оказание первой доврачебной помощи.

3. Питание. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоение пищи, энергозатраты при физических нагрузках.

4. Освоение специальной терминологии.

5. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

6. Значение и виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований.

Общая физическая подготовка

1. Углублённая физическая подготовка.

2. Планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок.

3. Самостоятельное проведение отдельных фрагментов занятий ОФП.

Специальная физическая подготовка

1. Углублённая специальная физическая подготовка.

2. Освоение возрастающих тренировочных нагрузок.

3. Совершенствование навыков технической подготовки

Хореографическая подготовка

1. Совершенствование хореографической подготовки.

2. Самостоятельное составление и проведение фрагментов занятий хореографии.

Классическая аэробика

1. Повышение уровня технической подготовки.

2. Освоение сложных комбинаций базовых шагов в сочетании с упражнениями руками.

3. Совершенствование качества выполнения базовых шагов аэробики.

4. Самостоятельное составление и проведение фрагментов занятия по классической аэробике.

Танцевальная аэробика

1. Разучивание движений танцевальных стилей: «русский», «хип-хоп», «диско», «латина».

2. Совершенствование качества исполнения танцевальных комбинаций.

3. Освоение комбинаций различных танцевальных стилей (на 32 такта).

Спортивная аэробика

1. Повышение надёжности (стабильности) выполнения элементов групп А, В, С и D средней сложности (до 0,5 баллов).

2. Разучивание связки элементов (0,1-0,4 балла) в сочетании с базовыми шагами, упражнениями руками с постепенным увеличением интенсивности и амплитуды исполнения.

Индивидуальные занятия

1. Поиск индивидуального стиля.

2. Овладение и отработка сложных комбинаций элементов спортивной аэробики в сочетании с усложнёнными упражнениями руками.

Разучивание показательных номеров

1. Освоение соединений базовых, танцевальных, спортивных элементов в сочетании с упражнениями руками.

2. Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня исполнительского мастерства в номинациях «соло», «трио».

Участие в фестивалях, конкурсах, соревнованиях

1. Формирование мотивов соревновательной деятельности, устойчивости к соревновательному стрессу, уверенности в своих силах;

2. Психологический настрой: способы регулирования психологического состояния; мобилизация сил на достижение результата.

3. Анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления.

Промежуточная и итоговая аттестация

1. Оценка всех видов подготовки (контрольные упражнения ОФП, СФП, хореографической, теоретической):

- техники исполнения упражнений, развития силы, интенсивности, амплитуды;

- умения согласовывать свои движения с музыкой;

- знания специальной терминологии и практическом исполнении упражнения.

2. Творческая импровизация – связка упражнений классической, танцевальной, спортивной аэробики.

Итоговое занятие. «Фитнес – марафон».

Методическое обеспечение образовательной программы

<i>№</i>	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Вводное занятие	Групповая, фронтальная	Учебно-развивающая игра, путешествие, конкурс, соревнование	Специальная литература, конспекты, сценарии. Спортивный инвентарь.	Конкурс, соревнование
2	Основы знаний	Групповая,	Словесный:	Специальная	Беседа,

	об оздоровительн ой аэробике	фронтальная	объяснение, рассказ, беседа, объяснение нового материала. Практические задания.	литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства. Конспекты занятий.	тестирование
3	Общая физическая подготовка	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный: объяснение, инструктаж. наглядный показ, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, конспекты. Спортивный инвентарь, магнитофон.	Специальные тесты, зачёт
4	Специальная физическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальн ых форм работы внутри группы, в парах	Словесный: объяснение нового материала, работа с наглядным материалом, инструктаж. Практические занятия: упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Таблицы, схемы, дидактические карточки, конспекты. Спортивный инвентарь, магнитофон, видеозаписи.	Специальные тесты, зачёт. Соревнование, конкурс.
5	Хореографичес кая подготовка	Групповая	Словесный: объяснение, инструктаж. Практические занятия: тренировки, наглядный показ педагогом.	Специальная литература. Дидактические карточки, конспекты. Терминология. Магнитофон. Видеозаписи.	Специальные тесты, зачёт. Соревнование, конкурс.
6	Классическая аэробика	Групповая с организацией индивидуальн ых форм работы внутри группы, в парах	Словесный: описание, объяснение. Практические занятия: упражнения в парах, тренировки, творческие задания.	Таблицы, схемы, дидактические карточки, конспекты. Спортивный инвентарь. Магнитофон.	Специальные тесты, зачёт. Соревнование, конкурс.
7	Танцевальная аэробика	Групповая с организацией индивидуальн ых форм работы внутри группы, в парах	Практические занятия: упражнения в парах, тренировки, творческие задания, наглядный показ педагогом.	Специальная литература, конспекты. Магнитофон. Видеозаписи.	Специальные тесты, зачёт. Соревнование, конкурс.
8	Спортивная аэробика	Групповая с организацией индивидуальн	Словесный: объяснение, инструктаж.	Правила соревнований, учебно-	Специальные тесты, зачёт. Соревнование,

		ых форм работы внутри группы, в парах, индивидуальная	Практические занятия: тренировки, наглядный показ педагогом.	технологические карты, видеоматериалы. Спортивный инвентарь. Магнитофон.	конкурс.
9	9.Индивидуальные занятия	Индивидуальная, подгрупповая	Словесный: рассказ, беседа, описание, объяснение нового материала, разбор задания, инструктаж. Практический: индивидуальная работа, самостоятельная работа, упражнения в подгруппах, парах, контроль.	Специальная литература, видеоматериалы. Таблицы, схемы, дидактические карточки. Магнитофон.	Конкурс, соревнование
10	Разучивание показательных номеров	Подгрупповая, индивидуальная, в парах	Словесный: объяснение, инструктаж, разбор задания. Практический: отработка индивидуально, в парах, в группах, репетиция. Самостоятельная работа. Творческие задания.	Схемы. Магнитофон. Видеоматериалы.	Демонстрация, взаимоконтроль, зачёт.
11	Участие в концертах, конкурсах, фестивалях, соревнованиях	Фронтальная, групповая, подгрупповая, индивидуальная	Словесный: объяснение, инструктаж. Практический: психологические приёмы мобилизации, средства восстановления, стимулирование, демонстрация, анализ.	Правила соревнований.	Конкурс, соревнование
12	Контрольные зачёты	Индивидуальная	Словесный: объяснение, инструктаж. Практический: демонстрация, самоконтроль, контроль.	Методика учёта изменений двигательных показателей обучающихся.	Зачёт. Показ. Соревнование.
13	Воспитательная работа	Фронтальная, групповая	Словесный: рассказ, беседа, объяснение,	Специальная литература.	Тесты, анкеты. Удовлетворённо

			инструктаж. Практические задания.	Видеозаписи.	сть родителей.
--	--	--	--------------------------------------	--------------	----------------

Примерный план воспитательной работы.

№	Форма воспитательной работы	Мероприятия	Сроки реализации
1.	Изучение личности занимающихся.	Анкетирование. Диагностика.	В течение года
2.	Работа с родителями	-родительские собрания; -анкетирование; -посещение концертов, творческих отчётов; -выезды на соревнования; -выступление на выпускных вечерах	В течение года
3.	Формирование ЗОЖ	-беседы по различным тематикам (основы здорового образа жизни, соблюдение техники безопасности)	В течение учебного года.
4.	Мероприятия по сплочению (формированию) коллектива	- конкурсно-игровые мероприятия в коллективе; - мероприятия в Центре, городе; - выезды на спортивные соревнования.	В течение года

Методическое обеспечение программы.

Методические пособия:

- примерные программы спортивной подготовки для учреждений системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва;
- учебное пособие «Детская аэробика: методика, базовые комплексы»;
- учебник «Хореография в спорте»;

- методика измерения двигательных качеств обучающихся под влиянием занятий аэробикой;
- контрольные тесты для проверки теоретических знаний;
- контрольные тесты для проверки общей физической, специальной, хореографической подготовки;
- анкеты, диагностики измерения уровня удовлетворённости, мотивации, психологического климата в группе;
- конспекты тренировочных занятий;
- конспекты вводных, открытых, итоговых занятий;
- сценарии конкурсно-игровых программ, выпускных вечеров, спортивно-оздоровительных мероприятий, родительских собраний;
- правила проведения соревнований по спортивной аэробике с методикой выполнения спортивных элементов групп А, В, С, D;

Наглядные пособия:

- учебные карты – описание выполнения базовых шагов, ошибок в исполнении;
- учебно-технологические карты – описание выполнения спортивных элементов с их ценностью;
- карточки-задания по составлению мини-комплексов.

Технические средства обучения:

- учебные видеоматериалы с правилами выполнения спортивных элементов;
- видеоматериалы с соревнований, фестивалей, конкурсов;
- магнитофоны;
- CD-диски;
- спортивный инвентарь.

Список литературы

1. Закон 273-ФЗ "Об образовании в РФ" 2014
2. Закон 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007
3. Боброва Г. Искусство грации. Л.: Детская литература, 1986.
4. Веденеева И. Будь молодой и грациозной. М.: Молодая гвардия, 1986.
5. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг. М.: Советский спорт, 1991.

6. Иванецкий А.В., Матов В.В., Иванова О.А., Шаробарова И.Н. Ритмическая гимнастика на ТВ. М.: Советский спорт, 1989.
7. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. Ростов н/Д.: Феникс, 2005.
8. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. М.: Олимпия-Пресс, 2001.
9. Купер К. Новая аэробика. М.: Физкультура и спорт, 1979.
10. Лисицкая Т.С. Ритм + Пластика. М.: Физкультура и спорт, 1987.
11. Лисицкая Т.Г. Аэробика на все вкусы. М.: Просвещение – Владос, 1994.
12. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Хореография в аэробике. М.: Тривант; Троицк, 2000.
13. Меньшиков Н.К. Гимнастика с методикой преподавания. М.: Просвещение, 1990.
14. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М.: Просвещение, 1989.
15. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Фитнесс для детей и подростков. М.: Тривант; Троицк, 1997.
16. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М.: Тривант; Троицк, 1997.
17. Слуцкер О.С., Сиднева Л.В., Зайцева Г.А., Сахарова М.В. Примерная программа спортивной подготовки для систем дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Федерация аэробики России, 2007.
18. Шмидт Ф., Тайверс С. Ножки мирового стандарта. М.: «НИН», 1994.

Интернет-ресурсы

1. <http://festival.1september.ru/articles/618059/> Здоровье современных школьников: проблемы, опыт работы. Брянцева Любовь Владимировна.
2. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/obrazovatel'naya-programma-fitness-dans-dlya-detey-mladshego-shkolnogo> Учебно-методическое пособие по физкультуре (4 класс) по теме: Образовательная программа дополнительного образования "Фитнес - Данс" для детей младшего школьного возраста. Дивлет-Кильдеева Ирина Геннадьевна. Опубликовано 12.10.2013
3. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura> Учебно-методический материал по физкультуре по теме: Доклад "О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни школьников" Опубликовано 28.11.2013. Фирсова Анна Тимофеевна
- 4.