

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

Отдел интеллектуального и физического развития



Принята на заседании Педагогического совета МБУ ДО ДЮЦ «Спектр» протокол № <u>1</u> от « <u>26</u> » <u>августа</u> 2021_года	Утверждаю: директор МБУ ДО ДЮЦ «Спектр» <u>И.Н. Головченко</u> приказ № <u>179</u> от « <u>25</u> » <u>08</u> 20 <u>21</u> года
---	--



**Дополнительная разноуровневая общеразвивающая  
общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Планета Фитнес»**  
(наименование программы)

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

Срок реализации программы: 6 лет  
1 - 2 г. – 288ч., 3 – 6 г. – 324ч.  
(общее количество часов)

Возрастная категория: от 11 – до 16 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,

Рассмотрена и одобрена  
на заседании методического совета  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

### Лист изменений в программе на 202\_ г.

№	Разделы программы	Внесенные изменения
1	Пояснительная записка	<i>Внесены корректирующие изменения ...</i>
2	УП и содержание программы	<i>Изменены (дополнены / исключены) темы...</i>
3	Календарный учебный график	<i>Изменен календарный учебный график...</i>
4	Условия реализации программы	<i>Дополнены условия...</i>
5	Формы аттестации. Оценочные материалы	<i>Изменена форма. Обновлен фонд КИМ</i>
6	Методическое обеспечение	<i>Внесены изменения...</i>
7	Список литературы	<i>Обновлен список литературы</i>

### Информационная карта

Название организации	<b>Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Детско-юношеский центр «Спектр»</b>
Адрес организации	<b>618250 Пермский край, г. Губаха, пр. Ленина, д. 31</b>
Рабочие телефоны	<b>код 8-34-248 4-71-81 (общий) 4-70-81 (директор)</b>
Форма учебного объединения	<b>группа</b>
Название программы	<b>«Планета Фитнес»</b>
Цель программы	<b>Создание условий для становления и развития растущей личности через всестороннее совершенствование физических и эмоционально-психологических способностей на занятиях аэробикой.</b>
Направленность программы	<b>физкультурно-спортивная</b>
Вид программы	<b>модифицированная</b>
Уровни усвоения	<b>общекультурный</b>
Форма организации образовательного процесса	<b>групповая</b>

## Пояснительная записка

Среди значимых для человека ценностей одно из ведущих мест занимает здоровье. Устав Всемирной Организации Здравоохранения определяет понятие здоровья как «полное физическое, психическое и социальное благополучие». Интерес к здоровью связан с той ролью, которую оно играет в процессе формирования и развития личности, а, следовательно, настоящего и будущего в целом. Концептуальная основа данной программы заключается в последовательном оздоровлении подрастающего поколения, и несёт **физкультурно-спортивную направленность**.

Дополнительная образовательная программа по аэробике «Планета Фитнес» направлена на решение ряда **актуальных** проблем:

- дефицит двигательной активности современных детей;
- полезное заполнение досуга;
- аэробика служит отличной альтернативой удовлетворения желаний современных девочек заниматься танцами и быть в хорошей спортивной форме.

### Цель программы:

Создание условий для становления и развития растущей личности через всестороннее совершенствование физических и эмоционально-психологических способностей на занятиях аэробикой.

### Задачи общие:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом и формирование установки к здоровому образу жизни;
- раскрытие индивидуальных возможностей обучающихся, достижение высокого уровня исполнительского мастерства;
- воспитание высоких морально-волевых, этических и эстетических качеств.

### Ожидаемые результаты

Основными показателями работы объединения по фитнес-аэробике являются:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие функциональных систем организма занимающихся;
- освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов и шагов фитнес-аэробики;
- освоение элементов хореографии;
- умение импровизировать под музыку с использованием базовых элементов, шагов и стилей фитнес-аэробики.
- воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- положительная динамика прироста индивидуальных показателей подготовленности;
- достижение уровня спортивных результатов в соответствии со способностями;

### Освоив программу «Планета Фитнес», обучающиеся научатся:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины аэробики, применять их в процессе совместных занятий со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий аэробикой, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Освоив программу «Планета Фитнес», обучающиеся будут уметь:

- использовать занятия аэробикой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических качеств;
- составлять комплексы упражнений аэробики тренирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению элементам аэробики, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять танцевальные комбинации аэробики из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять связки спортивных элементов аэробики;
- осуществлять судейство по артистичности и исполнению;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Освоив программу «Планета Фитнес», у обучающихся должны сформироваться:

**Личностные качества.** В процессе подготовки обучающихся в фитнес-аэробике формируется спортивный характер и личностные качества (убежденность, настойчивость и целеустремленность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность избранному виду спорта).

**Дружный коллектив.** Для командных видов спорта особенно важным является формирование чувства коллективизма – как необходимое условие успешного выступления команды в соревнованиях. Поэтому в рамках психологической подготовки особое внимание уделяется формированию навыков сплоченности, товарищеских взаимоотношений.

**Волевые качества.** Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности обучающихся. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых усилий.

Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у детей сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники выполнения каждого упражнения, к повышению уровня физической подготовленности.

**Инициативность и дисциплинированность.** Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям, к заданиям педагога, в организованности и исполнительности. Соблюдение всеми членами команды дисциплины во время выступления – одно из важнейших условий полноценной реализации соревновательной программы, концертного выступления. Ее воспитание тесно связано с четкой организацией учебно-тренировочного процесса, выполнением установок педагога и его заданий.

**Процессы восприятия.** Эффективность синхронного выполнения двигательных действий и качества перестроений в показательных номерах во многом связана со способностью одновременно видеть перемещения партнеров и оценивать правильность сохранения дистанции. От этого во многом зависит своевременность, синхронность и точность выполнения композиций. Поэтому в образовательном процессе применяются различные игры и игровые задания с изменением скорости, направления и расстояния в движениях обучающихся.

**Внимание.** Эффективность учебно-тренировочного процесса в фитнес-аэробике в значительной мере зависит и от свойств внимания воспитанников – его объема, интенсивности и устойчивости, распределения и переключения.

Для развития этих способностей в занятия включаются игровые упражнения с изменением пространства, с увеличением числа обучающихся группы.

**Способность управлять эмоциями.** Для формирования умений управлять эмоциональным состоянием в образовательный процесс включены занятия с психологом.

Успех соревновательной и концертной деятельности во многом зависит и от качества предшествующего тренировочного процесса, который порой выражается в монотонной и продолжительной работе.

В МБУ ДО ДЮЦ «Спектр», занятия аэробикой являются целенаправленно-организуемым учебно-образовательным процессом. Обучающиеся получают знания по теории физиологического развития, приобретают умения и навыки выполнения движений в соответствии с техническими требованиями и со средствами музыкальной выразительности.

Программа реализуется на индивидуальных, подгрупповых, групповых, фронтальных занятиях.

**Формы проведения занятий:**

**На теоретических занятиях** излагается наиболее важный программный материал по основам истории, развития, структуре построения оздоровительных тренировок, использованию средств оздоровительной аэробики в целях направленного воздействия на физические, функциональные и психические качества занимающихся, по технике безопасности. Организуется показ учебных фильмов, видеозаписей техники выполнения упражнений, а также плакатов, схем, содержащих наглядную информацию о том или ином двигательном действии.

**Учебно-тренировочные занятия** направлены на формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, характерных для аэробики. Занимающиеся овладевают техникой движения и методикой обучения в согласовании с музыкой. Формируются методические и практические навыки в проведении заданий, в подборе музыкального сопровождения, способствующего более эффективному овладению упражнениями.

**Индивидуальные занятия** проходят с обучающимися для подготовки к соревнованиям в категориях «соло», «трио».

**Инструкторская и судейская практика** – тренировка старших воспитанников с младшими, где первые передают свои умения и навыки, контролируют технику выполнения упражнений младшими воспитанниками.

**Творческие задания** направлены на расширение двигательных возможностей, составление новых комбинаций, создание новых движений.

**Конкурсы** дают возможность детям проявить себя, показать все свои умения, раскрывают творческий потенциал, стимулируют к саморазвитию, самосовершенствованию.

**Самостоятельная работа** обучающихся служит дополнением к изучению программного материала. Она предусматривает подготовку к проведению различных заданий и составление упражнений.

**Занятие с психологом** – направлено на формирование системы психологических знаний и умений (психические состояния человека, методы формирования нужного и преодоления неблагоприятного состояния, формирование морально-нравственных и волевых качеств), тренинги на выявление мотивации, на сплочение коллектива, на преодоление страха перед соревнованиями.

**Контрольные зачёты** – проводятся 3 раза (начало, середина, конец учебного года) и направлены на выявление знаний по теоретической подготовке, на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития обучающихся.

**Выезды на соревнования** – это работа над формированием умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовывать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным внешним воздействиям, умением быть единым дружным, сплочённым коллективом.

Одним из важных направлений программы является выполнение социального заказа – **постановка массовых тематических показательных номеров и участие в городских мероприятиях.**

### **Воспитательно-оздоровительная работа**

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

- выполнение обучающимися групповых упражнений под музыку требует единых усилий, сознательности и активности, творческого отношения к делу, способствует формированию коммуникативных качеств;
- дети имеют прекрасные возможности развивать свои творческие способности в процессе тренировочных занятий, так как этот вид спорта продолжает развиваться, появляются новые элементы, используются движения различных танцев;

- в процессе освоения программы обучающиеся концентрируют свое внимание только на положительных эмоциях;
- осознают значение оздоровительных физических упражнений для сохранения и укрепления собственного здоровья;
- уважительно относятся к своему телу, занимаются самопознанием и самосовершенствованием;
- могут составить и самостоятельно провести тренировочное занятие оздоровительной направленности с различным контингентом.

На протяжении всего учебно-воспитательного процесса решается задача формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма; воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпимость); эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность, воспитание трудолюбия).

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

К воспитательным средствам можно отнести:

- лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая плотность (насыщенность упражнениями) организации учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования; наставничество.

Основные воспитательные мероприятия: совместные конкурсно-игровые занятия в начале года для всего коллектива, выпускные вечера, соревновательная деятельность учащихся и ее анализ, регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности обучающихся; проведение тематических праздников.

### **Адресат программы**

Дополнительная разноуровневая образовательная программа реализуется на базе объединения спортивной и оздоровительной аэробики «Грация» для детей от 11 до 16 лет, освоивших программу «Аэробика для здоровья» и детей, пришедших заниматься после 11 лет, прошедших входную диагностику. Программа рассчитана на шесть лет обучения и по организации учебно-тренировочного процесса делится на три ступени, каждая ступень – 2 года обучения. 1 ступень – базовый уровень, 2 и 3 ступень – углублённый уровень.

**Срок реализации программы:** 6 лет.

#### **1 ступень (11-12 лет) – базовый уровень**

Занятия проходят 4 раза в неделю по 2 часа (288 часов в год).

#### **2 ступень (13-14 лет) – углублённый уровень**

Занятия проходят 3 раза в неделю по 3 часа (324 часа в год).

#### **3 ступень (15-16 лет) – углублённый уровень**

Занятия проходят 3 раза в неделю по 3 часа (324 часа в год).

Общая направленность подготовки обучающихся от ступени к ступени следующая:

- постепенный переход от общей физической подготовки и обучения технике двигательных действий фитнес-аэробики к её совершенствованию на базе роста специальной физической подготовленности;
- планомерный рост арсенала и качества выполнения двигательных действий;
- постепенный переход от общеподготовительных средств к специализированным для фитнес-аэробики;
- увеличение объема собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и увеличение объема восстановительных средств, направленных на поддержание необходимой работоспособности и сохранение здоровья обучающихся в процессе подготовки.

На всех ступенях подготовки обучающихся соотношение различных видов подготовки изменяется в зависимости от возрастных особенностей занимающихся, образовательных задач и уровня спортивного мастерства.

### **В ходе реализации программы обучающиеся должны:**

I ступень Знать:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• основы техники безопасности и профилактики травматизма;</li> <li>• основы теоретической подготовки (режим дня, личная гигиена, из истории аэробики);</li> <li>• основы психологической подготовки (способы управления эмоциями);</li> </ul>
I ступень Уметь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять базовые элементы и шаги фитнес-аэробики, степ-аэробики;</li> <li>• выполнять упражнения специальной физической подготовки;</li> <li>• выполнять элементы танцевальных стилей и их соединений;</li> <li>• согласовывать свои движения с музыкой;</li> <li>• составлять связки упражнений;</li> <li>• применять приемы психологической подготовки: саморегуляция, сосредоточение;</li> <li>• объективно оценивать свои возможности, свою деятельность.</li> </ul>
II ступень Знать:	
II ступень Уметь	
III ступень Знать:	
III ступень Уметь	

К концу II ступени обучения по программе обучающиеся должны знать:

- основы теоретической подготовки (питание и его значение в жизни человека, профилактика простудных заболеваний, правила построения комплексов упражнений);
- основы психологической подготовки (способы расслабления)
- средства и способы физического восстановления;
- основы инструкторской практики;



### **должны уметь:**

- выполнять базовые упражнения и шаги аэробики с применением сложной координации;
- выполнять упражнения и элементы специальной физической подготовки, хореографической подготовки;
- выполнять комплексы движений танцевальной аэробики, степ-аэробики;
- импровизировать под музыку;
- самостоятельно проводить фрагменты занятий;
- применять приемы психологической подготовки: саморегуляция, сосредоточение, мобилизация;
- показывать уровень подготовки во время показательных выступлений.

К концу **III ступени** обучения по программе обучающиеся

### **должны знать:**

- значение фитнес-аэробики в укреплении здоровья и физического развития;
- основы теоретической подготовки (обмен веществ и энергозатраты при физических нагрузках, профилактика травматизма, характер и содержание музыки на занятиях, основные правила соревнований);
- основы инструкторской и судейской практики;
- основы психологической подготовки (способы саморегуляции, мобилизации);

### **должны уметь:**

- выполнять сложные в координационном отношении движения;
- моделировать и осваивать наиболее перспективные элементы;
- добиваться качественного исполнения танцевальных форм в усложняющихся соединениях;
- добиваться результатов в тренировочном процессе и на соревнованиях;
- применять на практике приемы психологической подготовки (саморегуляция, мобилизация, расслабление);
- применять на практике знания инструкторской и судейской деятельности.

Программа ориентирована на развитие **универсальных учебных действий**, которые обеспечивают способность учащегося к саморазвитию и самосовершенствованию.

**Личностными результатами** освоения обучающимися содержания программы «Планета Фитнес» являются следующие умения:

- 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 (нестандартных) ситуациях и условиях (например, соревнования);
- 3) проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- 4) оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** являются следующие умения:

- 1) характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- 2) находить ошибки при выполнении учебных заданий и исправлять их;
- 3) общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы, толерантности;
- 4) обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий аэробикой;

- 5) организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- 6) планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- 7) анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- 8) видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- 9) оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами и с собой;
- 10) управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 1) планировать занятия в объединении в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств аэробики;
- 2) представлять аэробику как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 3) измерять индивидуальные показатели развития основных физических качеств: статическая сила, динамическая сила, взрывная сила, гибкость, равновесие;
- 4) оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам и младшим воспитанникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- 5) организовывать и проводить со сверстниками и младшими воспитанниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство по установленным правилам;
- 6) бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий, соревнований;
- 7) организовывать и проводить по частям занятие аэробикой, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- 8) в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- 9) выполнять элементы спортивной аэробики из каждой группы, выучить показательные номера.

#### **Способы определения результативности**

Способы определения уровня обучения:

- Контрольное тестирование по теме «Теоретическая подготовка».
- Контрольное тестирование по теме «Психологическая подготовка».
- Контрольное тестирование по теме «Правила соревнований».
- Контрольное тестирование по теме «Составление комплекса упражнений».
- Самостоятельная работа – составление и демонстрация связок и комплексов упражнений, показательных номеров.
- Зачет по базовым упражнениям и шагам аэробики – сдача каждого упражнения на 8 тактов (по 10-ти бальной системе оценивания).
- Результаты выступлений, соревнований.

Способы определения уровня развития:

- Беседа с родителями, анкетирование.
- Сдача контрольных нормативов – количество выполненных упражнений за определенное время (определение уровня развития выносливости, силовых и координационных способностей).
- Тесты – на определение уровня развития творческих способностей.
- Соревновательная, концертная деятельность.
- Демонстрация творческих работ.

Способы определения уровня воспитанности:

- Беседа с родителями, анкетирование.
- Тесты и анкеты на выявление межличностной приемлемости, уровня групповой сплоченности, лидерских качеств, мотивов деятельности.

### 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 специальных диагностических заданий (упражнения на силу, гибкость, прыгучесть)	Диагностическая карта
Текущий	Оценивание промежуточных результатов освоения обучающимися 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	Учебный журнал, диагностические карты, списки на зачисление по итогам учебного года

			проектов (показательный номер на младших воспитанниках, собственный показательный номер)	
--	--	--	--	--

### Пояснительная записка

Среди значимых для человека ценностей одно из ведущих мест занимает здоровье. Устав Всемирной Организации Здравоохранения определяет понятие здоровья как «полное физическое, психическое и социальное благополучие». Интерес к здоровью связан с той ролью, которую оно играет в процессе формирования и развития личности, а, следовательно, настоящего и будущего в целом. Концептуальная основа данной программы заключается в последовательном оздоровлении подрастающего поколения, и несёт **физкультурно-спортивную направленность**. Программа 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 настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. По статистике 82 % всех выпускников школ имеют отклонения в состоянии здоровья: нарушение осанки, искривление позвоночника, ожирение, близорукость, раннюю гипертонию и др. Высокая интенсивность школьного обучения и недостаточная двигательная активность приводят к резкому снижению эмоционального и психического тонуса учащихся, повышению уровня тревожности и снижению их умственной работоспособности.

Для нормального роста и развития детям требуется от 4 до 6 часов энергичной физической активности. Программа школьного физического воспитания не в состоянии обеспечить полноценное физическое развитие ребенка. Многие средства физического воспитания в школе не отражают современных модных тенденций, кажутся детям архаичными, неинтересными – отсюда и низкая мотивация к занятиям. В спортивных секциях до сих пор существует тенденция отбора одаренных детей, в результате чего большинство детей оказывается вне спорта, не получает нужную дозу физической активности, соответствующую возрасту, доставляющую радость и удовольствие.

В этой связи особую актуальность приобретает разработка программ занятий оздоровительной массовой физической культурой с использованием ее наиболее рациональных и доступных средств и методов. В нашем городе, к сожалению, не развиваются такие женские популярные виды спорта, как художественная гимнастика, фигурное катание, поэтому такой доступный вид оздоровительной гимнастики, как аэробика, является очень востребованным видом физической активности.

Дополнительная образовательная программа по аэробике «Планета Фитнес» направлена на решение ряда *актуальных* проблем:

- дефицит двигательной активности современных детей;
- полезное заполнение досуга;
- аэробика служит отличной альтернативой удовлетворения желаний современных девочек заниматься танцами и быть в хорошей спортивной форме.

Дополнительная образовательная программа «Планета Фитнес» является *модифицированной*. В её основу были взяты:

- программа Министерства образования Российской Федерации для системы дополнительного образования детей «Спортивная аэробика» (г. Москва);
- программа Федерального агентства по физической культуре и спорту Федерации фитнес-аэробики России «Фитнес-аэробика»;

При разработке программы были использованы следующие материалы:

- личный педагогический шестнадцатилетний опыт работы по данному направлению;

- учебное пособие «Методика преподавания оздоровительной аэробики» (г. Волгоград);
- учебное пособие «Детская аэробика: методика, базовые комплексы», авт. С.В. Колесникова;
- лекции Т.С.Лисицкой «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе»;
- материалы с курсов повышения квалификации при заочной школе повышения квалификации педагогических работников «Росток», семинаров для фитнес тренеров школы Варвары Медведевой.

Учитывая специфику дополнительного образования, в программу «Планета Фитнес» внесены изменения по сроку реализации, режиму занятий и содержанию. В отличие от программ министерства образования и агентства по физической культуре и спорту, составленных для спортивных школ, главной целью которых является повышение спортивного результата, данная программа направлена не только на развитие физического и творческого потенциала обучающихся, на формирование потребности в саморазвитии и самосовершенствовании, но и в первую очередь даёт возможность выбора обучающимися объёма физических нагрузок, выбора оздоровительной или спортивной группы с учётом их способностей и желаний. Одним из важных направлений программы является выполнение социального заказа – постановка массовых тематических показательных номеров и участие в городских мероприятиях.

Следовательно, **новизна** программы состоит:

- в содержательной части программы;
- в отличие от спортивных программ по аэробике, по данной программе могут заниматься все желающие дети, без предварительного отбора; наличие в аэробике двух равнозначных видов: спортивной и оздоровительной – обеспечивает детям возможность заниматься практически безо всяких ограничений (как возрастных, так и физиологических);

- в направленности на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой, на решение задач, направленных на достижение лично-значимых для детей результатов;
- в зависимости от подготовки, обучающиеся могут проявить себя в 3 направлениях (спортивная аэробика, аэроденс, массовые показательные номера), что даёт возможность каждому пережить ситуацию успеха.

Программа «Планета Фитнес» *педагогически целесообразна*, так как занятия фитнес-аэробикой способствуют самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических способностей, нравственных качеств, достижению уровня спортивных результатов в соответствии со способностями.

В своем единстве компоненты аэробики могут обеспечить достижение социально значимых результатов: здоровья, физического развития, культуры движений, эстетики физического имиджа; сохранить и развить индивидуальные черты характера.

В условиях нашего учреждения дополнительного образования аэробика приобрела качество целенаправленно организуемого учебно-образовательного процесса. Обучающиеся получают знания по теории физиологического развития, приобретают умения и навыки выполнения движений в соответствии с техническими требованиями и со средствами музыкальной выразительности. Возможность использования различных вариаций движений (по форме, структуре, последовательности выполнения) позволяет воспитанникам расширить представления о двигательных возможностях организма, познавать закономерности движений во взаимосвязи с музыкой и, таким образом, практически осуществлять связь между умственным образованием и физическим воспитанием.

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

- выполнение обучающимися групповых упражнений под музыку требует единых усилий, сознательности и активности, творческого отношения к делу, способствует формированию коммуникативных качеств;



- дети имеют прекрасные возможности развивать свои творческие способности в процессе тренировочных занятий, так как этот вид спорта продолжает развиваться, появляются новые элементы, используются движения различных танцев;
- в процессе освоения программы обучающиеся концентрируют свое внимание только на положительных эмоциях;
- осознают значение оздоровительных физических упражнений для сохранения и укрепления собственного здоровья;
- уважительно относятся к своему телу, занимаются самопознанием и самосовершенствованием;
- могут составить и самостоятельно провести тренировочное занятие оздоровительной направленности с различным контингентом.

**Воспитательно-оздоровительная работа** включает в себя четыре направления:

1. мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;
2. социальное – адаптация в коллективе;
3. биологическое – физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;
4. психологическое – общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

На протяжении всего учебно-воспитательного процесса решается задача формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма; воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпимость); эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность, воспитание трудолюбия).

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

К воспитательным средствам можно отнести:

- лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования; наставничество.

Основные воспитательные мероприятия: совместные конкурсно-игровые занятия в начале года для всего коллектива, выпускные вечера, соревновательная деятельность учащихся и ее анализ, регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности обучающихся; проведение тематических праздников.

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 видеofilьмов 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.

Отличительной особенностью занятий аэробикой является постоянное пребывание занимающихся в оздоровительно-тренирующем пространстве, позволяющем развивать навыки физкультурно-оздоровительной направленности, формировать мотивацию на здоровый образ жизни и стиль жизни как необходимое условие спортивного, профессионального и личностного совершенствования, что в целом способствует здоровьесбережению занимающихся.

В содержательную основу образовательной программы положены следующие **принципы**:

**Принцип сознательности и активности** предусматривает сознательное отношение к занятиям, формирование интереса, активного участия обучающихся в овладении техникой движений и осмысленного отношения к ним.

**Принцип наглядности** помогает создать представление о двигательном действии с использованием схем, рисунков, наглядных пособий и др. Также требованием принципа наглядности является порядок и методика показа движения (последовательность демонстраций).

**Принцип доступности** требует учета образовательного уровня занимающихся, их физической подготовленности и возрастных особенностей.

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

**Принцип комплексности** предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности в фитнес-аэробике и всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

**Принцип преемственности** означает такую организацию обучения, когда результат деятельности на каждом предыдущем этапе обеспечивает начало следующего этапа, определяет логическую последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки, обеспечение преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей, характеризующих уровень физической и технической подготовленности.

**Принцип вариативности** предусматривает возможность включения в учебно-тренировочный процесс вариативного программного материала занятий, характеризующегося разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Принцип гармонии** предусматривает обеспечение в ходе подготовки и участия в соревнованиях гармонии физического и духовного, гармоничного единения спорта, искусства и философии.

**Принцип здоровьесбережения** предусматривает формирование у детей потребности в активных движениях – занятием спортом, выработку у каждого личной ответственности за собственное здоровье перед собой и обществом в целом.

**Принцип учета возрастных психофизиологических особенностей** предполагает полное и точное использование возможностей развития ребенка.

**Принцип учета индивидуальных особенностей** предполагает подбор индивидуальной системы способов и приемов выполнения деятельности, подходящих для определённого темперамента обучающегося.

Образовательный процесс по программе «Планета Фитнес» строится на основе следующих **методических положений**:

1. Использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности, активности обучающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования.
2. Целевая направленность к мастерству путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки; возрастания объема и интенсивности упражнений по мере улучшения физической подготовленности обучающихся.
3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности обучающихся в процессе обучения.
4. Моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

#### **Адресат программы**

Дополнительная разноуровневая образовательная программа реализуется на базе объединения спортивной и оздоровительной аэробики «Грация» для детей от 11 до 16 лет, освоивших программу «Аэробика для здоровья» и детей, пришедших заниматься после 11 лет, прошедших входную диагностику. Программа рассчитана на шесть лет обучения и по организации учебно-тренировочного процесса делится на три ступени, каждая ступень – 2 года обучения. 1 ступень – базовый уровень, 2 и 3 ступень – углублённый уровень.

**Срок реализации программы:** 6 лет.

**1 ступень (11-12 лет) – базовый уровень**

Занятия проходят 4 раза в неделю по 2 часа (288 часов в год).

**2 ступень (13-14 лет) – углублённый уровень**

Занятия проходят 3 раза в неделю по 3 часа (324 часа в год).

**3 ступень (15-16 лет) – углубленный уровень**

Занятия проходят 3 раза в неделю по 3 часа (324 часа в год).

Общая направленность подготовки обучающихся от ступени к ступени следующая:

- постепенный переход от общей физической подготовки и обучения технике двигательных действий фитнес-аэробики к её совершенствованию на базе роста специальной физической подготовленности;
- планомерный рост арсенала и качества выполнения двигательных действий;
- постепенный переход от общеподготовительных средств к специализированным для фитнес-аэробики;
- увеличение объема собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и увеличение объема восстановительных средств, направленных на поддержание необходимой работоспособности и сохранение здоровья обучающихся в процессе подготовки.

На всех ступенях подготовки обучающихся соотношение различных видов подготовки изменяется в зависимости от возрастных особенностей занимающихся, образовательных задач и уровня спортивного мастерства.

**Форма организации детей на занятии:** индивидуальная, подгрупповая, групповая, фронтальная.

**Формы проведения занятий:**

- теоретические
- учебно-тренировочные занятия

- индивидуальные занятия
- инструкторская и судейская практика
- творческие задания
- конкурсы
- самостоятельная работа
- занятия с психологом
- контрольные зачёты
- выезды на соревнования

**На теоретических занятиях** излагается наиболее важный программный материал по основам истории, развития, структуре построения оздоровительных тренировок, использованию средств оздоровительной аэробики в целях направленного воздействия на физические, функциональные и психические качества занимающихся, по технике безопасности. Организуется показ учебных фильмов, видеозаписей техники выполнения упражнений, а также плакатов, схем, содержащих наглядную информацию о том или ином двигательном действии.

**Учебно-тренировочные занятия** направлены на формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, характерных для аэробики. Занимающиеся овладевают техникой движения и методикой обучения в согласовании с музыкой. Формируются методические и практические навыки в проведении заданий, в подборе музыкального сопровождения, способствующего более эффективному овладению упражнениями.

**Индивидуальные занятия** проходят с обучающимися для подготовки к соревнованиям в категориях «соло», «трио».

**Инструкторская и судейская практика** – тренировка старших воспитанников с младшими, где первые передают свои умения и навыки, контролируют технику выполнения упражнений младшими воспитанниками.

**Творческие задания** направлены на расширение двигательных возможностей, составление новых комбинаций, создание новых движений.

**Конкурсы** дают возможность детям проявить себя, показать все свои умения, раскрывают творческий потенциал, стимулируют к саморазвитию, самосовершенствованию.

**Самостоятельная работа** обучающихся служит дополнением к изучению программного материала. Она предусматривает подготовку к проведению различных заданий и составление упражнений.

**Занятие с психологом** – направлено на формирование системы психологических знаний и умений (психические состояния человека, методы формирования нужного и преодоления неблагоприятного состояния, формирование морально-нравственных и волевых качеств), тренинги на выявление мотивации, на сплочение коллектива, на преодоление страха перед соревнованиями.

**Контрольные зачёты** – проводятся 3 раза (начало, середина, конец учебного года) и направлены на выявление знаний по теоретической подготовке, на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития обучающихся.

**Выезды на соревнования** – это работа над формированием умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовывать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным внешним воздействиям, умением быть единым дружным, сплочённым коллективом.

### **Цель программы:**

Создание условий для становления и развития растущей личности через всестороннее совершенствование физических и эмоционально-психологических способностей на занятиях аэробикой.

### **Задачи общие:**

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом и формирование установки к здоровому образу жизни;
- раскрытие индивидуальных возможностей обучающихся, достижение высокого уровня исполнительского мастерства;
- воспитание высоких морально-волевых, этических и эстетических качеств.

## Ожидаемые результаты

Основными показателями работы объединения по фитнес-аэробике являются:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие функциональных систем организма занимающихся;
- стабильный состав обучающихся, положительная динамика прироста индивидуальных показателей подготовленности;
- формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений;
- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное воздействие на развитие специальных физических качеств;
- освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов и шагов фитнес-аэробики;
- освоение элементов хореографии;
- умение импровизировать под музыку с использованием базовых элементов, шагов и стилей фитнес-аэробики.
- воспитание интереса к регулярным занятиям фитнес-аэробикой;
- воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- достижение уровня спортивных результатов в соответствии со способностями;
- результаты участия в соревнованиях, конкурсах, фестивалях.

Освоив программу «Планета Фитнес», обучающиеся научатся:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины аэробики, применять их в процессе совместных занятий со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;



- разрабатывать содержание самостоятельных занятий аэробикой, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Освоив программу «Планета Фитнес», обучающиеся будут уметь:

- использовать занятия аэробикой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических качеств;
- составлять комплексы упражнений аэробики тренирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению элементам аэробики, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять танцевальные комбинации аэробики из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять связки спортивных элементов аэробики;

- осуществлять судейство по артистичности и исполнению;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Освоив программу «Планета Фитнес», у обучающихся должны сформироваться:

**Личностные качества.** В процессе подготовки обучающихся в фитнес-аэробике формируется спортивный характер и личностные качества (убежденность, настойчивость и целеустремленность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность избранному виду спорта).

**Дружный коллектив.** Для командных видов спорта особенно важным является формирование чувства коллективизма – как необходимое условие успешного выступления команды в соревнованиях. Поэтому в рамках психологической подготовки особое внимание уделяется формированию навыков сплоченности, товарищеских взаимоотношений.

**Волевые качества.** Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности обучающихся. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых усилий.

Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у детей сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники выполнения каждого упражнения, к повышению уровня физической подготовленности.

**Инициативность и дисциплинированность.** Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям, к заданиям педагога, в организованности и исполнительности. Соблюдение всеми членами команды дисциплины во время выступления – одно из важнейших условий полноценной реализации соревновательной программы, концертного выступления. Ее воспитание

тесно связано с четкой организацией учебно-тренировочного процесса, выполнением установок педагога и его заданий.

**Процессы восприятия.** Эффективность синхронного выполнения двигательных действий и качества перестроений в показательных номерах во многом связана со способностью одновременно видеть перемещения партнеров и оценивать правильность сохранения дистанции. От этого во многом зависит своевременность, синхронность и точность выполнения композиций. Поэтому в образовательном процессе применяются различные игры и игровые задания с изменением скорости, направления и расстояния в движениях обучающихся.

**Внимание.** Эффективность учебно-тренировочного процесса в фитнес-аэробике в значительной мере зависит и от свойств внимания воспитанников – его объема, интенсивности и устойчивости, распределения и переключения.

Для развития этих способностей в занятия включаются игровые упражнения с изменением пространства, с увеличением числа обучающихся группы.

**Способность управлять эмоциями.** Для формирования умений управлять эмоциональным состоянием в образовательный процесс включены занятия с психологом.

Успех соревновательной и концертной деятельности во многом зависит и от качества предшествующего тренировочного процесса, который порой выражается в монотонной и продолжительной работе.

К концу **I ступени** обучения по программе обучающиеся

**должны знать:**

- основы техники безопасности и профилактики травматизма;
- основы теоретической подготовки (режим дня, личная гигиена, из истории аэробики);

- основы психологической подготовки (способы управления эмоциями);

**должны уметь:**

- выполнять базовые элементы и шаги фитнес-аэробики, степ-аэробики;
- выполнять упражнения специальной физической подготовки;
- выполнять элементы танцевальных стилей и их соединений;

- согласовывать свои движения с музыкой;
- составлять связки упражнений;
- применять приемы психологической подготовки: саморегуляция, сосредоточение;

- объективно оценивать свои возможности, свою деятельность.

К концу **II ступени** обучения по программе обучающиеся

**должны знать:**

- основы теоретической подготовки (питание и его значение в жизни человека, профилактика простудных заболеваний, правила построения комплексов упражнений);

- основы психологической подготовки (способы расслабления)

- средства и способы физического восстановления;

- основы инструкторской практики;

**должны уметь:**

- выполнять базовые упражнения и шаги аэробики с применением сложной координации;

- выполнять упражнения и элементы специальной физической подготовки, хореографической подготовки;

- выполнять комплексы движений танцевальной аэробики, степ-аэробики;

- импровизировать под музыку;

- самостоятельно проводить фрагменты занятий;

- применять приемы психологической подготовки: саморегуляция, сосредоточение, мобилизация;

- показывать уровень подготовки во время показательных выступлений.

К концу **III ступени** обучения по программе обучающиеся

**должны знать:**

- значение фитнес-аэробики в укреплении здоровья и физического развития;

- основы теоретической подготовки (обмен веществ и энергозатраты при физических нагрузках, профилактика травматизма, характер и содержание музыки на занятиях, основные правила соревнований);

- основы инструкторской и судейской практики;
- основы психологической подготовки (способы саморегуляции, мобилизации);

**должны уметь:**

- выполнять сложные в координационном отношении движения;
- моделировать и осваивать наиболее перспективные элементы;
- добиваться качественного исполнения танцевальных форм в усложняющихся соединениях;
- добиваться результатов в тренировочном процессе и на соревнованиях;
- применять на практике приемы психологической подготовки (саморегуляция, мобилизация, расслабление);
- применять на практике знания инструкторской и судейской деятельности.

Программа ориентирована на развитие *универсальных учебных действий*, которые обеспечивают способность учащегося к саморазвитию и самосовершенствованию.

*Личностными результатами* освоения обучающимися содержания программы «Планета Фитнес» являются следующие умения:

- 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 (нестандартных) ситуациях и условиях (например, соревнования);
- 3) проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- 4) оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Метапредметными результатами* являются следующие умения:

- 1) характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- 2) находить ошибки при выполнении учебных заданий и исправлять их;
- 3) общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы, толерантности;

4) обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий аэробикой;

5) организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

6) планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

7) анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

8) видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

9) оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами и с собой;

10) управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

***Предметными результатами*** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

1) планировать занятия в объединении в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств аэробики;

2) представлять аэробику как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

3) измерять индивидуальные показатели развития основных физических качеств: статическая сила, динамическая сила, взрывная сила, гибкость, равновесие;

4) оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам и младшим воспитанникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

5) организовывать и проводить со сверстниками и младшими воспитанниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство по установленным правилам;

6) бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий, соревнований;

7) организовывать и проводить по частям занятия аэробикой, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

8) в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

9) выполнять элементы спортивной аэробики из каждой группы, выучить показательные номера.

## **Способы определения результативности**

### Способы определения уровня обучения:

- Контрольное тестирование по теме «Теоретическая подготовка».
- Контрольное тестирование по теме «Психологическая подготовка».
- Контрольное тестирование по теме «Правила соревнований».
- Контрольное тестирование по теме «Составление комплекса упражнений».
- Самостоятельная работа – составление и демонстрация связок и комплексов упражнений, показательных номеров.
- Зачет по базовым упражнениям и шагам аэробики – сдача каждого упражнения на 8 тактов (по 10-ти бальной системе оценивания).
- Результаты выступлений, соревнований.

### Способы определения уровня развития:

- Беседа с родителями, анкетирование.
- Сдача контрольных нормативов – количество выполненных упражнений за определенное время (определение уровня развития выносливости, силовых и координационных способностей).
- Тесты – на определение уровня развития творческих способностей.
- Соревновательная, концертная деятельность.
- Демонстрация творческих работ.

### Способы определения уровня воспитанности:

- Беседа с родителями, анкетирование.
- Тесты и анкеты на выявление межличностной приемлемости, уровня групповой сплоченности, лидерских качеств, мотивов деятельности.

## 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.

<b>Вид контроля</b>	<b>Задачи</b>	<b>Временной период</b>	<b>Способы диагностики</b>	<b>Формы фиксации результатов</b>
Входной	Оценивание уровня знаний, творческих способностей ребенка, мотивации к занятиям аэробикой	В начале обучения (сентябрь – октябрь)	Беседа, анкетирование, наблюдение, выполнение специальных диагностических заданий (упражнения на силу, гибкость, прыгучесть)	Диагностическая карта
Текущий	Оценивание промежуточных результатов освоения обучающимися 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	Учебный журнал, диагностические карты, списки на зачисление по итогам учебного года



			младших воспитанниках, собственный показательный номер)	
--	--	--	---	--

### Учебно-тематический план I ступени обучения

Темы	I год			II год			Формы учебных занятий	Формы и методы отслеживания результатов
	Кол-во час.	Теория	Практика	Кол-во часов	Теория	Практика		
<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	Беседа, творческие задания	Конкурс, соревнование.
<b>Теоретическая и психологическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	Беседа, рассказ, обсуждение, занятие с психологом	Тестирование
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>46</b>	<b>2</b>	<b>44</b>	<b>46</b>	<b>2</b>	<b>44</b>	Учебно-тренировочное, эстафеты, соревнование	Специальные тесты, зачёт
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>46</b>	<b>2</b>	<b>44</b>	<b>48</b>	<b>2</b>	<b>46</b>	Учебно-тренировочное, упражнение, отработка	Специальные тесты, зачёт. Соревнование, конкурс.
<b>Хореографическая подготовка</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	Практическое, упражнение, показ	Специальные тесты, зачёт. Соревнование, конкурс.
<b>Классическая аэробика</b>	<b>44</b>	<b>2</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>2</b>	<b>42</b>	Учебно-тренировочное, упражнение, индивидуальн. работа	Специальные тесты, зачёт. Соревнование, конкурс.
<b>Танцевальная аэробика</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>38</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	Учебно-тренировочное, индивидуальн. работа, творческие задания	Специальные тесты, зачёт. Соревнование, конкурс.
<b>Инструкторская практика</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	Самостоятельная работа	Демонстрация и анализ продуктов деятельности
<b>Разучивание показательных</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	Репетиция, зачёт	Показ, анализ, самоанализ.

<b>номеров</b>								
<b>Участие в концертах, конкурсах, фестивалях, соревнованиях</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	Показ, соревнование	Конкурс, соревнование. Самоанализ.
<b>Мониторинг</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	Тестирование, показ	Сдача нормативов. Тестирование
<b>Итоговое занятие</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Конкурс, творческие задания	Диагностическая игра. Отчётный концерт
<b>Итого</b>	<b>288</b>	<b>32</b>	<b>256</b>	<b>288</b>	<b>34</b>	<b>254</b>		

### **Задачи I ступени обучения:**

- формировать установки к здоровому и двигательно-активному образу жизни;
- обучать основам теоретической подготовки (основы техники безопасности и профилактики травматизма, режим дня, личная гигиена, из истории аэробики);
- формировать основы психологической подготовки (способы управления эмоциями);
- обучать основам техники фитнес-аэробики – базовым элементам и шагам танцевальной, степ-аэробики;
- расширять двигательные возможности обучающихся (выполнять упражнения специальной физической подготовки; танцевальных стилей и их соединений);
- формировать умение импровизировать под музыку;
- обучать правилам составления связок, комплексов упражнений;
- развивать творческие способности;
- воспитывать интерес к регулярным занятиям фитнес-аэробикой;
- воспитывать культуру общения и поведения.

### **Содержание I ступени обучения**

#### **1. Вводное занятие.**

1 год обучения – конкурсно-игровая программа «Гиннес-шоу».

2 год обучения – праздник «Следопыт»

Организационные вопросы:

- Порядок и содержание работы объединения. Знакомство с местом проведения занятий.

- Диагностические мероприятия – тесты на выявление мотивации, интересов, склонностей детей.

## **2. Теоретическая и психологическая подготовка.**

***Безопасность при занятиях аэробикой.*** Поведение на улице во время движения к месту занятий. Правила поведения на занятиях аэробики. Правила техники безопасности в процессе занятий аэробикой. Помощь при ушибах, растяжении. Требования к одежде и обуви. Личная гигиена. Техника безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря, к размещению обучающихся в зале в процессе тренировки. Противопоказания к занятиям фитнесом.

***Аэробика и здоровье*** Оздоровительное значение аэробных упражнений. Структура занятия классической аэробикой.

***Аэробика как часть фитнес-программы.*** Понятие «аэробика». Отличие аэробики от гимнастики и зарядки. История развития оздоровительной аэробики. Классификация видов аэробики. Терминология базовой аэробики.

***Основы здорового образа жизни.*** Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом.

***Физическая подготовка.*** Понятие об общей и специальной физической подготовке. Тестирование физической подготовленности.

***Характеристика техники упражнений аэробических танцев.*** Освоение простых движений, близких к естественным формам: ходьба, бег, подскоки, простейшие движения руками, головой поточным методом под музыку. Интенсивность. Соблюдение структурности занятия.

***Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.*** Сущность самоконтроля и его роль в занятиях фитнесом. Дневник самоконтроля. Его форма, содержание. Тестирование физического развития.

**Основы музыкальной грамоты.** Значение музыки в фитнес-тренировке. Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика.

**Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.** Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.

**Правила соревнований по аэробике.** Положение о соревнованиях. Допуск участников к соревнованиям. Правила поведения на соревнованиях. Костюм участников. Место проведения соревнований.

**Средства фитнеса в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающихся.** Связь движений с умственной деятельностью. Дыхательные упражнения и саморегуляция как способы уменьшения психической напряженности.

**Психологическая подготовка.** Развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;

Воспитание дисциплины. Развитие навыков выдержки, самообладания. Формирование и сплочение коллектива.

### ***Оценка уровня знаний по теории аэробики.***

Для формирования контроля специальных знаний по теоретическим основам аэробики используются тесты, включающие вопросы истории развития аэробики, гигиены, инвентаря, техники выполнения различных движений. На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, из которых один правильный.

### **3.Общая физическая подготовка.**

#### ***Строевые упражнения.***

Освоение границ площадки, углов, середины, центра; движения по кругу, по диагонали, змейкой; переходы с шага на бег, с бега на шаг. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

### ***Общеразвивающие упражнения без предметов.***

*Для рук:* поднимание и опускание рук вперед вверх, назад в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе. Круги и дуги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные).

*Для шеи и туловища:* наклоны, повороты, движения по дуге вперед, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед в сторону. Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках. Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

*Для ног:* сгибание, разгибание и круговые движения стопами. Полуприседания и приседания в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу (и внутрь), назад наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа. Махи ногами без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из исходного положения стойка на одной ноге, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более). Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в упорах. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

### ***Общеразвивающие упражнения с предметами.***

*С набивными мячами (вес 1-2кг):* поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх

обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой.

*С гантелями (вес 0,5кг):* из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной в различных направлениях.

### ***Общеразвивающие упражнения с использованием снарядов.***

*Гимнастическая скамейка:* в упоре на скамейке – сгибание – поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

*Гимнастическая стенка:* стоя лицом (боком, спиной) к стенке – поочередные взмахи ногами; стоя боком лицом к стенке, нога на 4–5 рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседания на одной или обеих ногах. Из стойки на одной ноге, другая на рейке – наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге. Из положения лежа, зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к стенке – прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

***Подвижные и спортивные игры:*** эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча.

## **4.Специальная физическая и техническая подготовка.**

Обучение технике аэробики на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам. Обучение общей схеме выполнения цепочек из простейших упражнений, близким к естественным формам (ходьба, бег, подскоки, движения руками, головой). Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой упражнений спортивной гимнастики. Совершенствование основных, базовых и дополнительных элементов аэробики.

### ***Упражнения для развития амплитуды и гибкости.***

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений: сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклон назад – мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед,

назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением). Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20–40 с). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

### ***Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.***

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинистыми шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 180–360° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

### ***Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.***

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 с, 8 с и т. д.).

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 10 с – 15 раз, повторить серию 3–4 раза с интервалом отдыха 1–3 мин), то же в стойке ноги вместе носки врозь. Пружинистый шаг (10–15 с), пружинистый бег (20–45 с). Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3–4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя ногами на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек. Прыжки в глубину с высоты 30–40 см в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3–4 прыжка, 5–6 серий, отдых 1 мин).

### ***Упражнения для развития координации движений.***

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

### ***Обучение и совершенствование разнообразных видов передвижений.***

Тустеп, полька, скоттиш, подскок, скольжение, галоп, пони, ча-ча-ча, чарльстон, скрестный шаг, прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед книзу или в сторону книзу.

***Контроль за эффективностью физической подготовки*** проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития специальных физических качеств.

## **5. Хореографическая подготовка.**

### ***Элементы классического танца.***

Основные положения ног и рук в классическом танце: I, II, III, IV, V позиции ног и подготовительная, I, II, III позиции рук.

Основные элементы экзерсиса:

- полуприседание (деми плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
- приседание (гран плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете);
- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- приседание на одной ноге, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);

### ***Элементы русского народного танца.***

Основные положения рук – позиции, движения. Положения рук в парных танцах.

Ходы и движения на месте, дробь и дробные ходы, движения с хлопучками.

Присядки.



### ***Элементы эстрадного танца.***

Модерн, джаз, фанк, хип-хоп, латина, ча-ча-ча, диско, салса, рок-н-ролл.

### ***Оценка технической и хореографической подготовленности.***

Комбинация на 16 тактов с использованием базовых шагов аэробики, исполненная в каком-либо современном стиле (модерн, джаз, фанк, хип-хоп, латина, ча-ча-ча, диско, салса, рок-н-ролл и т. д.).

Оценивается из 10 баллов вычитание суммы сбавок за неточное исполнение каждого упражнения: незначительное нарушение – 0,1–0,2 балла, значительное – 0,3–0,4 балла, грубое – 0,5 балла.

### **6. Классическая аэробика.**

#### ***Обучение базовых шагов аэробики.***

Основные базовые шаги:

– низкой ударности, низкой интенсивности: марш (march-«М»), базовый шаг (Basic Step), приседание (squat, V-step-«V»), приставной (Step touch), виноградная лоза (Grape vine), два приставных шага в сторону (Step line);

– низкой ударности, низкой интенсивности: шаг с поворотом Pivot turn; выставление ноги на носок на пятку Toe touch, Heel touch; открытый шаг Open-step; выпад Lunge, мамбо Mb, скрестный шаг Cross step;

– низкой ударности, высокой интенсивности: подъем колена вверх Knee up, подъем ноги в сторону Lift leg side, захлест ноги назад Leg curl, махи сгибая-разгибая ногу Kick-«К»; – основные базовые шаги высокой ударности: бег Jog, подскоки Skip, rick kick, пони (Pony), прыжки (Scoop, Pendulum), прыжки ноги вместе и ноги врозь Jumping jack.

Движения руками, разучиваемые после освоения базовых шагов:

– движения руками низкой амплитуды: сокращение бицепса Biceps curl, низкая гребля Low row, низкий удар Low pinch, сокращение трицепса сзади Triceps press back;

– движения руками средней амплитуды: высокая гребля Upright row, подъемы рук в стороны Side lateral rises, подъемы рук вперед Front shoulder rises, плечевой удар Shoulder punch, двойной боковой в сторону Double side out, вперед в сторону L-side;

– движения руками высокой амплитуды: сгибание рук над головой Alternating overhead press, вперед-вверх L-front, вперед вниз Slice.

### ***Освоение базовых шагов с продвижением.***

- базовые шаги в различном темпе;
- базовые шаги с различными упражнениями руками;
- модифицированные базовые шаги;
- скрестные шаги, пружинные шаги;
- движения с проявлением статической силы (отжимания, круги ногами);
- движения с проявлением статической силы (упоры углом ноги врозь, ноги вместе);
- прыжки различного характера («страдл», «ножницы», «козак», «щучка», прыжки с поворотами на 180 и 360 градусов);
- маховые движения;
- движения с проявлением гибкости (шпагаты, перекаты из и. п. шпагат);
- связки и комплексы базовых шагов.

### **7. Танцевальная аэробика.**

Разучивание комбинаций и связок танцевальных стилей: хип-хоп, салса, рок-н-ролл. Стилизация движений русского народного танца.

### **8. Инструкторская и судейская практика.**

В течение всего периода обучения перед обучающимися ставятся следующие задачи: уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать основам техники выполнения упражнений; уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших детей; знать правила соревнований, помогать в судействе соревнований младших групп, уметь организовать и проводить соревнования в коллективе.

### **9. Постановка и разучивание показательных номеров.**

- подбор музыкального репертуара;
- выбор элементов, упражнений, шагов;
- составление связок упражнений;
- разучивание отдельных связок, комбинаций;

- соединение связок в единый номер;
- работа по созданию сценического образа;
- разучивание и отработка показательного номера.

### **10. Участие в концертах, конкурсах, фестивалях, соревнованиях.**

Участие в показательных выступлениях способствует пропаганде здорового образа жизни, привлечению большего количества занимающихся к занятиям физическими упражнениями, повышению мотивации к занятиям аэробикой, выявлению лучших воспитанников в избранном виде физической активности, оценке качества физкультурно-оздоровительной работы в объединении, может являться одним из видов педагогического контроля (этапного).

Ежегодные мероприятия (могут быть изменения, зависит от календарного плана соревнований):

<b>№</b> <b>п/п</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Сроки</b> <b>проведения</b>
1.	Всероссийские соревнования по аэробике	ноябрь
2.	Чемпионат г.Перми по аэробике	ноябрь - декабрь
3.	Чемпионат Пермского края по аэробике	февраль
4.	Чемпионат Приволжского округа по аэробике	март
5.	Чемпионат г.Перми по аэробике	май
6.	Фестиваль аэробики «Спорт с настроением»	май

### **12. Мониторинг.**

*Мониторинг в объединении проводится в форме контрольных зачётов, которые включают в себя:*

- оценку общей физической подготовленности;
- оценку специальной физической подготовленности;
- оценку хореографической подготовленности;

– диагностику физической и психологической подготовленности (тесты на определение развития внимания, мышления, творческих способностей, скоростно-силовых качеств, координационных способностей).

### **13. Итоговое занятие.**

Подведение итогов учебной и спортивной деятельности обучающихся в форме спортивного праздника.

## Учебно-тематический план II ступени обучения

Темы	I год			II год			Формы учебных занятий	Формы и методы отслеживания результатов
	Кол-во час.	Теория	Практика	Кол-во часов	Теория	Практика		
<b>Вводное занятие</b>	2	2	-	2	2	-	Беседа, творческие задания	Конкурс, соревнование.
<b>Теоретическая и психологическая подготовка</b>	10	10	-	12	12	-	Беседа, рассказ, обсуждение, занятие с психологом	Тестирование
<b>Общая физическая подготовка</b>	50	2	48	50	2	48	Учебно-тренировочное, эстафеты	Специальные тесты, зачёт
<b>Специальная физическая подготовка</b>	50	2	48	50	2	48	Учебно-тренировочное, упражнение, отработка	Специальные тесты, зачёт. Соревнование, конкурс.
<b>Хореографическая подготовка</b>	40	2	38	42	2	40	Практическое, упражнение, показ	Специальные тесты, зачёт. Соревнование.
<b>Классическая аэробика</b>	46	2	44	44	2	42	Учебно-тренировочное, упражнение, индив. работа	Специальные тесты, зачёт. Соревнование, конкурс.
<b>Танцевальная аэробика</b>	32	2	30	30	2	28	Учебно-тренировочное, инд. работа, творч. задания	Специальные тесты, зачёт. Соревнование, конкурс.
<b>Инструкторская практика</b>	20	20	-	20	20	-	Самостоятельная работа	Демонстрация и анализ продуктов деятельности
<b>Разучивание показательных номеров</b>	40	2	38	40	2	38	Репетиция, зачёт	Показ, анализ, самоанализ.
<b>Участие в конкурсах, соревнованиях</b>	24	-	24	24	-	24	Показ, соревнование	Конкурс, соревнование. Самоанализ.
<b>Мониторинг</b>	6	-	6	6	-	6	Тестирование, показ	Сдача нормативов. Тестирование
<b>Итоговое занятие</b>	4	-	4	4	-	4	Конкурс, творческие задания	Диагностическая игра. Отчётный концерт
<b>Итого</b>	<b>324</b>	<b>42</b>	<b>282</b>	<b>324</b>	<b>44</b>	<b>280</b>		

## **Задачи II ступени обучения**

- обучать основам теоретической подготовки (питание и его значение в жизни человека, профилактика простудных заболеваний, правила построения комплексов упражнений);
- формировать основы психологической подготовки (способы расслабления), обучать таким приемам, как саморегуляция, сосредоточение, мобилизация, обучать средствам и способам физического восстановления;
- обучать основам инструкторской практики;
- способствовать освоению техники выполнения базовых упражнений и шагов аэробики с применением сложной координации;
- вырабатывать технику выполнения упражнений и элементов специальной физической подготовки, хореографической подготовки, комплексов движений танцевальной аэробики, степ-аэробики;
- формировать умение импровизировать под музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности;
- формировать умение самостоятельно проводить фрагменты занятий;
- развивать творческие способности;
- воспитывать дисциплинированность, аккуратность, старательность.

## **Содержание занятий II ступени обучения**

### **1. Вводное занятие:**

1 год – Конкурсно-игровая программа «Осенний марафон».

2 год – праздник «Снова вместе!»

-организационные вопросы;

-диагностические мероприятия - тесты на выявление психических качеств (внимание, мышление, память, воображение), определение общей физической подготовки.

### **2. Теоретическая и психологическая подготовка.**

*Безопасность на занятиях аэробикой.*

Поведение на улице во время движения к месту занятий. Правила поведения на занятиях аэробики. Правила техники безопасности в процессе занятий аэробикой. Требования к личной гигиене и режиму. Техника безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря.

**История аэробики.** Виды аэробики. Популярность аэробики в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

**Аэробика и здоровье.** Средства аэробики. Способы подачи команд, терминология движений.

**Основы здорового образа жизни.** Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

**Физическая подготовка.** Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

**Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.** Значение самоконтроля в занятиях фитнесом. Дневник самоконтроля. Тестирование физического развития, функционального состояния организма.

**Основы музыкальной грамоты.** Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика.

**Строение и функции организма человека.** Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы). Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

**Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.** Формы самостоятельных занятий, их характеристики. Содержание самостоятельных занятий.

**Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.** Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики.

**Инвентарь, выбор, хранение, уход за ним.** Выбор инвентаря. Уход за инвентарем. Свойства и назначение инвентаря.

**Правила соревнований по аэробике.** Положение о соревновании. Правила поведения на соревнованиях.

**Средства фитнеса в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающихся.** Дыхательные упражнения и саморегуляция как способы уменьшения психической напряженности.

**Психологическая подготовка.** Психологическая подготовка к тренировкам. Психологическая подготовка к соревнованиям. Развитие специальных способностей - координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;

Воспитание дисциплины. Формирование и сплочение коллектива.

**Оценка уровня знаний по теории аэробики.**

Для формирования контроля специальных знаний по теоретическим основам аэробики используются тесты, включающие вопросы истории развития аэробики, гигиены, инвентаря, техники выполнения различных движений. На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, из которых один правильный.

### **3.Общая физическая подготовка.**

**Упражнения для рук:**

-сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, с отягощениями, с преодолением сопротивления партнера;

-сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа;

-в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук;

-круги руками из различных исходных положений в сагиттальной и фронтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) с отягощениями и без.

- с гантелями - из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же, двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях.

**Для шеи и туловища:**

-повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем с различным положением рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений;



-поднимание туловища из исходного положения, лежа на животе (спине) на полу  
ноги удерживаются партнером;

-удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами;

-удержание туловища с отягощениями, преодолевая сопротивление партнера.

-с гантелями - различные движения туловищем (наклоны, пороты), приседания,  
подскоки в сочетании с различными движениями рук (гантели в обеих руках).

#### ***Упражнения для ног:***

-удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад);

-полуприседы, приседы, выпады в различном темпе;

-различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на  
месте и в движении);

-махи (с опорой и без) в горизонтальной плоскости в сторону-назад, в сторону-  
вперед – в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 градусов и выше.

#### **4. Специальная физическая подготовка.**

##### ***Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости:***

-отведение рук и ног, наклоны, прогибы повороты, выкруты (с небольшими  
отягощениями, гимнастической палкой, мячом) до чувства легких болевых ощущений;

-наклоны вперед, назад, вправо, влево с максимальным напряжением (из  
различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой с отягощениями и  
без);

-шпагат, шпагат с различными наклонами - вперед, назад, в сторону и с  
различными движениями руками;

-движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной  
амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения;

-упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.

##### ***Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве:***

-различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким,  
острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на  
носках с упражнениями руками;

-усложняющиеся координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног;

-упражнения, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

### ***Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:***

-различные виды прыжков с увеличением продолжительности и скорости прыжков, прыжки со скакалкой;

-различные эстафеты с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы;

-подъем на носки (на время: за 10 сек - 15 раз, повторять серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же - в стойке ноги вместе, носки врозь;

-пружинный шаг (10-15 сек), пружинный бег (20-45 сек);

-приседания с отягощениями, с партнером;

-прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка);

-выполнение комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения фитнес-аэробики в сочетании с различными движениями руками;

-упражнения на сохранение статического и динамического равновесия;

-выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора;

-прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами);

-прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи);

-прыжки с предметами в руках;

-прыжки из глубокого приседа;

-прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку (степ) и со скамейки;

-выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

### **5. Хореографическая подготовка.**

-нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги спереди или сзади (сюр ле ку де пье);

-резкое сгибание ноги в положение сюр ле ку де пье и разгибание на 45° (батман фраппе);

-круги ногой по полу (ронде жамб пар тер);

-подъем на полупальцы (релеве);

-махи ногами на 90° и выше из 3 и 5 позиций (гран батман жете);

-махи ногами вперед–назад (гран батман жете балансе);

-поднимание ноги вперед, и сторону, назад (батман девелопе).

### **6. Классическая аэробика.**

-отработка техники базовых шагов аэробики на месте, с продвижением;

-отработка техники базовых шагов в различном темпе;

-базовые шаги с упражнениями руками, сложными по координации;

-скрестные шаги, пружинные шаги с упражнениями руками;

-отработка движений с проявлением статической силы (отжимания, круги ногами);

-отработка движений с проявлением статической силы (упоры углом ноги врозь, ноги вместе), постепенно увеличивая время удержания в статике;

-отработка прыжков различного характера («страдл», «ножницы», «козак», «щучка», прыжки с поворотами на 180 и 360 градусов);

-маховые движения, постепенно увеличивая амплитуду;

-движения с проявлением гибкости (шпагаты, перекаты из и. п. шпагат);

-связки и комплексы базовых шагов в соединении с упражнениями руками.

### **7. Танцевальная аэробика:**

-перевороты, кувырки, «колесо» с разных исходных положений;

-отработка прыжков (ноги вместе-врозь, вперед-назад, поджаты к корпусу);

-отработка элементов танцевальных стилей: хип-хоп, салса, рок-н-ролл;

-отработка стилизованных движений русского народного танца;

-связки и комплексы танцевальной аэробики с добавлением упражнений руками.

### **8. Инструкторская практика:**

-развитие умения самостоятельно проводить разминку, занятия по общей физической подготовке;

- освоение основ техники выполнения упражнений;
- привлечение старших обучающихся к организации занятий с младшими воспитанниками;
- освоение основ композиций и методики составления комбинаций;
- формирование умения подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для обучающихся младших групп;
- освоение правил соревнований.

### **9. Разучивание показательных номеров:**

- выбор музыкального сопровождения;
- выбор элементов, упражнений, шагов;
- разучивание отдельных связок, комбинаций;
- соединение связок в единый номер;
- артистичность в исполнении показательного номера;
- разучивание и отработка показательного номера.

### **10. Участие в концертах, конкурсах, фестивалях, соревнованиях:**

- мероприятия специальной психологической подготовки;
- работа по созданию сценического образа;
- анализ прошедших выступлений.

Ежегодные мероприятия (могут быть изменения, зависит от календарного плана соревнований):

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения
1	Всероссийские соревнования по аэробике	ноябрь
2	Чемпионат г.Перми по аэробике	ноябрь - декабрь
3	Чемпионат Пермского края по аэробике	февраль
4	Чемпионат Приволжского округа по аэробике	март

.		
5	Чемпионат г.Перми по аэробике	май
6	Фестиваль аэробики «Спорт с настроением»	май

## **12. Мониторинг.**

*Мониторинг в объединении проводится в форме контрольных зачётов, которые включают в себя:*

- оценку общей физической подготовленности;
- оценку специальной физической подготовленности;
- оценку хореографической подготовленности;
- диагностику физической и психологической подготовленности (тесты на определение развития внимания, памяти, мышления, творческих способностей, скоростно-силовых качеств, координационных способностей).

## **13. Итоговое занятие.**

Подведение итогов учебной и спортивной деятельности обучающихся в форме спортивного праздника.



## **Задачи III ступени обучения**

- углублять знания о значении фитнес-аэробики в укреплении здоровья и физического развития;
- углублять основы теоретической подготовки (обмен веществ и энергозатраты при физических нагрузках, профилактика травматизма, характер и содержание музыки на занятиях, основные правила соревнований);
- совершенствовать основы психологической подготовки и (способы саморегуляции, мобилизации);
- углублять знания и уметь применять на практике основы инструкторской и судейской практики;
- совершенствовать выполнение сложные в координационном отношении движения;
- формировать умение моделировать перспективные элементы спортивной, танцевальной, классической аэробики;
- совершенствовать технику качественного исполнения танцевальных форм в усложняющихся соединениях;
- формировать стремление добиваться высоких результатов в тренировочном процессе и на соревнованиях;
- совершенствовать развитие творческих способностей;
- раскрывать и развивать индивидуальные возможности обучающихся.

## **Содержание занятий III ступени обучения**

### **1. Вводное занятие.**

1 год – Конкурсно-игровая программа «В новый год с улыбкой»

2 год – занятие «Последнее первое...»

- организационные вопросы;

- диагностические мероприятия - тесты на выявление психических качеств (внимание, мышление, память, воображение, творческие способности), определение общей физической подготовки.

### **2. Теоретическая и психологическая подготовка.**

**Безопасность при занятиях аэробикой.** Правила поведения на занятиях аэробики. Правила техники безопасности в процессе занятий аэробикой. Техника безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря. Гигиенические требования к одежде и обуви.

**Фитнес как часть физической культуры общества.** Определение понятия «фитнес». История развития фитнеса в России и зарубежных странах. Классификация фитнес-программ.

**Основы здорового образа жизни.** Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Влияние алкоголя, никотина, наркотических средств на организм человека.

**Физическая подготовка.** Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия.

**Характеристика техники упражнений аэробических танцев.** Способы модификации базовых упражнений и элементов аэробики.

**Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.** Виды самоконтроля. Дневник самоконтроля. Тестирование физического развития, функционального состояния организма.

**Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.** Комплексы физических упражнений в режиме учебного дня. Особенности самостоятельных занятий фитнесом.

**Правила соревнований по аэробике.** Правила составления программы соревновательного номера.

**Психологическая подготовка.** Воспитание дисциплины, воспитание организованности и исполнительности, способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе. Формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточить внимание перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным внешним воздействиям. Развитие навыков выдержки, самообладания. Формирование и сплочение коллектива.



### ***Оценка уровня знаний по теории аэробики.***

Для формирования контроля специальных знаний по теоретическим основам аэробики используются тесты, включающие вопросы истории развития аэробики, гигиены, инвентаря, техники выполнения различных движений. На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, из которых один правильный.

### **3. Общая физическая подготовка.**

На данном этапе обучения идет повышение уровня сложности выполнения тех же упражнений за счет строгого мышечного контроля, увеличения количества повторов, увеличения массы отягощений, амплитуды и темпа движений.

#### ***Упражнения для рук:***

-сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, с отягощениями, с преодолением сопротивления партнера;

-сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа;

-в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук;

-круги руками из различных исходных положений в сагиттальной и фронтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями;

-с гантелями - из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же, двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях.

#### ***Для шеи и туловища:***

-повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем с различным положением рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений;

-поднимание туловища из исходного положения, лежа на животе (спине) на полу ноги удерживаются партнером;

-удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами; - удержание туловища с отягощениями, преодолевая сопротивление партнера.

-с гантелями - различные движения туловищем (наклоны, пороты), приседания, подскоки в сочетании с различными движениями рук (гантели в обеих руках).

#### ***Упражнения для ног:***

- удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад);
- полуприседы, приседы, выпады в различном темпе;
- различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении);
- махи (с опорой и без) в горизонтальной плоскости в сторону-назад, в сторону-вперед – в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 градусов и выше.

#### **4. Специальная физическая подготовка.**

##### ***Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости:***

- отведение рук и ног, наклоны, прогибы повороты, выкруты (с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом) до чувства легких болевых ощущений;
- наклоны вперед, назад, вправо, влево с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой с отягощениями и без);
- шпагат, шпагат с различными наклонами - вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками;
- движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения;
- упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.

##### ***Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве:***

- различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках с упражнениями руками;
- усложняющиеся координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног;
- упражнения, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

### ***Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:***

-различные виды прыжков с увеличением продолжительности и скорости прыжков, прыжки со скакалкой;

-различные эстафеты с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы;

-подъем на носки (на время: за 10 сек - 15 раз, повторять серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же - в стойке ноги вместе, носки врозь;

-пружинный шаг (10-15 сек), пружинный бег (20-45 сек);

-приседания с отягощениями, с партнером;

-прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка);

-выполнение комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения фитнес-аэробики в сочетании с различными движениями руками;

-упражнения на сохранение статического и динамического равновесия;

-выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора;

-прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами);

-прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи);

-прыжки с предметами в руках;

-прыжки из глубокого приседа;

-прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку (степ) и со скамейки (лицом, боком к скамейке);

-выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

### ***Упражнения с футболом:***

- упражнения на формирование осанки: из и. п. лежа на мяче, руки за спиной (за головой, перед собой), поднятие корпуса вверх; в группировке прижать футбол к коленям и покачаться на спине; из и. п. лежа на мяче, мяч под бедрами и коленями, отталкиваясь вперед руками, согнуть колени, перекатив мяч под голень, руки на полу,

затем принять и. п.; скручивание туловища – из и. п. лежа на мяче, прямые руки вытянуты вперед, повороты вытянутых рук вправо и влево, пока плечо не оторвется от мяча; приседания с мячом, прижимая мяч спиной к стене; и. п.: прямые ноги опираются на пятки, спина и ягодицы на мяче – поднимание бедер до образования прямой линии от плеч до пяток.

- упражнения на равновесие: из и. п. руки на полу, бедра на мяче одновременно поднять разноименные руку и ногу; из и. п. стоя на коленях, мяч под животом, потянуть вверх разноименные руку и ногу; из и. п. лежа на мяче, мяч под бедрами, круговые движения тазом вправо и влево, прокатывая мяч по животу и бедрам; из и. п. лежа на мяче, мяч под животом, пружинящие подскоки на мяче без опоры на руки.

- упражнения для развития скоростно-силовых качеств: подскоки сидя на мяче с движениями рук и плечевого пояса; подскоки сидя на мяче с работой ног; подскоки сидя на мяче с движениями рук и ног; бег на месте сидя на мяче (в одной серии 16 упражнений, 6–8 серий по 10–12 повторов каждого упражнения).

- упражнения для развития координации движений: выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку) на мяче и без мяча, включающие базовые шаги и различные перемещения аэробики в сочетании с различными движениями руками; выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

### **5. Хореографическая подготовка.**

Совершенствование элементов экзерсиса:

- полуприседание (деми плие) в 1,2,4,5 позициях;
- приседание (гран плие) в 1,2,4,5 позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете);
- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) - сюр ле ку де пье;

-резкое сгибание ноги в положение сюр ле ку де пье и разгибание на 45° (батман фраппе);

-круги ногой по полу (ронде жамб пар тер);

-подъем на полупальцы (релеве);

-махи ногами на 90° и выше из 3 и 5 позиций (гран батман жете);

-махи ногами вперед–назад (гран батман жете балансе);

-поднимание ноги вперед, и сторону, назад (батман девелопе).

### **6. Классическая аэробика.**

-совершенствование техники базовых шагов аэробики на месте, с продвижением;

-совершенствование техники базовых шагов в различном темпе;

-базовые шаги с упражнениями руками, сложными по координации;

-скрестные шаги, пружинные шаги с упражнениями руками в сложной координации;

-совершенствование движений с проявлением статической силы (отжимания, круги ногами);

-совершенствование движений с проявлением статической силы (упоры углом ноги врозь, ноги вместе), увеличивая время удержания в статике;

-совершенствование выполнения прыжков различного характера («страдл», «ножницы», «козак», «щучка», прыжки с поворотами на 180 и 360 градусов);

-различные маховые движения с высокой амплитудой;

-движения с проявлением гибкости (шпагаты, перекаты из и. п. шпагат);

-связки и комплексы базовых шагов в соединении с упражнениями руками сложными по координации.

### **7. Танцевальная аэробика.**

-перевороты, кувырки, «колесо» с разных исходных положений;

-совершенствование прыжков (ноги вместе-врозь, вперед-назад, поджаты к корпусу);

-совершенствование элементов танцевальных стилей: хип-хоп, салса, рок-н-ролл;

-совершенствование стилизованных движений русского народного танца;

-связки и комплексы танцевальной аэробики с добавлением сложных по координации упражнений руками.

### **8. Степ-аэробика.**

-закрепление техники безопасности и техники выполнения упражнений на степ-платформе;

-совершенствование выполнения базовых шагов степ-аэробики (без смены ноги, со сменой ноги) увеличивая темп и меняя направления;

-совершенствование базовых упражнений степ-аэробики с добавлением движений руками, сложных по координации;

-различные передвижения по ступе и через ступ (вперед, назад, в стороны) с высокой сложностью исполнения;

-усложнение движений с сохранением статического равновесия;

-связки и комплексы упражнений на степ-платформе с различными сложными по координации упражнениями руками.

### **9. Инструкторская практика.**

-совершенствование умения самостоятельно проводить разминку, занятия по общей физической подготовке, специальной физической подготовке;

-освоение основ техники выполнения упражнений;

-привлечение старших обучающихся к организации занятий с младшими воспитанниками;

-освоение основ композиций и методики составления комбинаций;

-формирование умения подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для обучающихся младших групп;

-освоение правил соревнований;

-умение судить соревнования (на уровне своего коллектива);

-умение организовывать и проводить соревнования в коллективе.

### **10. Разучивание показательных номеров.**

-выбор музыкального сопровождения;

-выбор элементов, упражнений, шагов;

-создание новых элементов и движений;

- разучивание отдельных связок, комбинаций;
- разучивание и отработка показательного номера.

### **11. Участие в концертах, конкурсах, фестивалях, соревнованиях.**

- мероприятия специальной психологической подготовки;
- оказание помощи младшим, обучающимся в подготовке к выступлению, оказание им моральной поддержки;
- работа по созданию сценического образа;
- анализ прошедших выступлений.

Ежегодные мероприятия (могут быть изменения, зависит от календарного плана соревнований):

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Сроки проведения</b>
1	Всероссийские соревнования по аэробике	ноябрь
2	Чемпионат г.Перми по аэробике	ноябрь - декабрь
3	Чемпионат Пермского края по аэробике	февраль
4	Чемпионат Приволжского округа по аэробике	март
5	Чемпионат г.Перми по аэробике	май
6	Фестиваль аэробики «Спорт с настроением»	май

### **12. Мониторинг.**

*Мониторинг в объединении проводится в форме контрольных зачётов, которые включают в себя:*

- оценку общей физической подготовленности;

- оценку специальной физической подготовленности;
- оценку хореографической подготовленности;
- диагностику физической и психологической подготовленности (тесты на определение развития внимания, памяти, мышления, творческих способностей, скоростно-силовых качеств, координационных способностей).

### **13. Итоговое занятие.**

Подведение итогов учебной и спортивной деятельности обучающихся в форме спортивного праздника.

## **Методическое обеспечение образовательной программы**

Конспекты занятий  
 Конспекты открытых занятий  
 Конспекты игровых занятий  
 Сценарии тематических праздников  
 Тесты на определение физической подготовленности  
 Тесты по теме «Теоретическая подготовка»  
 Тесты по теме «Психологическая подготовка»  
 Тесты по теме «Правила соревнований»  
 Тесты по теме «Составление комплекса упражнений»  
 Карточки с заданиями на раскрытие творческих способностей  
 Мониторинг уровня развития умений и навыков (результаты зачетов, выступлений, соревнований)  
 Анкеты для родителей  
 Videотека  
 Литература

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
1	Вводное занятие	Групповая, фронтальная	Учебно-развивающая игра, конкурс, соревнование	Конспект, сценарий, спортивный инвентарь.	Конкурс, соревнование.
2	Теоретическая и психологическая подготовка	Групповая, фронтальная	Словесный: объяснение, рассказ, беседа, объяснение	Специальная литература, конспекты,	Тестирование



			нового материала. Практические задания.	картинки, плакаты. Правила судейства.	
3	Общая физическая подготовка	индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный: объяснение, инструктаж. наглядный показ, упражнения в парах, тренировки, показ педагогом.	Конспекты, спортивный инвентарь. Магнитофон.	Специальные тесты, зачёт
4	Специальная физическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный: объяснение нового материала, работа с наглядным материалом, инструктаж. Практические занятия: упражнения в парах, тренировки, показ педагогом.	Таблицы, схемы, конспекты, дидактические карточки, видеоматериал, спортивный инвентарь. Магнитофон.	Специальные тесты, зачёт. Соревнование, конкурс.
5	Хореографическая подготовка	Групповая	Словесный: объяснение, инструктаж. Практические занятия: упражнения в парах, тренировки, показ педагогом.	Специальная литература. Дидактические карточки. Терминология. Магнитофон. Видеозаписи.	Специальные тесты, зачёт. Соревнование, конкурс.
6	Классическая аэробика	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесные: объяснение. Практические занятия: упражнения в парах, тренировки. Творческие задания.	Таблицы, схемы, конспекты, видеоматериал. Спортивный инвентарь. Магнитофон.	Специальные тесты, зачёт. Соревнование, конкурс.
7	Танцевальная аэробика	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Практические занятия: упражнения в парах, тренировки, показ педагогом. Творческие задания.	Специальная литература, конспекты, видеоматериал. Магнитофон.	Специальные тесты, зачёт. Соревнование, конкурс.
8	Степ-аэробика	Групповая, в парах	Словесный: объяснение, инструктаж. Практические занятия: тренировки, показ педагогом. Творческие задания.	Спортивный инвентарь, конспекты, видеоматериал. Магнитофон.	Специальные тесты, зачёт. Соревнование, конкурс.
9	Инструкторская практика	Групповая, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	Словесный: рассказ, беседа, объяснение, объяснение нового материала, инструктаж. Практический:	Специальная литература. Таблицы, схемы, видеоматериал. Магнитофон.	Конкурс, соревнование.

			упражнения в подгруппах, парах, взаимоконтроль. Творческие задания.		
10	Разучивание показательных номеров	Подгрупповая, индивидуальная, в парах	Словесный: объяснение, инструктаж. Практический: отработка индивидуально, в парах, в группах, репетиция. Самостоятельная работа. Творческие задания.	Схемы, видеоматериал. Магнитофон.	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.	Видеоматериал, правила соревнований.	Конкурс, соревнование.
12	Контрольные зачёты	Индивидуальная	Словесный: объяснение, инструктаж. Практический: демонстрация, самоконтроль, контроль.	Методика учёта изменений двигательных показателей обучающихся.	Зачёт. Дневник самоконтроля.
13	Восстановительные мероприятия и воспитательная работа	Фронтальная, групповая	Словесный: рассказ, беседа, объяснение, инструктаж. Практические задания.	Специальная литература видеоматериал, Видеозаписи.	Дневник самоконтроля. Тесты. Удовлетворённость родителей.

## Материально-техническое обеспечение программы

Кабинет, оснащенный зеркалами

Магнитофоны

Гимнастические станки

Степ-платформы

Спортивный инвентарь (фитболы, гантели, гимнастическая резина, утяжелители, скакалки, блоки для йоги)

## Список литературы

1. Закон 273-ФЗ "Об образовании в РФ" 2012.
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. Веденева 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. Филиппова Ю.С. Программы по аэробике. Новосибирск, 2012.
15. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М.: Просвещение, 1989.
16. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Фитнесс для детей и подростков. М.: Тривант; Троицк, 1997.
17. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М.: Тривант; Троицк, 1997.
18. 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.
19. Шмидт Ф., Тайверс С. Ножи 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