

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ШКОЛЬНИКА» Г. НАЗАРОВО  
КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

РАСМОТРЕНО:  
На заседании педагогического совета  
МБОУ ДО «ДШ» г. Назарово  
Протокол № 2  
от «12» марта 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ ДО «ДШ» г. Назарово  
/О.А. Лузин  
Приказ № 69/1  
от «13» марта 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«СИЛА и ГРАЦИЯ»  
(фитнес-аэробика)**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: разноуровневая  
Возраст учащихся: 5-17 лет  
Срок реализации: 1 год, 144 часа

Автор программы:  
педагог дополнительного образования  
Завьялова Ольга Викторовна

Назарово  
2024

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## Пояснительная записка

Программа составлена на основе методических рекомендаций и пособий:

- учебное пособие «Аэробика». Теория и методика проведения занятий» под редакцией Макинченко Е.Б. и Шестакова М.П,
- программа по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС);
- программа «Фитнес – аэробика», авторов составителей: Слуцкер О.С., Полухина Т.Г., Козырев В.С и рассчитана на возраст 6-18 лет;
- с опорой на методические рекомендации по содержанию и методике обучения Федерации фитнес-аэробики России (2011 год);
- методическое пособие Лисицкой Т.С. «Фитнес-аэробика»;
- учебное пособие Сидневой Л.В., Гониянц С.А. «Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания». Программа «СИЛА и ГРАЦИЯ» адаптирована к условиям работы в спортивно-оздоровительных группах по фитнес-аэробике.

Данная программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими задачи, содержание и формы организации педагогического процесса в дополнительном образовании:

–Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации»

–Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»

–Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

–Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»

–Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831)

–Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 N 33660)

*Направленность программы:* физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеобразовательная программа «СИЛА и ГРАЦИЯ» содействует формированию у детей культуры тела, и движения, телесного здоровья, ведению здорового образа жизни, укрепления опорно-двигательного аппарата, средствами фитнес-аэробики. Здоровье ребенка подвержено воздействию многих неблагоприятных факторов, самым опасным из которых является снижение двигательной активности, которая приводит к серьезным нарушениям здоровья. Ученые отмечают, что низкая физическая активность может понижать умственную работоспособность детей. Исследования педиатров, физиологов и педагогов подтверждают, что дети нуждаются в большей физической нагрузке, чем та, которую он получает на занятиях по физкультуре в школе.

Концепция развития дополнительного образования детей предлагает один из путей решения этой проблемы, определяя направления программ дополнительного образования, выделяя такое актуальное направление, как «удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом». А одним из результатов реализации Концепции развития дополнительного образования детей должен стать «рост физической подготовленности детей и снижение заболеваемости детей и молодежи, формирование мотивации к здоровому образу жизни».

Использование детской аэробики в системе дополнительного образования, может способствовать обновлению занятий физической культурой и спортом школьников.

Аэробика – это комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движениями тела, опорно-двигательного аппарата. Занятия аэробикой актуальны и пользуются большой популярностью среди детей школьного возраста. Аэробика позволяет приобщить школьников к систематическим занятиям физической культурой и повысить интерес к ним; улучшить состояние их здоровья, осуществить профилактику различных заболеваний (зрения, осанки, плоскостопия, двигательной активности); содействовать формированию двигательной культуры: культуры тела, культуры движений, культуры телесного здоровья, разумной организации досуга, развлечения, самосовершенствования, ведения здорового образа жизни.

Работы известного физиолога В.М. Бехтерева доказали, что выполнение общеразвивающих упражнений с элементами аэробики влияет на функцию высшей нервной деятельности. Простые движения под музыку с мячами, тренажёрами помогают убрать напряжение, снимают умственную усталость. Они способны улучшить координацию, гибкость, выносливость, а значит развить у ребёнка психомоторные способности. В пользу детской аэробики говорит и тот факт, что с ее помощью можно сделать жизнь детей более активной. Она отвлечет их от компьютеров и телевизоров.

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

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

*Актуальность программы:* Определяется запросом со стороны детей и родителей на программы физкультурно-спортивного развития школьников, материально-технические условия, для реализации которого имеются на базе Дома школьника. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют развивать творческие, художественно-эстетические и коммуникативные качества ребёнка. В связи с этим, изучение фитнес-аэробики в учреждении дополнительного образования детей актуально и позволит значительно расширить возможности досуговой деятельности, и будет способствовать их физическому воспитанию.

Программа «СИЛА и ГРАЦИЯ» разработана с опорой на методические рекомендации по содержанию и методике обучения Федерации фитнес-аэробики России, методическое пособие Лисицкой Т.С. «Фитнес-аэробика», учебное пособие Сидневой Л.В., Гониянц С.А. «Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания», программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики (автор Слуцкер О.С. – президент Федерации фитнес-аэробики России).

*Новизна программы:* Данная программа является адаптированной к условиям работы в спортивно-оздоровительных группах по фитнес-аэробике (возраст занимающихся от 6 до 17 лет), она предназначена для педагогов, работающих по направлению фитнес-аэробика. В данной работе предоставлен программный материал для спортивно-оздоровительных групп, указаны конкретные методические рекомендации по организации, планированию и объему тренировочной работы, комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и возможностей занимающихся.

Программа «СИЛА и ГРАЦИЯ» разработана на основе личного опыта педагога и реализуется в учреждении, а также в нашем городе.

- в содержании успешны интегрированные занятия хореографии и фитнеса;
- включение обучающихся в социально-значимые мероприятия, способствующие популяризации здорового образа жизни;
- принцип освоения материала - разноуровневый: стартовый, базовый и продвинутый.

Занятия фитнес-аэробикой ориентированы на то, чтобы заложить в детях стремление к самоанализу, самосовершенствованию, самонастройке, формирования состояния боевой готовности.

Программа по фитнес – аэробике «СИЛА и ГРАЦИЯ» адаптирована под реальные возможности детей и условия Дома школьника.

*Отличительные особенности программы:* Является систематическое привлечение обучающихся к популяризации здорового образа жизни среди сверстников школ города на собственном примере в ходе реализации социальных проектов, танцевальных акций, флэш-мобов, мастер-классов.

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

Педагогическая целесообразность программы – по данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Занятий физической культурой согласно школьной программе для поддержания и развития физического состояния школьников явно недостаточно. В данной ситуации наиболее актуальны программы дополнительного физического воспитания детей школьного возраста. Представляется целесообразным в свете современных тенденций развития спорта и фитнеса введение в дополнительные занятия со школьниками занятий с музыкально-ритмической доминантой, а также занятий, направленных на развитие физических качеств школьников и повышения их уровня осведомленности об уровне развития современного массового спорта.

Данная программа предназначена для реализации в учреждении дополнительного образования, в образовательную концепцию которого включена деятельность по физическому совершенствованию детей разного возраста. Существует много факторов, которые в течение жизни ослабляют здоровье (неправильное питание, гиподинамия, зависимость от гаджетов и др.) и лишь немногие способны его укрепить. Систематические занятия фитнес-аэробикой совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Такие занятия применяются и как средство профилактики и лечения многих недугов.

*Адресат программы:* Возраст детей, участвующих в реализации программы: 5-17 лет, где содержание программы последовательно и постепенно расширяет представления, знания, умения и навыки, определяемые психолого-возрастными особенностями обучающихся.

В младшем школьном возрасте активно формируется образ мира, в том числе и образ здоровья и здорового образа жизни. Дети в этом возрасте пока не

в состоянии отличить истинные ценности от ложных. Задача педагогов сделать все возможное, чтобы здоровье для ребенка стало базовой ценностью, а здоровье сберегающее поведение – личностным смыслом. Такой подход исключает методы насильственного приобщения к здоровому образу жизни.

В подростковом возрасте активно развивается способность к соподчинению мотивов. Подросток способен делать то, что ему не нравится, если это необходимо для его здоровья. Этот период очень важен для воспитания ответственного, волевого отношения к сохранению и созиданию своего здоровья

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

Для эффективности индивидуального и дифференцированного подхода наполняемость в группе стартового уровня – 10-15 человек, базового уровня - 10-12 человек, продвинутого – 8 – 10 человек. Возможен прием детей и подростков сразу на базовый или продвинутый уровень обучения по результатам входного тестирования или по возрасту. Прием или перевод в группу продвинутого уровня возможен по результатам высоких показателей физических способностей входного тестирования стартовых возможностей обучающихся.

<b>Возраст</b>	<b>Основная направленность занятий</b>
<b>6-8 лет</b>	Общеразвивающие упражнения, танцевально - ритмические, пластические упражнения, стретчинг, хореографическая подготовка, игры.
<b>9-13 лет</b>	Детская фитнес-аэробика: классическая фитнес - аэробика, хип-хоп аэробика, степ- аэробика, пилатес, стретчинг, фитнес - аэробика с предметами, простейшие танцевальные виды фитнес-аэробики, игры.
<b>14-17 лет</b>	Подростковая фитнес – аэробика: классическая, степ, фанк - аэробика, джаз - аэробика, хип - хоп, фитнес - аэробика с предметами, стретчинг пилатес, игры.

*Уровень программы:* Разноуровневая.

*Срок реализации программы и объём учебных часов:*

Временные границы: 1 год.

Этапы образовательного процесса:

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

«*Базовый уровень*». Танцевальные программы усложняются в соответствии с возрастом учащихся, двигательным опытом, физическими возможностями. Для учащихся со средней и слабой физической подготовкой используются не

сложные аэробные танцевальные программы, которые могут быть представлены на праздниках, массовых мероприятиях образовательных учреждений.

*«Продвинутый уровень».* Для эффективности осуществления индивидуального подхода и поддержки одаренных детей в рамках программы создаются *творческие группы переменного состава* сроком обучения на 1 год, для участия в показательных выступлениях, групповых номерах высокого конкурсного уровня, фестивалях, концертных программах и соревнованиях по фитнес-аэробике городского и областного уровня.

В ходе всего периода обучения охватываются несколько видов аэробики: базовая аэробика, танцевальная аэробика, стретчинг, силовая аэробика. Весь процесс обучения строится на использовании общеразвивающих танцевальных упражнений, выполняемых под различные стили музыки. В ходе занятий отводится время на подготовку учащихся в качестве юных инструкторов, которым в дальнейшем предлагается самостоятельно проводить элементарную разминку, танцы-игры, динамическую паузу для своих сверстников на уровне образовательного учреждения.

*Формы обучения:* Обучение с учетом особенностей обучающихся осуществляется в очной и очно-заочной форме с использованием дистанционного обучения, в соответствии с индивидуальными учебными планами.

*Режим занятий: 1-2 год обучения («Стартовый» и «Базовый» уровень):* 144 часа, 2 раза в неделю по 2-3 часа.

*3-4 год обучения («Продвинутый» уровень):* 144 часов, 3 раза в неделю по 2-3 часа.

### **Цель и задачи дополнительной образовательной программы**

*Цель образовательной программы:* Формирование у школьников осознанного эмоционально-положительного отношения к здоровому, двигательному-активному образу жизни средствами фитнес-аэробики.

*Задачи образовательной программы:*

#### Образовательные

- формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;

- научить подготовительным и базовым элементам фитнес-аэробики, комплексам специальной физической подготовки;

- сформировать представления о своем теле и организме, потребность в личном физическом и нравственном совершенствовании, устойчивый интерес к занятиям физической культуры;

- привлекать к участию в массовых спортивно-оздоровительных мероприятиях;

Воспитательные

- содействовать формированию у обучающихся чувства коллективизма, ответственности, целеустремленности, оптимизма;

- содействовать воспитанию морально-волевых качеств (целеустремленность, самообладание, мужество), трудолюбия, коллективизма, дружбы и товарищества.

- воспитать внутреннюю культуру, привить учащимся любовь к танцевальному искусству

- обучить детей актерскому мастерству, умению придавать движениям выразительность и артистизм;

- научить в движении передавать характер музыки, ее эмоциональную и смысловую окраску, развить музыкальность;

- способствовать развитию умения применять выявленные творческие способности, полученные знания в практической деятельности;

- сформировать навыки и умения для постоянного самосовершенствования, самоконтроля и самопознания, а также развить способность к самостоятельной деятельности и потребность к самообразованию;

Развивающие (оздоровительные)

- сохранение и укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью;

- развитие координации, гибкости, а также устранение закомплексованности и стеснения, мешающие полноценному развитию личности;

- развитие у детей чувство ритма, музыкальный слух, а также привить собственные музыкальные вкусы;

- развитие двигательных способностей и физических качеств, координационных, ориентационно-пространственных, временных, ритмические способности, творческую активность и самостоятельность;

- развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни

**Учебно-тематический план (стартовый уровень)**

№ п/п	Название раздела темы:	Кол-во часов	В том числе		Формы аттестации контроля.
			теория	практика	
1.	Раздел 1. Введение.	2	2	-	-

	Понятие фитнес-аэробика.				
2.	<b>Раздел 2. Общефизическая подготовка (силовая аэробика).</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	-
3.	Тема 1: «Что такое здоровье?»	2	2	-	Проблемное задание
4.	Тема 2: Основные сведения по анатомии физиологии и гигиене человека.	2	2	-	Сдача нормативов
5.	Тема 3: Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса.	6	-	6	Круговая тренировка, подвижные игры
6.	Тема 4:Общеразвивающие упражнения для ног.	6	-	6	
7.	Тема 5:Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота.	6	-	6	Проблемное задание
8.	Тема 6: Общефизическая подготовка в аэробике.	2	-	2	Лист самооценки
9.	<b>Раздел 3: Специальная физическая подготовка.</b>	<b>92</b>	<b>3</b>	<b>89</b>	Лист самооценки
10.	Тема 1: Базовые шаги аэробики	9	-	9	
11.	Тема 2: Упражнения на растягивание (стретчинг).	17	-	17	
12.	Тема 3: Пилатес. Элементы йоги.	16	-	16	
13.	Тема 4: Танцевальная аэробика.	15	-	15	
14.	Тема 5: Хип-хоп аэробика.	16	-	16	
15.	Тема 6: Степ – аэробика.	10	2	8	
16.	Тема 7: Игры (подвижные, танцевальные).	7	1	7	
17.	Тема 8: Специальная физическая подготовка в аэробике.	2	-	2	
18.	<b>Раздел 4: Самостоятельная постановка танцевальной связки.</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Творческая работа
19.	Тема 1: Танцевальные связки базовых шагов.	8	2	6	
20.	<b>Раздел 5: Работа над рисунком танца</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Работа в группах, парах
21.	Тема 1: Постановка рисунка.	8	1	6	Репетиция
22.	<b>Раздел 6: «Мы за здоровый образ жизни!»</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	Конкурс, соревнования фестиваль, акция, Показательные выступления, концерт, массовое мероприятие
23.	Тема 1: Показательные выступления.	8	-	8	
24.	<b>Раздел 7: Итоги уровня.</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	
25.	Тема 1: «Живи, танцуя - танцуй живее!»	2	-	2	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>11</b>	<b>133</b>	

**Содержание учебного плана программы (стартовый уровень)**

## **Раздел №1 «Введение» (2 часа)**

### **Тема 1: «Понятие фитнес-аэробика».**

*Теория* Раскрытие понятия фитнес-аэробика, основные тенденции в фитнес-аэробике.

## **Раздел №2 «Общефизическая подготовка (силовая аэробика)» (24 часа)**

### **Тема 1: «Что такое здоровье».**

*Теория:* Понятие «Здоровье». Здоровье физическое, душевное и социальное.

*Практика:* Составление таблицы «Здоровый образ человека».

### **Тема 2: «Основные сведения по анатомии физиологии и гигиене человека».**

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

### **Тема 3: «Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса».**

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

### **Тема 4: «Общеразвивающие упражнения для ног».**

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

### **Тема 5: «Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота».**

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

### **Тема 6: «Общефизическая подготовка в аэробике».**

*Практика:* Выполнение силового комплекса и заполнение листа самооценки.

## **Раздел №3 «Специальная физическая подготовка» (93 часа)**

### **Тема 1: «Базовая аэробика».**

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

### **Тема 2: «Упражнения на растягивание (стретчинг)».**

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

### **Тема 3: «Пилатес. Элементы йоги».**

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

**Тема 4: «Танцевальная аэробика».**

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

**Тема 5: «Хип - хоп аэробика».**

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

**Тема 6: «Степ – аэробика».**

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

*Практика:* Основные шаги: базовый шаг, V-Step, Tap-up, Tap Down Straddle Up, Turn Step, Over the Top, Lunges, T- Step, L- Step и др.

**Тема 7: «Игры (подвижные, танцевальные)».**

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

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

**Тема 8: «Специальная физическая подготовка в аэробике».**

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

**Раздел №4 Самостоятельная постановка танцевальной связки. (8 часов)**

**Тема 1: «Танцевальные связки базовых шагов».**

*Теория:* Правила составления танцевальной связки.

*Практика:* Составление танцевальной связки из 4 базовых шагов поточным методом.

**Раздел №5 Работа над рисунком танца. (8 часов)**

**Тема 1: «Постановка рисунка, перестроений, перемещений».**

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

*Практика:* Постановка танцевального рисунка, перестроение в нем и перемещение.

**Раздел №6 Мы за здоровый образ жизни! (8 часов)**

## Тема 1: «Показательные выступления»

*Практика:* Показательные выступления, популяризирующие ЗОЖ, конкурсного и соревновательного характера.

## Раздел №7 Итоги уровня. (2 часа)

### Тема 1: «Живи, танцуя - танцуй живее!»

*Практика:* Показательные выступления на уровне образовательного учреждения.

### Учебно-тематический план (базовый уровень)

№ п/ п	Название раздела темы:	Кол- во. часов	В том числе		Формы аттестации контроля.
			теор ия	практ ика	
1.	<b>Раздел 1. Введение.</b>	2	2	-	Мастер-класс
2.	Тема 1: Виды аэробики, разновидности танцевальной аэробики.	2	2	-	Работа в группах, парах.
3.	<b>Раздел 2. «Общезначительная подготовка (силовая аэробика)».</b>	24	2	22	Круговая тренировка, подвижные игры
4.	Тема 1: «Наше здоровье и от чего оно зависит?»	2	2	-	Сдача нормативов
5.	Тема 2: Понятие о спортивных тренировках. Профилактика спортивного травматизма.	2	2	-	
6.	Тема 3: Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса.	6	-	6	
7.	Тема 4: Общеразвивающие упражнения для ног.	6	-	6	
8.	Тема 5: Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота.	6	-	6	Работа в группах, парах
9.	Тема 6: Общезначительная подготовка в аэробике.	2	-	2	Лист самооценки
10.	<b>Раздел 3: «Специальная физическая подготовка»</b>	92	5	87	Проблемное задание,
11.	Тема 1: Базовые шаги аэробики.	14	-	14	Тренировка,
12.	Тема 2: Упражнения на растягивание (стретчинг).	14	-	14	подвижные игры
13.	Тема 3: Пилатес. Элементы йоги.	14	-	14	
14.	Тема 4: Танцевальная аэробика.	16	-	16	
15.	Тема 5: Хип-хоп аэробика.	12	2	10	
16.	Тема 6: Степ – аэробика.	10	1	9	
17.	Тема 7: Игры (подвижные, танцевальные).	10	2	8	
18.	Тема 8: Специальная физическая подготовка в аэробике.	2	-	2	Работа в группах, парах
19.	<b>Раздел 4: «Самостоятельная постановка</b>	8	2	6	Творческое

	<b>танцевальной связки»</b>				задание.
20.	Тема 1: Танцевальные связки базовых шагов.	8	2	6	Лист самооценки
<b>21.</b>	<b>Раздел 5 «Работа над рисунком танца»</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	Работа в группах, парах
22.	Тема 1: Постановка рисунка, перестроений, перемещений.	8	-	8	Показательное выступление, конкурс, соревнования фестиваль, акция, концерт, массовое мероприятие
23.	<b>Раздел 6 «Мы за здоровый образ жизни!»</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	
24.	Тема 1: Показательные выступления	8	-	8	
<b>25.</b>	<b>Итоги уровня.</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	
26.	Тема 1: «Живи, танцуя - танцуй живее!»	2	-	2	
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>11</b>	<b>133</b>	

## Содержание учебного плана программы (базовый уровень)

### Раздел 1. Введение. (2 часа)

#### **Тема 1: Виды аэробики, разновидности танцевальной аэробики.**

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

### Раздел 2. Общефизическая подготовка (силовая аэробика) (24 часа)

#### **Тема 1: Наше здоровье и от чего оно зависит?**

*Теория.* Компоненты здорового образа жизни. Безобидные привычки (курение, алкоголь).

Возможности человеческого организма. Значение самовоспитания, нравственного самосовершенствования.

#### **Тема 2: «Понятие о спортивные тренировки. Профилактика спортивного травматизма»**

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

#### **Тема 3: «Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса»**

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

#### **Тема 4: «Общеразвивающие упражнения для ног»**

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

#### **Тема 5: «Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота»**

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

**Тема 6: «Общезначительная подготовка в аэробике».**

*Практика* Выполнение силового комплекса и заполнение листа самооценки.

### **Раздел 3 «Специальная физическая подготовка» (92 часа)**

**Тема 1: «Базовая аэробика».**

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

**Тема 2: «Упражнения на растягивание (стретчинг».**

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

**Тема 3: «Пилатес. Элементы йоги».**

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

**Тема 4: «Танцевальная аэробика».**

*Практика* Отработка элементов танцевальных стилей: джаз, латино, рок-н-ролл, риверданс, рашенфолк.

**Тема 5: «Хип - хоп аэробика».**

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

**Тема 6: «Степ – аэробика».**

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

*Практика:* Основные шаги: базовый шаг, V-Step, Tap-up, Tap Down Straddle Up, Turn Step, Over the Top, Lunges, T- Step, L- Step, Basic step, V-step, Over, Straddle, Turn step.

**Тема 7: «Игры (подвижные, танцевальные)».**

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

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

**Тема 8: «Специальная физическая подготовка в аэробике».**

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

**Раздел 4 Самостоятельная постановка танцевальной связки (8 часов)**

**Тема 1: «Танцевальные связки базовых шагов».**

*Теория:* Правила составления танцевальной связки.

*Практика:* Составление танцевальной связки из 4 базовых шагов поточным методом.

**Раздел 5 «Работа над рисунком танца» (8 часов)**

**Тема 1: «Постановка рисунка, перестроений, перемещений».**

*Практика* Постановка танцевального рисунка, перестроение в нем и перемещение.

**Раздел 6 «Мы за здоровый образ жизни!» (8 часов)**

**Тема 1: «Показательные выступления»**

*Практика:* Показательные выступления различного уровня.

**Раздел 7 «Итоги уровня». (8 часов)**

**Тема 1: «Живи, танцуя - танцуя живее!»**

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

**Учебно-тематический план (продвинутый уровень)**

№ п/п	Название раздела темы:	Кол-во часов	В том числе		Формы аттестации контроля.
			теория	практика	
1.	<b>Раздел 1: Введение.</b>	2	2	-	Видео лекторий
2.	Тема 1: Правила соревнований по фитнес- аэробике	2	2	-	Проблемное задание
3.	<b>Раздел 2: Общефизическая подготовка (силовая аэробика).</b>	24	2	22	Круговая тренировка
4.	Тема 1: «Здоровье – главная ценность человека»	2	2	-	подвижные игры

5.	Тема 2: Гигиена спортсмена. Контроль и самоконтроль в спорте.	2	2	-	тренинг
6.	Тема 3: Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса.	6	-	6	сдача нормативов
7.	Тема 4: Общеразвивающие упражнения для ног.	6	-	6	
8.	Тема 5: Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота.	6	-	6	
9.	Тема 6: Общефизическая подготовка в аэробике.	2	-	2	Работа в группах
<b>10.</b>	<b>Раздел 3: Специальная физическая подготовка</b>	<b>92</b>	<b>5</b>	<b>87</b>	Лист самооценки
11.	Тема 1: Базовые шаги аэробики.	6	-	6	Работа в группах
12.	Тема 2: Упражнения на растягивание (стретчинг)	12	-	12	Работа в парах,
13.	Тема 3: Пилатес. Элементы йоги.	12	-	12	подвижные игры
14.	Тема 4: Танцевальная аэробика.	23	2	21	
15.	Тема 5: Хип-хоп аэробика.	18	2	16	
16.	Тема 6: Степ – аэробика.	12	1	11	
17.	Тема 7: Игры (подвижные, танцевальные).	7	-	7	
18.	Тема 8: Специальная физическая подготовка в аэробике.	2	-	2	Работа в парах, в группах
<b>19.</b>	<b>Раздел 4: Самостоятельная постановка танцевальной связки.</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Показательное выступление
20.	Тема 1: Танцевальные связки базовых шагов.	8	2	6	
<b>21.</b>	<b>Раздел 5: Работа над рисунком танца</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	Работа в группах
22.	Тема 1: Постановка рисунка, перестроений, перемещений	8	1	7	Показательное выступление
23.	<b>Раздел 6: «Мы за здоровый образ жизни!»</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	Конкурс, концерт акция, соревнования фестиваль, массовое мероприятие
24.	Тема 1: Показательные выступления	8	-	8	
<b>25.</b>	<b>Раздел 7: Итоги уровня.</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	
26.	Тема 1: «Живи, танцуя - танцуй живее!»	2	-	2	
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	

## Содержание учебного плана программы (продвинутый уровень)

### Раздел 1. Введение (2 часа)

#### Тема 1: «Правила соревнований по фитнес – аэробике».

*Теория* Объяснение критериев оценки танцевальной связки на соревнованиях, понятие техника движений, артистизм – главный показатель успешного выступления.

### Раздел 2. «Общефизическая подготовка (силовая аэробика)» (24 часа)

## **Тема 1: «Здоровье – главная ценность человека»**

*Теория* Преимущество здоровья. Составление своего пути к здоровью. Обсуждение проблем:

- Какие преимущества дает здоровье для достижений в учебе и карьере?
- Какие преимущества дает здоровье в личной и семейной жизни?
- Какие преимущества дает здоровье в проведении досуга и в общении?
- Какие преимущества дает здоровье в профессиональной сфере?

## **Тема 2: «Гигиена спортсмена. Контроль и самоконтроль в спорте».**

*Теория* Составляющие ЗОЖ: питание, режим труда и отдыха, разрушающее влияние на организм никотина, алкоголя, наркотиков. Необходимость регулярных медицинских осмотров. Дневник самоконтроля спортсмена.

## **Тема 3: «Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса».**

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

## **Тема 4: «Общеразвивающие упражнения для ног».**

*Практика* Упражнения для стоп и голени: поднятие на носки, полуприсед, ходьба на носках, прыжки и подскоки на одной и двух ногах, перекаты с пятки на носок.

Упражнения для бедер и голени: приседания, выпады в различных направлениях, ходьба в полуприседе и приседе, бег на месте с высоким подниманием бедра и др.

Упражнения для развития подвижности в тазобедренном суставе: круговые движения тазом стоя, глубокие наклоны вперед с захватом голени, полушпагат, шпагат, глубокие пружинящие выпады, махи ногами с большой амплитудой.

## **Тема 5: «Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота».**

*Практика* Упражнения для мышц шеи: наклоны головы вправо, влево, вперед, назад; то же, но руки за головой, с преодолением сопротивления рук; круговые движения головы вправо, влево (без резких движений назад).

Упражнения для мышц спины: наклоны и повороты туловища вперед и назад в и.п. стоя; поднятие и опускание туловища в и.п. лежа на животе; поднятия и махи ногами назад в и.п. лежа на животе; то же с одновременным симметричным или асимметричным поднятием рук; удержание поднятых рук и ног в и.п. лежа на животе.

Упражнения для мышц брюшного пресса (передняя поверхность туловища) поднятия туловища из и.п. лежа на спине; поднятия, махи, круговые движения («велосипед») в и.п. упор сидя или лежа на спине; одновременные движения руками и ногами в и.п. упор сидя или лежа на спине.

**Тема 6: «Общефизическая подготовка в аэробике».** *Практика* Выполнение силового комплекса и заполнение листа самооценки.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (92 часа)**

#### **Тема 1: «Базовая аэробика».**

*Практика* Простые маршевые шаги - March, Basic step, V-step, Mambo, Pivot, Cross; приставные шаги – Step touch ; Knee up; Curl; Kick; Lift; Open step; Heel touch; Lunge, простые маршевые с добавлением ча-ча-ча, простые маршевые с добавлением лифт, приставные альтернативные, приставные удвоенные), выполнение связок классической аэробики.

#### **Тема 2: «Упражнения на растягивание (стретчинг)».**

*Практика* «Березка», «Плут», «Лук», «Мост», «Мост», «Кобра», «Бабочка», «Уголок», «Скручивание», «Черепашка», «Лодочка», Поза верблюда, поперечная (широкая) складка вперёд, «Лягушка», выпад в сторону, растяжка сгибателей бедра, «Поза ребёнка», продольный шпагат, продольная складка (наклон вперёд к носкам), глубокий присед, скручивание позвоночника, поза треугольника, «Поза голубя сидя», растяжка грудных мышц, растяжка икроножных мышц стоя у стены.

#### **Тема 3: «Пилатес. Элементы йоги».**

*Практика* Балансы, наклоны, позы лежа, позы сидя, позы стоя, прогибы, скручивания, перевернутые позы, упоры на руках. Комплекс поклонение «Солнцу».

#### **Тема 4: «Танцевальная аэробика».**

*Теория* Техника выполнения элементов различных танцевальных стилей.

*Практика* Разучивание и отработка элементов танцевальных стилей: джаз, латино, рок-н-ролл, риверданс, рашенфолк.

#### **Тема 5: «Хип - хоп аэробика».**

*Теория* Техника выполнения основных элементов хип - хоп аэробики определенных стилей. *Практика* «Изоляция» - движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой. «Оппозиция» - движение, намеренно нарушающее прямую линию с целью противопоставления одной части тела другой. «Противодвижение» - (вариант оппозиции) - движение одной части тела навстречу другой. Изучение стилей: «New school» - «новая школа» волны, импульсы и точки. «Krump»; «Locking» - «замок», движение рук, в основном кисти; Шаги фанка, в том числе и кач. Элементы брейка, подскоки и подпрыгивания.

#### **Тема 6: «Степ – аэробика».**

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

*Практика* Закрепление и изучение шагов: Степ-тач (step touch), Basic step, Степ-ап (step-up), Шаг-колени, Шаг-кик (Step kick), Шаг-бэк (step-back), Ви-степ (V-step), Бейсик-овер (basic-over), Мамбо, Straddle (Стредл ап), Turn step (Тёрн степ), Cha-cha-cha (ча-ча-ча), L-step. Закрепление простых связок на степ-платформе.

### **Тема 7: «Игры (подвижные, танцевальные)».**

*Практика* Танцевальные игры («Чика - рика», «Соку - бачи» и т.д.).

Подвижные игры («Бросил вернись», «Вышибала» и т.д.).

### **Тема 8: Специальная физическая подготовка в аэробике.**

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

## **Раздел 4. Самостоятельная постановка танцевальной связки (8 часов)**

### **Тема 1. «Танцевальные связки базовых шагов».**

*Теория:* Правила составления танцевальной связки.

*Практика:* Составление танцевальной связки из 4 базовых шагов поточным методом.

## **Раздел 5. Работа над рисунком танца (8 часов)**

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

*Практика:* Постановка танцевального рисунка, перестроение в нем и перемещение.

## **Раздел 6. «Мы за здоровый образ жизни!» (8 часов)**

### **Тема 1: «Показательные выступления»**

*Практика:* Показательные выступления различного уровня.

## **Раздел 7. «Итоги уровня» (2 часов)**

### **Тема 1: «Живи, танцуй - танцуй живее!»**

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

## **Учебно-тематический план (творческий уровень)**

№ п/ п	Название раздела темы:	Кол- во. часов	В том числе		Формы аттестации контроля.
			теор ия	практ ика	
1.	<b>Раздел 1: Введение.</b>	2	2	-	
2.	Тема 1: Главные ошибки при выступлении на соревнованиях по фитнес - аэробике	2	2	-	Круглый стол
3.	<b>Раздел 2: Общефизическая подготовка (силовая аэробика).</b>	24	2	22	Круговая тренировка
4.	Тема 1: «Мой выбор – здоровье?»	2	2	-	подвижные игры
5.	Тема 2: Основные виды спортивных травм. Способы оказания первой помощи.	2	2	-	
6.	Тема 3: Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса.	6	-	6	Лист самооценки
7.	Тема 4: Общеразвивающие упражнения	6	-	6	

	для ног.				
8.	Тема 5: Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота.	6	-	6	Проблемное задание
9.	Тема 6: Итоговое занятие по силовой аэробике	2	-	2	Работа в группах
<b>10.</b>	<b>Раздел 3: Специальная физическая подготовка</b>	<b>92</b>	<b>-</b>	<b>92</b>	Работа в группах,
11.	Тема 1: Базовые шаги аэробики.	7	-	7	парах,
12.	Тема 2: Упражнения на растягивание /стретчинг	12	-	12	подвижные игры
13.	Тема 3: Пилатес. Элементы йоги.	12	-	12	лист самооценки
14.	Тема 4: Танцевальная аэробика.	25	-	25	
15.	Тема 5: Хип-хоп аэробика.	18	-	18	
16.	Тема 6: Степ – аэробика.	10	-	10	
17.	Тема 7: Игры (подвижные, танцевальные).	6	-	6	
18.	Тема 8: Специальная физическая подготовка в аэробике.	2	-	2	Работа в группах, парах
<b>19.</b>	<b>Раздел 4: Самостоятельная постановка танцевальной связки.</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	Творческое задание
20.	Тема 1: Танцевальные связки базовых шагов.	8	-	8	лист самооценки
<b>21.</b>	<b>Раздел 5: Работа над рисунком танца</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	Работа в группах,
22.	Тема 1: Постановка рисунка, перестроений, перемещений.	8	-	8	Показательное выступление
23.	<b>Раздел 6: «Мы за здоровый образ жизни!»</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	Конкурс, акция, соревнования фестиваль, массовое мероприятие Фестиваль
24.	Тема 16 Показательные выступления	8	-	8	
<b>25.</b>	<b>Раздел 7: Итоговое занятие уровня</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	
26.	Тема 1: «Мы выбираем здоровый образ жизни»	2	-	2	
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>4</b>	<b>140</b>	

## Содержание учебного плана программы (творческий уровень)

### Раздел 1. «Введение» (2 часа)

**Тема 1: «Главные ошибки при выступлении на соревнованиях по фитнес – аэробике».**

*Теория* Объяснение главных ошибок выступления по итогам соревнований.

### Раздел 2. «Общезфизическая подготовка (силовая аэробика)» (24 часа)

**Тема 1: «Мой выбор – здоровье?»**

*Теория* Слагаемые здоровья. Наши достижения. Обсуждение вопросов:

- Что значит «гармоничный» человек. Важно ли быть им?

□ Помогают ли занятия спортом познать самого себя?

□ Можно ли поставить знак равенства между понятиями «спорт» и «здоровье»?

## **Тема 2: «Основные виды спортивных травм. Способы оказания первой помощи».**

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

## **Тема 3: «Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса».**

*Практика* Сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах; круговые движения и махи руками в различных направлениях; рывковые движения руками в сочетании с наклонами и поворотами туловища; переход из упора присев в упор лежа и наоборот.

## **Тема 4: «Общеразвивающие упражнения для ног».**

*Практика* Упражнения для стоп и голени: поднятие на носки, полуприсед, ходьба на носках, прыжки и подскоки на одной и двух ногах, перекаты с пятки на носок.

Упражнения для бедер и голени: приседания, выпады в различных направлениях, ходьба в полуприседе и приседе, бег на месте с высоким подниманием бедра и др.

Упражнения для развития подвижности в тазобедренном суставе: круговые движения тазом стоя, глубокие наклоны вперед с захватом голени, полушпагат, шпагат, глубокие пружинящие выпады, махи ногами с большой амплитудой.

## **Тема 5: «Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота».**

*Практика* Упражнения для мышц шеи: наклоны головы вправо, влево, вперед, назад; то же, но руки за головой, с преодолением сопротивления рук; круговые движения головы вправо, влево (без резких движений назад).

Упражнения для мышц спины: наклоны и повороты туловища вперед и назад в и.п. стоя; поднятие и опускание туловища в и.п. лежа на животе; поднимания и махи ногами назад в и.п. лежа на животе; то же с одновременным симметричным или асимметричным подниманием рук; удержание поднятых рук и ног в и.п. лежа на животе.

Упражнения для мышц брюшного пресса (передняя поверхность туловища) поднимания туловища из и.п. лежа на спине; поднимания, махи, круговые движения («велосипед») в и.п. упор сидя или лежа на спине; одновременные движения руками и ногами в и.п. упор сидя или лежа на спине.

## **Тема 6: «Общезакаливающая подготовка в аэробике».**

*Практика* Выполнение силового комплекса и заполнение листа самооценки.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (92 часа)**

### **Тема 1: «Базовая аэробика».**

*Теория* Выполнение связок классической аэробики.

*Практика* Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative): March + Cha-cha-cha, March + lift, Basic step + Cha-cha-cha, Basic step + lift, V-step + Cha-cha-cha, V-step + lift, Mambo + Cha-cha-cha, Mambo + lift, Pivot + Cha-cha-cha, Pivot + lift,

Cross + Cha-cha-cha, Cross + lift . Приставные шаги со сменой ноги (Alternative): Grapevine, Double step touch, Chasse mambo front, Chasse mambo, Repeat.

**Тема 2: «Упражнения на растягивание (стретчинг)».**

*Практика* «Березка», «Плут», «Лук», «Мост», «Мост», «Кобра», «Бабочка», «Уголок», «Скручивание», «Черепашка», «Лодочка», поза верблюда, поперечная (широкая) складка вперёд, «Лягушка», выпад в сторону, растяжка сгибателей бедра, «Поза ребёнка», продольный шпагат, продольная складка (наклон вперёд к носкам), глубокий присед, скручивание позвоночника, поза треугольника, «Поза голубя сидя», растяжка грудных мышц, растяжка икроножных мышц стоя у стены.

**Тема 3: «Пилатес. Элементы йоги».**

*Практика* Балансы, наклоны, позы лежа, позы сидя, позы стоя, прогибы, скручивания, перевернутые позы, упоры на руках. Комплекс поклонение «Солнцу», Поза «Кобры», «Треугольник».

**Тема 4: «Танцевальная аэробика».**

*Практика* Разучивание новых и отработка изученных элементов танцевальных стилей: джаз, латино, рок-н-ролл, риверданс, рашенфолк.

**Тема 5: «Хип - хоп аэробика».**

*Практика* Закрепление и изучение принципов движения в хип-хоп аэробике: «Изоляция», «Оппозиция», «Противодвижение», «Мультипликация» - одно движение, раскладывающееся на множество составляющих за одну ритмическую единицу. Изучение стилей: «New school» - «новая школа» волны, импульсы и точки, Waving («вэйвинг»), Locking («локинг»), Robot («робот»), Floating/Gliding («флотинг/глейдинг»), KingTut («кинг тат») – «король Тутанхамон», dubstep, Тектоник, Джаз-фанк, Си-валк, Реггетон.

**Тема 6: «Степ – аэробика».**

*Практика* Закрепление изученных шагов: Степ-тач (step touch), Basic step, Степ-ап (step-up), Шаг-колени, Шаг-кик (Step kick) , Шаг-бэк (step-back) , Ви-степ (V-step), Бейсик-овер (basic-over), Мамбо , Straddle (Стредл ап), Turn step (Тёрн степ), Cha-cha-cha (ча-ча-ча), L-step и т. д. Изучение новых связок на степ-платформе.

**Тема 7: «Игры (подвижные, танцевальные)».**

*Практика* Танцевальные игры («ВДВ», «Акула» и т.д.).

Подвижные игры («Захват знамени», «Перестрелка», «Защита крепости», «Охотники и утки»).

**Тема 8: «Специальная физическая подготовка в аэробике».**

*Практика* Выполнение танцевальной связки на музыкальный квадрат в определенном стиле.

Заполнение листа самооценки.

**Раздел 4. «Самостоятельная постановка танцевальной связки» (8 часов)**

**Тема 1. «Танцевальные связки базовых шагов».**

*Практика* Составление танцевальной связки из 4 базовых шагов поточным методом.

### **Раздел 5. «Работа над рисунком танца» (8 часов)**

#### **Тема 1: «Постановка рисунка, перестроений, перемещений».**

*Практика* Постановка танцевального рисунка, перестроение в нем и перемещение.

### **Раздел 6. «Мы за здоровый образ жизни!» (8 часов)**

#### **Тема 1: «Показательные выступления»**

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

### **Раздел 7. «Итоги года» (2 часа)**

#### **Тема 1: «Живи, танцуя - танцуй живее!»**

*Практика* Показательные выступления на уровне образовательного учреждения.

### **Учебно-тематический план** (индивидуальная работа)

№ п/п	Название раздела темы:	Кол-во. часов	В том числе		Формы аттестации контроля.
			теория	практика	
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	12	-	12	Репетиция. Педагогическое наблюдение
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	24	-	24	Тренировка. Презентация достижений учащихся
3	Специальная техническая подготовка (СТП)	22	-	22	Тренинг. Взаимная оценка учащихся
4	Правила соревнований, их организация и проведение.	2	2	-	Творческое задание
5	Участие в соревнованиях, показательных выступлениях, фестивалях, творческих конкурсах	12	-	12	Концерт, конкурс, соревнования фестиваль
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	

### **Содержание учебного плана программы (индивидуальная работа)**

#### **Тема 1 «Общая физическая подготовка (ОФП)».**

*Практика:* \_Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (для рук, ног, шеи, туловища); упражнения из других видов спорта: лёгкая атлетика, подвижные игры.

#### **Тема 2 «Специальная физическая подготовка (СФП)».**

*Практика:* Разучивание новых и отработка изученных элементов хип-хоп-аэробики, танцевальной аэробики; развитие равновесия и умения ориентироваться в пространстве; выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств и общей координации.

### **Тема 3 «Специальная техническая подготовка (СТП)».**

*Практика:* Продолжаем разучивание основных базовых движений; усложняем связки в стиле хип-хоп, king tut, c-walk, «изоляция»; разучивание новых стилей: locking, waving, breaking, new style; специальные упражнения для стилей; разучивание композиций для групповых выступлений.

### **Тема 4 «Правила соревнований, их организация и проведение».**

*Теория:* Объяснение критериев оценки танцевальной связки на соревнованиях, понятие техника движений, артистизм – главный показатель успешного выступления.

### **Тема 5 «Участие в соревнованиях, показательных выступлениях, фестивалях, творческих конкурсах».**

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

*Программа состоит из двух модулей:*

#### **Модуль I: «Фитнес-аэробика, как система ЗОЖ» (68 часов)**

*Цель:* Создать условия для гармоничного развития обучающихся, всестороннего совершенствования их двигательных способностей, укрепление здоровья, воспитание физически и нравственно здорового поколения.

*Задачи:*

1. Формирование у детей необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
2. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям фитнес-аэробикой;
3. Формирование общих представлений об аэробике, освоение подготовительных и базовых элементов фитнес-аэробики, комплексов специальной физической подготовки.
4. Способствовать укреплению мышечного корсета и опорно-двигательного аппарата, развитию подвижности и эластичности суставов и связок, развитие музыкальности, пластической выразительности, координации движений, ориентации в пространстве, навыков коллективной творческой деятельности и культуры общения.
5. Способствовать формированию отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности.

*Фиксация результата:* конкурс, акция, соревнование, фитнес фестиваль.

#### **Модуль II: «Композиция и постановка выступлений» (76 часов)**

*Цель:* Создать условия для организации коллективной творческой деятельности, благоприятной среды развития успешной личности в современном обществе, ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

*Задачи:*

1. Обучить алгоритму составления мини-комплексов саморазвития по фитнес-аэробике;
2. Расширить личностный опыт детей, через создание танцевальных композиций для выступлений из основных элементов танцевальной аэробики;
3. Познакомить со спецификой постановочной работы, объединить детей разного возраста на основе творческого сотрудничества;
4. Способствовать формированию сценической культуры обучающихся в современных условиях, устойчивых традиций участия и проведения оздоровительных и социально-значимых мероприятий.
5. Систематизировать материалы (музыкальные, видео) созданные в процессе подготовки и проведения соревнований, фитнес фестивалей в течение учебного года.

*Содержание программы:*

Содержательная часть видов фитнес – аэробики направлена на общефизическую и специальную физическую подготовку, а также на формирование и совершенствование технических навыков и умений. Программный материал расширяет границы физического, интеллектуального, эмоционального и социального развития обучающихся благодаря использованию в ней методов обучения танцевальным движениям, знакомству с музыкой, построению спортивных и показательных программ.

В каждой части программы представлено содержание специальных знаний и умений по вопросам методики и организации самостоятельных форм занятий физическими упражнениями. Эти знания согласуются с содержанием общего курса теоретико-методических основ физической культуры, дополняют его, раскрывая основные положения посредством конкретизации особенностей избранного вида спортивной специализации. Оптимальное сочетание и соотношение структурных компонентов содержания всех разделов программы в целостном педагогическом процессе позволяет добиваться эффективного решения задач всестороннего физического и психического развития школьников, успешно реализовать цели общего среднего физкультурного - спортивного образования, заложить основы самостоятельной двигательной деятельности.

### **Планируемые результаты**

*Личностные результаты:*

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- умение управлять своими эмоциями в условиях публичного выступления;

□ проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

□ понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

□ проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

□ понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

□ проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

#### *Метапредметные результаты:*

□ умение использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам, о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

□ умение анализировать и объективно давать оценку результатам собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

□ умение оценивать действия других детей и сравнивать со своими действиями;

□ умение осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

□ умение понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

□ умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

□ развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

□ умение договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам.

#### *Предметные результаты:*

□ знание видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;

□ умение выполнять под счет основные элементы базовой аэробики;

□ умение выполнять ритмические комбинации, подготовить собственные программы (комплексы) и показательные выступления на базе изученных элементов классической аэробики, степ-аэробики, танцевальной аэробики;

□ умение выбирать наиболее эффективный способ решения задач при составлении танцевальных комплексов;

□ формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо;

□ умения выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

□ знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о аэробике как вида физической культуры и здоровья как факторах успешной учебы и социализации;

□ умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

□ выполнять комплексы упражнений для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации; организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров-конкурсов по видам фитнес-аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;

□ умение выполнять комплексы оздоровительной гимнастики;

□ осуществление объективного судейства программ своих сверстников.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 1. Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
-------	--------------	---------------------	------------------------	---------------------------	-------------------------	--------------------------	---------------	--

1.	1	01.09.20 21	30.05.20 22	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа (45 мин.)	28.12.2021 26.05.2022
2.	2	01.09.20 21	30.05.20 22	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа (45 мин.)	28.12.2021 26.05.2022
3.	3	01.09.20 22	30.05.20 23	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа (45 мин.)	29.12.2022 23.05.2023
4.	4	01.09.20 23	30.05.20 24	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа (45 мин.)	28.12.2023 26.05.2024

### Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение:

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

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «СИЛА и ГРАЦИЯ»	Д*	
2. Дидактические карточки		
3. Спортивный зал	1	
<b>Технические средства обучения</b>		
Музыкальная акустическая система	1	
Ноутбук	1	
Проектор	Д*	
<b>Учебно-методический комплекс</b>		
• Аудиозаписи для различных направлений фитнес-аэробики	Д*	
• Видеозаписи с обучающими комплексами, кардио-тренировками; выступления с соревнований различного уровня;		
• Видео динамических пауз.		
• Пособия: «Хип – хоп аэробика», «Базовые шаги аэробики», «Основы степ – аэробики» и т.д.		
• Презентации: «Фитнес в картинках», «Пилатес»		
• Методические рекомендации		
<b>Учебно-практическое оборудование</b>		
Мат гимнастический	6	
Гимнастические коврики	12	200х90мм
Степ платформы	12	три уровня высоты 15, 20, 25см, 900х350х150 мм, вес: 7,5 кг.
Скакалки	12	
Гантели	12	Вес 1 кг (пары)
Мячи резиновые	12	Диаметр 15 см
Эспандеры резиновые	12	

*Информационное обеспечение:* (аудио-, видео-, фото-, интернет источники, цифровые, учебные и другие информационные ресурсы, обеспечивающие реализацию программы):

- *Ссылки на сайты, web-страницы:*

1. Fit Curves \_Фитнес-тренировки дома: упражнения на все части тела <https://fitcurves.org/blog/fitnes-trenirovki-doma/>
2. ФИТНЕС для НОВИЧКОВ <https://www.youtube.com/playlist?list=PLLuReklqeX0NP7-PxEp21KX8VdKi8XF7h>
3. Все курсы онлайн. «Уроки фитнеса для начинающих: бесплатные видео для занятий дома» <https://vse-kursy.com/read/315-uroki-fitnessa-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video-dlya-zanyatii-doma.html>
4. Тесты «Ваша фитнес мотивация» <https://medaboutme.ru/services/tests/all/>
5. SPORT ADVICE Детский фитнес: особенности и преимущества спортивных занятий для детей. Комплекс упражнений + фото и видео <https://sportadvice.ru/detskiy-fitness>
6. GERCULES.FIT Сайт о здоровом образе жизни, спорте, похудении и правильном питании «6 видов фитнеса и 3 готовые программы для детей всех возрастов» <https://gercules.fit/fitness/dlya-detej-po-voznrastnym-grupparam.html>
7. Детский фитнес. Программа для дошкольников, упражнения и игры, физкультура, гимнастика под музыку. Источник: <https://kidteam.ru/detskiy-fitness-programma-dlya-doshkolnikov.html>
8. D\*ATHLETICS Детский фитнес: насколько это полезно для вашего ребенка? <https://dathletics.com/info/recomend/detskiy-fitness-naskolko-eto-polezno-dlya-vashego-rebenka/>

- *Ссылка на on-line-журналы:*

1. SHAPE.RU: это портал о фитнесе и красоте, похудении и здоровом образе жизни! <https://shape.ru/>
2. Фитнес | Онлайн-журнал <https://worldclassmag.com/fitness/>
3. Фитнес-журнал [fitfit.ru>zhurnal/ http://www.fitfit.ru/zhurnal/](http://www.fitfit.ru/zhurnal/)
4. *WomanShape – женский журнал о фитнесе «Будь в форме!».* <https://womanshape.ru/>
5. Электронный научно-методический журнал «*Фитнес: теория и практика*» <http://fitness.esrae.ru/>
5. Блог «Osporte»\_ Особенности детского фитнеса: виды и польза <https://osporte.info/detskiy-fitness-10>

- *Ссылки на on-line-статьи и on-line-книги:*

1. MedAbout me (Медицина обо мне «15 простых упражнений для занятий фитнесом в домашних условиях» [https://medaboutme.ru/articles/15\\_prostykh\\_uprazhneniy\\_dlya\\_zanyatiy\\_fitnessom\\_v\\_domashnikh\\_usloviyakh/](https://medaboutme.ru/articles/15_prostykh_uprazhneniy_dlya_zanyatiy_fitnessom_v_domashnikh_usloviyakh/)
2. Супер спорт. «Пилатес дома. Комплекс упражнений для новичков»

- <https://sayanogorsk.susport.ru/blog/fitnes/pilates-doma-kompleks-uprazhneniy-dlya-novichkov/>
2. MIRFITNESS.INFO\_К совершенству шаг за шагом. «Фитнес дома»  
<https://mirfitness.info/fitnes-doma/>
  3. Тренировки от Motify смотреть онлайн <https://www.ivi.ru/collections/trenirovki-ot-motify>
  4. Игорь Борщенко «Большая книга упражнений для спины» <https://monster-book.com/bolshaya-kniga-uprazhneniy-dlya-spiny>
  5. Игорь Борщенко «Опасный / безопасный фитнес глазами врача»  
<https://monster-book.com/opasnyy-bezopasnyy-fitness-glazami-vracha>
  6. Книги о фитнесе <https://monster-book.com/fitnes?page=1>
  7. Школа фитнеса «Star Fitness PRO» Книги по фитнесу для фитнес тренеров  
<https://collegefitness.kiev.ua/kursy-dlia-fitness-instruktorov/>
  8. Холлис Либман «1,500 стретчинг-упражнений» <https://monster-book.com/1500-stretching-uprazhneniy>
  9. Оксана Хомски «Фитнес-дом: эффективная тренировка в домашних условиях»  
<https://monster-book.com/fitnes-dom-effektivnaya-trenirovka-v-domashnih-usloviyah>
  10. Хелен Вандербург «Смешанные тренировки»  
<https://monster-book.com/smeshannyye-trenirovki>
  11. Татьяна Федорищева, Дмитрий Федорищев «Энциклопедия фитнеса»  
<https://monster-book.com/enciklopediya-fitnessa>
  12. Карманова, В.А. Рабочая учебная программа кружка «Степ – аэробика» [Электронный ресурс] <http://lib.convdocs.org/docs/index-144965.html>.
  13. Фитнес [Электронный ресурс] / Типы фитнеса: степ-аэробика. – Режим доступа: [http://www.fitn.ru/info/page\\_33\\_7.html](http://www.fitn.ru/info/page_33_7.html)
  14. Филипп Рихтер и Эрик Хебген «Триггерные точки и мышечные цепи в остеопатии»  
[https://static-eu.insales.ru/files/1/4105/10399753/original/triggernue\\_tochky.pdf](https://static-eu.insales.ru/files/1/4105/10399753/original/triggernue_tochky.pdf)
  15. Книги о фитнесе <https://fitunion.pro/blog/podborka-knig-kotorye-dolzhen-prochest-kazhdyj-fitnessist/>
  16. О.В. Сапожникова «Фитнес» Учебное пособие  
<https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/34794/1/978-5-7996-1516-1.pdf>

*Кадровое обеспечение:*

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, специалистом по физической культуре и спорту, обладающим профессиональными компетенциями в области фитнес – аэробики, знающим специфику дополнительного образования, возрастные и психологические особенности детей разного возраста, имеющим практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей.

**Формы аттестации и оценочные материалы**

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

Формой демонстрации и предъявления образовательных результатов является презентация самостоятельно составленной элементарной связки в стиле классической аэробики на один музыкальный квадрат, конкурс, концерт, праздник, фестиваль, итоговое занятие.

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

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

*Оценочные материалы.* Отслеживание результатов и эффективности деятельности проводится формирующим оцениванием в ходе входной диагностики в форме тестирования; текущего, промежуточного и итогового контроля в форме контрольных вопросов, творческих и проблемных заданий, самостоятельной работы, показательных выступлений. По итогам каждого большого раздела и учебного года каждый учащийся заполняет лист самооценки: «Как я освоил программу «СИЛА и ГРАЦИЯ»».

### Лист самооценки «Как я освоил программу «СИЛА и ГРАЦИЯ»

Уровень обучения

Меня зовут \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

№ п/п	Дата	Итоговые задания	Выполняю с трудом	Легко выполняю	Могу научить другого
1.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа девочки – 6 раз, мальчики – 10 раз.			
2.		Подъем туловища за 1 мин. Девочки – 20 раз, мальчики – 20 раз.			
3.		Прыжки на скакалке за 1 мин. Девочки – 70 раз, мальчики – 60 раз.			
4.		Стою в «Планке» 20 сек.			
5.		Технично исполняю 10 базовых шагов аэробики			
6.		Удерживаю «Складку» 30 сек.			
7.		Шпагат			
8.		Могу показать 5-6 движений танцевальных стилей: - Джаз - Латино			

		- Рок-н-ролл - Риверданс			
9.		Упражнения в партере: - «Краб» - «Казачок» - «Волна» - Дорожка «часы»			
10.		Технично исполняю 8 основных шагов степ – аэробики			
11.		Ориентируюсь в пространстве при перестроениях и перемещениях в рисунке			
12.		Выполняю танцевальную связку из изученных движений на музыкальный квадрат			
13.	Мои личные успехи за учебный год (физическое развитие, творческие способности, проявление личностных качеств, преодоление страхов и трудностей):				
	_____				

Входная диагностика

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

## **Текущий контроль в ходе занятия**

*Наименование: «Сигналы рукой»*

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

□ «Я понимаю и могу объяснить» - большой палец направлен вверх;

□ «Я все еще не понимаю» - большой палец направлен вниз;

□ «Я не совсем уверен, у меня есть сомнения в правильности моего понимания, вопросы» - большой палец направлен в сторону.

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

*Наименование: «Если бы я был учителем»*

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

## **Итоговый контроль**

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

*Критерии оценки:*

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

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

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

<p><i>Стартовый уровень:</i></p> <p>2 – 4 – walking (ходьба в движении) ↑ 5 – 8 – march-(ing) (ходьба на месте) 1 – 4 – walking (ходьба в движении) ↓ 5 – 8 – march-(ing) (ходьба на месте) 1 – 8 – 4 step touch (шаг в сторону) 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад) 2 – 8 – heel touch (касание пола пяткой) 1 – 8 – march-(ing) ходьба на месте 2 – 8 – toe touch (касание пола носком) 1 – 8 – march-(ing) ходьба на месте</p>	<p><i>Базовый уровень:</i></p> <p>1 – 8 – heel touch (касание пола пяткой) 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад) 1 – 8 – toe touch (касание пола носком) 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад) 1 – 4 – walking (ходьба в движении) ↑ 5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад) 1 – 4 – walking (ходьба в движении) ↓ 5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад) 1 – 4 – double step touch → 5 – 8 – double step touch ← 1 – 8 – 2 mambo.</p>
<p><i>Продвинутый уровень:</i></p> <p>1 – 4 – walking (ходьба в движении) ↑ 5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад) 1 – 4 – walking (ходьба в движении) ↓ 5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад) 1 – 8 – step touch ⊥ →↑↓← 1 – 4 – mambo 5 – 8 – pivot turn (поворот на месте на 360° построенный на шагах) 1 – 8 – 4 step touch (шаг в сторону) 1 – 8 – 4 open step (открытый шаг) 1 – 4 – grape wine (скрестный шаг в сторону) → 5 – 8 – grape wine (скрестный шаг в сторону) ← 1 – 8 – 3 knee up (смена лидирующей ноги).</p>	<p><i>Творческий уровень:</i></p> <p>1 – 8 – step touch ⊥ →↑↓← 1 – 4 – 2 open step (открытый шаг) 5 – 8 – pivot turn (поворот на месте на 360° построенный на шагах) 1 – 8 – low kick (лоу кик) 1 – 8 – knee up (попеременный) 2 – 8 – toe touch (касание пола носком) ↑ 1 – 8 – walking (ходьба в движении) ↓ 1 – 8 – 2 cross step 1 – 4 – chasse → 5 – 8 – chasse ← 1 – 8 – 4 step touch 1 – 4 – double step touch → 5 – 8 – double step touch ← 1 – 8 – 4 open step 1 – 8 – 3 knee up (смена лидирующей ноги)</p>

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки  
(для обучающихся стартового уровня)**

		Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика	
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	Юноши	Девушки	
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз)	
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	Челночный бег 3 x 10 м (не	

	(не более 10,4 с)	более 10,9 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
Гибкость	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (для обучающихся базового уровня)**

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

### Регулирование нагрузки

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

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

Таблица 1

№ п/п	Части занятия	Длительность	Темп	Количество муз. Акц/мин.
1	Разминка	10	умеренный	60-90

2	Аэробная часть	25	выше среднего высокий	120-130 130-160
3	«Заминка»	3	умеренный средний	60-90 90-120
4	Партерные упражнения или упражнения с эспандером	15	средний	90-120
5	Заключительная «заминка»	7	медленный	40-60
	Длительность занятия		60	

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

Таблица 2

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

### Методические материалы

Для дополнительного образования детей аэробика – уникальное направление, располагающее огромными ресурсами. Уникальность аэробики заключается в следующем:

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

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

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

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

*Программа «СИЛА и ГРАЦИЯ» основывается на основных педагогических принципах:*

□ *Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок.* Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты.

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

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

□ *Наглядность.* Показ руководителем упражнений.

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

□ *Индивидуализация.* Индивидуальный учет способностей каждого ребенка.

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

При проведении занятий аэробикой широко используются традиционные методы:

□ *Словесный метод:* беседа, объяснение, рассказ, разбор, инструктирование, комментарии, замечания, указания;

□ *Наглядный метод:* показ видеоматериалов, исполнение педагогом упражнений и их отдельных элементов;

□ *Практический метод:* выполнение упражнений учащимися;

□ *Целостный метод,* когда по мере изучения целостного действия внимание уделяется общей картине движений, затем изучаются и корректируются отдельные неудачные детали, мешающие формированию качественной техники движений;

□ *Расчлененный метод,* применяющийся на начальном этапе обучения и при обучении технически сложных действий, когда в начале разучиваются движения ногами, затем руками, и лишь потом выполняется целостное двигательное действие.

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

*Используются специфичные методы,* обеспечивающие разнообразие танцевальных движений. К ним относятся: метод музыкальной интерпретации, метод усложнения, метод сходства, метод блоков, метод «Калифорнийский стиль».

Метод музыкальной интерпретации широко используется при построении танцевальных композиций в аэробике. В его реализации можно выделить два подхода: первый связан с конструированием конкретного упражнения, а второй – с вариациями движений в соответствии с изменениями в содержании музыки.

Метод усложнения так в аэробике называется определённая логическая последовательность обучения упражнениям. Усложнение простых по технике упражнений может осуществляться за счёт разных *приёмов*:

□ Изменения темпа движения (сначала каждое движение выполняется на 2 счёта, а затем на каждый);

□ Изменения ритма движения (например, вариант ходьбы: 1 – шаг правой, 2 – шаг левой, 3 – 4 шаг правой);

□ Изменять технику выполнения движения (например, выполнение подъёма колена сочетать с прыжком).

Если разучиваемое упражнение, содержит несколько одновременных движений разными частями тела (например, руками и ногами), то наиболее часто используемым приёмом усложнения будет предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении. В результате применения этих приёмов переход от элементарных к более сложным по координационной структуре движениям осуществляется занимающимися без особых усилий.

Метод сходства используется в том случае, когда при подборе нескольких упражнений за основу берётся какая – то одна двигательная тема, направление перемещений или стиль движений.

Метод блоков проявляется в объединении между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся и сложности движений каждое из подобранных для «блока» упражнений может повторяться несколько раз (2,4), а затем переходят к следующему упражнению. Более сложным является соединение упражнений в блок без многократных повторений одних и тех же движений. Применение этого метода позволяет добиться нужного качества исполнения упражнений, поскольку каждое из них повторяется многократно.

Метод «Калифорнийский стиль» фактически является комплексным проявлением требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях (с поворотами, по кругу, по диагонали).

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

Подготовительная часть: (разминка) занимает 12-15% общего времени. Задача: активизировать организм, подготовить его к выполнению основной

работы. Упражнения этой части комплекса эмоционально окрашены, просты, выполняются динамично, вовлекая в работу одновременно мышцы плечевого пояса, туловища и ног.

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

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

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

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

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

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

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

На первых занятиях учащиеся разучивают элементарные комплексы упражнений аэробики и корректируют допускаемые ошибки. Затем данные комплексы соединяются в танцевальные комбинации. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку.

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

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

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

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

### **Привлечение учащихся к популяризации ЗОЖ.**

**Цель:** популяризация здорового образа жизни среди сверстников школ города.

**Формы:** социальное проектирование, танцевальные акции, флешмобы, мастер-классы. Содержание мероприятий по популяризации ЗОЖ должно сориентировать детей на формирование позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, формирование негативного отношения к вредным привычкам.

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

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

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

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

*Эффективным приемом в обучении является использование видеоматериала:*

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

*Подбор музыкальных произведений и музыкальное оформление занятий* должны соответствовать характеру и возрастным особенностям занимающихся,

отвечать ритмичности произведения, используемого для аккомпанемента. Количество музыкальных акцентов определяет интенсивность двигательной деятельности и, соответственно, ее нагрузочность. Помимо стимулятора положительного эмоционального фона, музыкальное сопровождение исполняет роль лидера, задающего ритм, темп, в целом – нагрузку.

*Учет параметров темпа:*

1. В разминке темп музыкальной фонограммы составляет 120-130 музыкальных акцентов в минуту;

2. В основной части:

-классическая (базовая) аэробика: от 140 до 160 музыкальных акцентов в минуту; для занимающихся старшего возраста, неподготовленных и имеющих отклонения в состоянии здоровья темп фонограммы не более 110-140 музыкальных акцентов в минуту;

-степ-аэробика: от 120-130 до 140 музыкальных акцентов в минуту. Работа при темпе 140 музыкальных акцентов в минуту возможна при условии технического правильного выполнения движений;

-при занятиях силовой аэробикой возможен различный темп в зависимости от вида используемого оборудования, уровня подготовленности занимающихся и т.д.;

- в танцевальной аэробике: темп различен и зависит от танцевального направления.

В заключительной части занятия темп – свободный.

*Требования техники безопасности во время проведения занятий фитнес – аэробикой*

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

### **Список используемой литературы**

*Нормативно-правовые документы:*

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 29.12.2017 года.

2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 28.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ.

4. Поручение Президента Российской Федерации от 02.10.2007г. №ПР-1766 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России».

5. Положение «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года» в отношении модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.08.2009года №1101-ф.

6. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

*Литература для педагога:*

1. Грудина С. В. Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников [Текст] // Теория и практика образования в современном мире: материалы II Междунар. Науч. Конф. (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2012 г.). — СПб. Реноме, 2012. — С. 70-72.

2. Колодницкий, Г. А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры [Текст] / Г. А. Колодницкий. – М.: Дрофа, 2008. – 97 с.

3. Крылова, О. Н., Бойцова, Е. Г. Технология формирующего оценивания в современной школе: [Текст] учебно-методическое пособие / О. Н. Крылова, Е. Г. Бойцова. – СПб. КАРО, 2015. – 128 с. – (Петербургский вектор внедрения ФГОС ООО).

4. Лисицкая, Т. С. Фитнес-аэробика: методическое пособие [Текст] / Т. С. Лисицкая. – М.: Федерация аэробики России, 2003. – 89 с.

5. Лисицкая, Т.С., Сиднева, Л.В. Аэробика: в 2 т. Т.1 Теория и методика. – М.: «Федерация аэробики России», 2002. – 232 с.

6. Лисицкая, Т.С., Сиднева, Л.В. Аэробика: в 2 т. Т.2 Теория и методика. – М.: «Федерация аэробики России», 2002. – 216 с.

7. Полятков, С. С. Основы современного танца [Текст] / С. С. Полятков. – М.: Феникс, 2003.– 325 с.

8. Сиднева, Л. В., Гониянц, С. А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: [Текст] Учеб. Пособие / Л. В. Сиднева, С. А. Гониянц. – М.: 2000. – 74 с.

9. Слуцкер О.С., Полухина Т.Г. Козырев В.С Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики Москва, 2011.

10. Фирилева, Ж. Е., Сайкина, Е. Г. СА-ФИ-ДАНСЕ Танцевально-игровая гимнастика для детей: [Текст] учебно-методическое пособие для педагогов

дошкольных и школьных учреждений / Ж. Е. Фрилева, Е. Г. Сайкина. – СПб. ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. – 352 с.

11. Фрилева, Ж. Е., Сайкина, Е. Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-танс» [Текст]: учебное пособие / Ж. Е. Фрилева, Е. Г. Сайкина. – СПб. ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. – 384 с.

12. Четвертухина, Г.А., Андреева, Е. Ю., Крутин, Н. В. Индивидуальный образовательный маршрут обучающегося как условие развития метапредметных и личностных образовательных результатов [Текст]: методические рекомендации / Г.А. Четвертухина, Е. Ю. Андреева, Н. В. Крутин и др.; под общ. Ред. И.Г. Вертилецкой. – Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2018. – 92 с.

*Для учащихся:*

1. Абдуллин, М. Г. И др. Оздоровительная аэробика [Текст] / М. Г. Абдуллин, Л.В. Гимранова, З.Ф. Лопатина. – Уфа: БГПУ, 2010. – 48 с.

2. Колесникова, С. В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы [Текст] / С. В. Колесникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 157 с.

3. Фисанович, Т. М. Танцы – детям [Текст] / - М.: АСТ, 2000. – 160 с. – (Серия: Для девочек)

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ШКОЛЬНИКА»  
Г. НАЗАРОВО КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**на 2024-2025 учебный год**  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
**«СИЛА и ГРАЦИЯ»**  
**(фитнес-аэробика)**

Уровень программы: разноуровневый  
Возраст обучающихся: 5-17 лет  
Срок реализации: 1 год, 144 часа

Завьялова Ольга Викторовна  
педагог дополнительного образования

Назарово  
2024

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1	Направленность	Физкультурно-спортивная
---	----------------	-------------------------

<p>· <b>дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы</b></p>	
<p>2 <b>Уровень сложности программы</b></p>	<p>Разноуровневая</p>
<p>3 <b>Особенности обучения</b></p>	<p>В содержании программы успешны интегрированные занятия хореографии и фитнеса. Занятия фитнес-аэробикой ориентированы на то, чтобы заложить в детях стремление к самоанализу, самосовершенствованию, самонастройке, формирования состояния боевой готовности.</p> <p>В ходе всего периода обучения охватываются несколько видов аэробики: базовая аэробика, танцевальная аэробика, стретчинг, силовая аэробика. Весь процесс обучения строится на использовании общеразвивающих, танцевальных упражнений, выполняемых под различные стили музыки. В ходе занятий отводится время на подготовку учащихся в качестве юных инструкторов, которым в дальнейшем предлагается самостоятельно проводить элементарную разминку, танцы-игры, динамическую паузу для своих сверстников на уровне образовательного учреждения.</p> <p>Отличительной особенностью программы является систематическое привлечение обучающихся к популяризации здорового образа жизни среди сверстников школ города на собственном примере в ходе реализации социальных проектов, танцевальных акций, флэш-мобов, мастер-классов.</p>
<p>4 <b>Особенности организации образовательного процесса</b></p>	<p>Программа состоит из двух модулей:  Модуль I: «Фитнес-аэробика, как система ЗОЖ» (68 часов)  Модуль II: «Композиция и постановка выступлений» (76 часов)  144 часа в год, 2 раза в неделю по 2-3 часа.  Основные разделы программы:  1. Общефизическая подготовка: силовая аэробика – общеразвивающие тренировки.  2. Специальная физическая подготовка: базовые шаги аэробики; стрейтчинг; пилатес; танцевальная, хип-хоп и степ-аэробика; игры)  3. Самостоятельная постановка танцевальной связки.  4. Работа над рисунком танца (перестроения, перемещения).</p>

		<p>5. Мы за здоровый образ жизни (показательные выступления)</p> <p>Основная направленность занятий с учетом возраста:</p> <p>5-8 лет. Общеразвивающие упражнения, танцевально-ритмические, пластические упражнения, стретчинг, хореографическая подготовка, игры.</p> <p>9-13 лет. Детская фитнес-аэробика: классическая фитнес - аэробика, хип-хоп аэробика, степ- аэробика, пилатес, стретчинг, фитнес - аэробика с предметами, простейшие танцевальные виды фитнес-аэробики, игры.</p> <p>14-17 лет. Подростковая фитнес – аэробика: классическая, степ, фанк - аэробика, джаз - аэробика, хип - хоп, фитнес - аэробика с предметами, стретчинг пилатес, игры.</p>
5	<p><b>Цель рабочей программы</b></p>	<p>Цель 1 модуля: Создать условия для гармоничного развития обучающихся, всестороннего совершенствования их двигательных способностей, укрепление здоровья, воспитание физически и нравственно здорового поколения.</p> <p>Цель 2 модуля: Создать условия для организации коллективной творческой деятельности, благоприятной среды развития успешной личности в современном обществе, ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.</p>
6	<p><b>Задачи</b></p>	<p><b>Задачи 1 модуля:</b></p> <p>6. Формирование у детей необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;</p> <p>7. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям фитнес-аэробикой;</p> <p>8. Формирование общих представлений об аэробике, освоение подготовительных и базовых элементов фитнес-аэробики, комплексов специальной физической подготовки.</p> <p>9. Способствовать укреплению мышечного корсета и опорно-двигательного аппарата, развитию подвижности и эластичности суставов и связок, развитие музыкальности, пластической</p>

		<p>выразительности, координации движений, ориентации в пространстве, навыков коллективной творческой деятельности и культуры общения.</p> <p>10. Способствовать формированию отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности.</p> <p><b>Задачи 2 модуля:</b></p> <p>6. Обучить алгоритму составления мини-комплексов саморазвития по фитнес-аэробике;</p> <p>7. Расширить личностный опыт детей, через создание танцевальных композиций для выступлений из основных элементов танцевальной аэробики;</p> <p>8. Познакомить со спецификой постановочной работы, объединить детей разного возраста на основе творческого сотрудничества;</p> <p>9. Способствовать формированию сценической культуры обучающихся в современных условиях, устойчивых традиций участия и проведения оздоровительных и социально-значимых мероприятий.</p> <p>10. Систематизировать материалы (музыкальные, видео) созданные в процессе подготовки и проведения соревнований, фитнес фестивалей в течение учебного года.</p>
7	<b>Режим занятий</b>	<p>Занятия проводятся в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14.</p> <p>2 раза в неделю по 2 часа с перерывами на отдых.</p> <p>1й модуль – 68 часов,</p> <p>2й модуль – 76 часов.</p> <p>144 часа в год.</p> <p>2 учебных часа по 30 мин. для детей в возрасте до 8 лет;</p> <p>2 учебных часа по 45 мин. - для остальных обучающихся.</p>
8	<b>Формы занятий</b>	<p>Обучение с учетом особенностей обучающихся осуществляется в очной и очно-заочной форме с использованием дистанционного обучения, в соответствии с индивидуальными учебными планами. Процесс обучения построен на чередовании теоретических, практических и самостоятельных занятий.</p>
9	<b>Планируемые результаты и</b>	По реализации программы обучающийся

<p><b>форма проведения промежуточной и итоговой аттестации</b></p>	<p>будет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знать виды фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;</li> <li>-уметь выполнять под счет основные элементы базовой аэробики;</li> <li>-уметь выполнять ритмические комбинации, подготовить собственные программы (комплексы) и показательные выступления на базе изученных элементов классической аэробики, танцевальной аэробики;</li> <li>-уметь выбирать наиболее эффективный способ решения задач при составлении танцевальных комплексов;</li> <li>-понимать культуру движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо;</li> <li>-уметь выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;</li> <li>-знать о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), об аэробике как вида физической культуры и здоровья как факторах успешной учебы и социализации;</li> <li>-уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;</li> <li>-выполнять комплексы упражнений для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации; организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров-конкурсов по видам фитнес-аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;</li> </ul>
--	---

	<p>-уметь выполнять комплексы оздоровительной гимнастики;</p> <p>-осуществлять объективное судейство программ своих сверстников.</p> <p>Основными формами подведения итогов по программе является: конкурс, акция, соревнование, фитнес фестиваль.</p> <p>По окончании курса обучения воспитанники получают свидетельства установленного образца.</p>
--	---

**Календарно-тематический план**  
 по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
**«Сила и Грация»**  
 на 2024-2025 учебный год  
 1 группа (вторник, четверг 15.30-18.05)

**Модуль I: «Фитнес-аэробика, как система ЗОЖ» (68 часов)**

Теория: (8 часов) Характеристика разновидностей танцевальной аэробики. Принципы спортивной тренировки. Компоненты ЗОЖ.

Практика: (60 часов) Общая и специальная физическая подготовка. Техника выполнения общеразвивающих упражнений, базовых шагов, элементов различных танцевальных стилей фитнес-аэробики.

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь			игра	3	<b>Раздел 1. Введение.</b> Понятие фитнес-аэробика и основные тенденции.	кабинет №12	наблюдение
2.	сентябрь			театр – экспромт	3	<b>Раздел 2. Общефизическая подготовка (силовая аэробика). Тема 1:</b> «Что такое здоровье?»	кабинет №12	творческий конкурс
3.	сентябрь			тренинг	3	<b>Тема 2:</b> Основные сведения по анатомии физиологии и гигиене человека	кабинет №12	самостоятельная работа
4.	сентябрь			игры в ассоциации	3	<b>Тема 3:</b> Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса. Рывковые движения руками в сочетании с наклонами и поворотами туловища;	кабинет №12	наблюдение
5.	сентябрь			этюдная работа	3	Комплекс упражнений на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов рук.	кабинет №12	самоконтроль
6.	сентябрь			тренинг	3	Круговая тренировка.	кабинет	репетиция

						Составление таблицы «Здоровый образ человека».	№12	
7.	сентябрь			теория	3	Строение человеческого тела.	кабинет №12	наблюдение
8.	сентябрь			комплекс упражнений	3	Подвижные игры для развития ловкости. Переход из упора присев в упор лежа и наоборот.	кабинет №12	самоконтроль
9.	октябрь			творческое задание	3	Функционирование основных систем и органов. Роль ЗОЖ в поддержании спортивной формы.	кабинет №12	наблюдение
10.	октябрь			тренинг, релаксация	3	<b>Тема 4:</b> Общеразвивающие упражнения для ног. Интенсивный разогрев у станка, экзерсис партер, работа в парах.	кабинет №12	релаксация
11.	октябрь			тренинг	3	Техника выполнения общеразвивающих упражнений для ног: для стоп и голени, для бедер и голени, для развития подвижности в тазобедренном суставе.	кабинет №12	самоконтроль
12.	октябрь			тренинг, игра	3	<b>Тема 5:</b> Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота (для мышц брюшного пресса).	кабинет №12	оценка партнера
13.	октябрь			тренинг	3	Круговые движения головы вправо, влево (без резких движений назад)	кабинет №12	конкурс
14.	октябрь			теория и практика	3	<b>Тема 6:</b> Общефизическая подготовка в аэробике. Выполнение силового комплекса и заполнение листа самооценки.	кабинет №12	наблюдение самоконтроль
15.	октябрь			тренинг	3	<b>Раздел 3: Специальная физическая подготовка.</b> Тренинг.	кабинет №12	самостоятельная работа
16.	октябрь			теория	3	<b>Тема 1:</b> Базовые шаги аэробики. Техника выполнения базовых	кабинет №12	самоконтроль

						шагов. Выполнение связок классической аэробики.		
17.	октябрь			Практика	3	Базовые шаги аэробики: простые маршевые шаги, приставные шаги, простые маршевые с добавлением ча-ча-ча.	кабинет №12	Самоконтроль конкурс
18.	ноябрь			тренинг	3	Простые маршевые шаги с добавлением лифт, приставные альтернативные, приставные удвоенные	кабинет №12	наблюдение
19.	ноябрь			стретчинг	3	<b>Тема 2:</b> Упражнения на растягивание (стретчинг). Техника выполнения упражнений на растягивание	кабинет №12	самоконтроль
20.	ноябрь			Практика	3	Упражнения на развитие гибкости в партере: «Березка», «Плут», «Лук», «Мост», «Кобра»	кабинет №12	конкурс
21.	ноябрь			Тренинг в парах	3	Упр: «Бабочка», «Уголок», «Скручивание», «Черепашка», «Лодочка». Комплекс упражнений на развитие гибкости и растягивание.	кабинет №12	наблюдение
22.	ноябрь			творческое задание	3	<b>Тема 3:</b> Пилатес. Элементы йоги. Дыхание при выполнении упражнений Пилатес.	кабинет №12	игра
23.	ноябрь			теория	3	Техника выполнения упражнений на развитие осанки. Балансы, наклоны, позы лежа, позы сидя, позы стоя	кабинет №12	контроль
24.	ноябрь			тренинг	3	Прогибы, скручивания, перевернутые позы, упоры на руках.	кабинет №12	контроль
25.	ноябрь			Теория и практика	3	<b>Тема 4:</b> Танцевальная аэробика. Стили.	кабинет №12	самоконтроль

26.	декабрь			практика	3	Техника выполнения элементов танцевального стиля «Джаз» Разучивание танцевальных элементов и связок в стиле «Джаз»	кабинет №12	сравнение
27.	декабрь			Творческая работа	3	Техника выполнения элементов танцевального стиля «Латино» Разучивание танцевальных элементов и связок в стиле «Латино»	кабинет №12	самоконтроль
28.	декабрь			Творческое задание	3	Техника выполнения элементов танцевального стиля «Рок-н-ролл» Разучивание танцевальных элементов и связок	кабинет №12	репетиция
29.	декабрь			Творческая работа	3	Техника выполнения элементов танцевального стиля «Риверданс»	кабинет №12	наблюдение
30.	декабрь			этюды	3	Разучивание танцевальных элементов и связок в стиле «Риверданс»	кабинет №12	самопрезентация
31.	декабрь			Постановочные точки	3	Техника выполнения элементов танцевального стиля «Рашенфолк».	кабинет №12	Контрольные срезы
32.	декабрь			Творческая работа	3	Разучивание танцевальных элементов и связок в стиле «Рашенфолк».	кабинет №12	самоконтроль
33.	декабрь			Ансамблевая работа	3	Составление композиции в разных стилях. Челлендж из разных стилей.	кабинет №12	Проверочное задание
34.	декабрь			Итоговое занятие	3	Промежуточная аттестация группы	МЦ	
<b>1 модуль – ИТОГО 68+34 инд.</b>								

**Модуль II: «Композиция и постановка выступлений» (76 часов)**

Теория: (8 часов) Правила составления танцевальной связки.

Практика: (68 часов) Составление танцевальной связки возможными методами. Постановка танцевального рисунка, перестроение в нем и перемещение. Композиция и постановка программы выступлений.

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
35.	январь			теория	3	<b>Тема 5:</b> Хип - хоп аэробика.	кабинет №12	творческий конкурс
36.	январь			практика	3	Техника выполнения основных элементов хип - хоп аэробики	кабинет №12	наблюдение
37.	январь			тренинг	3	Тренаж у станка: упражнения для развития силы ног, гибкости, танц. шага техника стрейтч, выворотности в бедре и стопе.	кабинет №12	самоконтроль
38.	январь			Новый материал	3	Хип-хоп шаги вперед и назад, шаги из стороны в сторону, скачки вперед-назад, «качалочка»	кабинет №12	сравнение
39.	январь			практика	3	Хип-хоп шаги «твист», скрестные выставления ноги на пятку, скользящие шаги	кабинет №12	наблюдение
40.	январь			творческие пробы	3	Хип-хоп прыжки на двух ногах, прыжки в выпадах, скачки с одной ноги на две, прыжки со сменой ног и киком, прыжки согнув ноги Композиция на основных шагах хип-хопа.	кабинет №12	викторина
41.	январь			репетиция интерпретация	3	Упражнения в партере: «краб», «дорожка» с опорой одной рукой, «дорожка» с поочередной опорой руками, «дорожка» - часы, «казачок», «мельница», упоры на руках.	кабинет №12	самоконтроль
42.	февраль			Теория и практика	3	<b>Тема 6:</b> Степ - аэробика. Классификация основных элементов степ – аэробики. Техника выполнения основных элементов	кабинет №12	контроль
43.	февраль			конкурс	3	Положение платформы при	кабинет	награждение

						выполнении упражнений и занимающихся относительно степ - платформы.	№12	
44.	февраль			Новый материал	3	Основные шаги: базовый шаг, V-Step, Tap-up, Tap Down Straddle Up. Тренинг партер. Дыхательная гимнастика	кабинет №12	обсуждение
45.	февраль			фантазирование	3	Композиция из основных шагов степ-аэробики: базовый шаг, V-Step, Tap-up, Tap Down Straddle Up	кабинет №12	наблюдение
46.	февраль			работа в парах	3	Основные шаги: Turn Step, Over the Top, Lunges, T- Step, L- Step Композиция из основных шагов степ-аэробики	кабинет №12	соревнование
47.	февраль			Групповая работа	3	Комплекс упражнений на степ-платформе. Синхронность выполнения упражнений на степ-платформе	кабинет №12	самоконтроль
48.	февраль			Теория инструктора	3	Составление связки из элементов танцевального стиля «Джаз»	кабинет №12	самооценка
49.	февраль			Творческое задание	3	Разучивание композиции из танцевальных элементов и связок	кабинет №12	контроль
50.	февраль			репетиция	3	Составление связки из элементов танцевального стиля «Латино»	кабинет №12	самоконтроль
51.	март			сводная репетиция	3	Разучивание композиции из танцевальных элементов и связок в стиле «Латино»	кабинет №12	контроль
52.	март			Видео занятие	3	Составление связки из элементов танцевального стиля «Рок-н-ролл». Разучивание композиции	кабинет №12	самоанализ
53.	март			самооценка	3	Составление связки из элементов танцевального стиля «Риверданс» Разучивание композиции	кабинет №12	награждение

54.	март			Творческое задание	3	Составление связок из элементов танцевального стиля «Рашенфолк». Разучивание композиции	кабинет №12	контроль
55.	март			состязание	3	Демонстрация танцевальных связок в разных стилях. Мини-состязания по танцевальной аэробике.	кабинет №12	Работа над ошибками
56.	март			игра	3	<b>Тема 7:</b> Игры (подвижные, танцевальные). Техника безопасности при проведении подвижных игр. Правила игр.	кабинет №12	Самостоятельная работа
57.	март			Сводная репетиция	3	Тренинг. Танцевальная игра «Самолет»	кабинет №12	Репетиционные точки
58.	март			Выступление	3	Танцевальные связки из основных шагов степ-аэробики. Подвижная игра «Невод»	кабинет №12	самопрезентация
59.	апрель			репетиция	3	Гимнастический тренинг партер. Работа в парах. Танцевальная игра «Помогатор»	кабинет №12	самоконтроль
60.	апрель			театр-экспромт	3	<b>Тема 8:</b> Специальная физическая подготовка в аэробике. Танцевальная игра «Я - Банан»	кабинет №12	наблюдение
61.	апрель			творческие задания	3	Выполнение элементарной танцевальной связки на музыкальный квадрат в определенном стиле по выбору.	кабинет №12	конкурс
62.	апрель			этюды	3	Заполнение листа самооценки. Подвижная игра «Салки»	кабинет №12	самопрезентация
63.	апрель			игра	3	Танцевальная игра: «Я - ракета». Составление композиции в стиле хип-хоп, репетиционные точки.	кабинет №12	состязания
64.	апрель			творческое задание	3	Интерпретация танцевальной связки. Связки танцевальной степ-	кабинет №12	конкурс

						аэробики, синхронность выполнения.		
65.	апрель			спектакль	3	<b>Раздел №4 Самостоятельная постановка танцевальной связки.</b> Подвижная игра «Третий лишний»	кабинет №12	репетиция
66.	апрель			игра	3	<b>Тема 1:</b> Танцевальные связки базовых шагов.	кабинет №12	обсуждение
67.	апрель			Творческая работа	3	Правила составления танцевальной связки.	кабинет №12	наблюдение
68.	май			конкурс	3	Составление танцевальной связки из 4 базовых шагов поточным методом. Танцевальная связка в любом стиле по выбору.	кабинет №12	презентация
69.	май			репетиция	3	<b>Работа над рисунком танца в аэробике.</b> Репетиция программы выступления.	кабинет №12	самоконтроль
70.	май			Работав парах	3	Основные рисунки, используемые в самостоятельной работе. Тема 1: Постановка рисунка, перестроений, перемещений.	кабинет №12	контрольные точки
71.	май			репетиция	3	Репетиция программы выступлений. Отработка синхронности и четкости связок. Эмоциональная составляющая выступлений.	кабинет №12	корректировка
72.	май			Практическая работа	3	<b>«Мы за здоровый образ жизни!».</b> Составить тематический слоган для своей команды.	кабинет №12	контроль
73.	май			Итоговое мероприятие	3	<b>Тема 1:</b> Показательные выступления	кабинет №12	аттестация
74.	май			Репетиция	3	Сводная репетиция. Подготовка программы выступления на фестивале, спортивного инвентаря и костюмов к выступлению	кабинет №12	Наблюдение
75.	май			репетиция	3	<b>Итоги уровня.</b>	кабинет	самопрезентация

						Тема 1: «Живи, танцюя - танцуй живе!»	№12	
<b>2 модуль – ИТОГО 76+ 40 инд.</b>								
<b>ИТОГО 144+ 74 инд.</b>								

**Календарно-тематический план**  
 по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
**«Сила и Грация»**  
 на 2024-2025 учебный год  
 2 группа (вторник, четверг 18.20-20.00)

<b>Модуль I: «Фитнес-аэробика, как система ЗОЖ» (68 часов)</b>								
Теория: (8 часов) Характеристика разновидностей танцевальной аэробики. Принципы спортивной тренировки. Компоненты ЗОЖ.								
Практика: (60 часов) Общая и специальная физическая подготовка. Техника выполнения общеразвивающих упражнений, базовых шагов, элементов различных танцевальных стилей фитнес-аэробики.								
№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь			игра	3	<b>Раздел 1. Введение.</b> Понятие фитнес-аэробика и основные тенденции.	кабинет №12	наблюдение
2.	сентябрь			театр – экспромт	3	<b>Раздел 2. Общефизическая подготовка (силовая аэробика). Тема 1:</b> «Что такое здоровье?»	кабинет №12	творческий конкурс
3.	сентябрь			тренинг	3	<b>Тема 2:</b> Основные сведения по анатомии физиологии и гигиене человека	кабинет №12	самостоятельная работа
4.	сентябрь			игры в ассоциации	3	<b>Тема 3:</b> Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса. Рывковые движения	кабинет №12	наблюдение

						руками в сочетании с наклонами и поворотами туловища;		
5.	сентябрь			этюдная работа	3	Комплекс упражнений на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов рук.	кабинет №12	самоконтроль
6.	сентябрь			тренинг	3	Круговая тренировка. Составление таблицы «Здоровый образ человека».	кабинет №12	репетиция
7.	сентябрь			теория	3	Строение человеческого тела.	кабинет №12	наблюдение
8.	сентябрь			комплекс упражнений	3	Подвижные игры для развития ловкости. Переход из упора присев в упор лежа и наоборот.	кабинет №12	самоконтроль
9.	октябрь			творческое задание	3	Функционирование основных систем и органов. Роль ЗОЖ в поддержании спортивной формы.	кабинет №12	наблюдение
10.	октябрь			тренинг, релаксация	3	<b>Тема 4:</b> Общеразвивающие упражнения для ног. Интенсивный разогрев у станка, экзерсис партер, работа в парах.	кабинет №12	релаксация
11.	октябрь			тренинг	3	Техника выполнения общеразвивающих упражнений для ног: для стоп и голени, для бедер и голени, для развития подвижности	кабинет №12	самоконтроль

						в тазобедренном суставе.		
12.	октябрь			тренинг, игра	3	<b>Тема 5:</b> Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота (для мышц брюшного пресса).	кабинет №12	оценка партнера
13.	октябрь			тренинг	3	Круговые движения головы вправо, влево (без резких движений назад)	кабинет №12	конкурс
14.	октябрь			теория и практика	3	<b>Тема 6:</b> Общефизическая подготовка в аэробике. Выполнение силового комплекса и заполнение листа самооценки.	кабинет №12	наблюдение самоконтроль
15.	октябрь			тренинг	3	<b>Раздел 3: Специальная физическая подготовка.</b> Тренинг.	кабинет №12	самостоятельная работа
16.	октябрь			теория	3	<b>Тема 1:</b> Базовые шаги аэробики. Техника выполнения базовых шагов. Выполнение связок классической аэробики.	кабинет №12	самоконтроль
17.	октябрь			Практика	3	Базовые шаги аэробики: простые маршевые шаги, приставные шаги, простые маршевые с добавлением ча-ча-ча.	кабинет №12	Самоконтроль конкурс
18.	ноябрь			тренинг	3	Простые маршевые шаги с добавлением	кабинет №12	наблюдение

						лифт, приставные альтернативные, приставные удвоенные		
19.	ноябрь			стретчинг	3	<b>Тема 2:</b> Упражнения на растягивание (стретчинг). Техника выполнения упражнений на растягивание	кабинет №12	самоконтроль
20.	ноябрь			Практика	3	Упражнения на развитие гибкости в партере: «Березка», «Плут», «Лук», «Мост», «Кобра»	кабинет №12	конкурс
21.	ноябрь			Тренинг в парах	3	Упр: «Бабочка», «Уголок», «Скручивание», «Черепашка», «Лодочка». Комплекс упражнений на развитие гибкости и растягивание.	кабинет №12	наблюдение
22.	ноябрь			творческое задание	3	<b>Тема 3:</b> Пилатес. Элементы йоги. Дыхание при исполнении упражнений Пилатес.	кабинет №12	игра
23.	ноябрь			теория	3	Техника выполнения упражнений на развитие осанки. Балансы, наклоны, позы лежа, позы сидя, позы стоя	кабинет №12	контроль
24.	ноябрь			тренинг	3	Прогибы, скручивания, перевернутые позы, упоры на руках.	кабинет №12	контроль
25.	ноябрь			Теория и	3	<b>Тема 4:</b> Танцевальная	кабинет	самоконтроль

				практика		аэробика. Стили.	т №12	
26.	декабрь			практика	3	Техника выполнения элементов танцевального стиля «Джаз» Разучивание танцевальных элементов и связок в стиле «Джаз»	кабинет №12	сравнение
27.	декабрь			Творческая работа	3	Техника выполнения элементов танцевального стиля «Латино» Разучивание танцевальных элементов и связок в стиле «Латино»	кабинет №12	самоконтроль
28.	декабрь			Творческое задание	3	Техника выполнения элементов танцевального стиля «Рок-н-ролл» Разучивание танцевальных элементов и связок	кабинет №12	репетиция
29.	декабрь			Творческая работа	3	Техника выполнения элементов танцевального стиля «Риверданс»	кабинет №12	наблюдение
30.	декабрь			этюды	3	Разучивание танцевальных элементов и связок в стиле «Риверданс»	кабинет №12	самопрезентация
31.	декабрь			Постановочные точки	3	Техника выполнения элементов танцевального стиля «Рашенфолк».	кабинет №12	Контрольные срезы

32.	декабрь			Творческая работа	3	Разучивание танцевальных элементов и связок в стиле «Рашенфолк».	кабинет №12	самоконтроль
33.	декабрь			Ансамблевая работа	3	Составление композиции в разных стилях. Челлендж из разных стилей.	кабинет №12	Проверочное задание
34.	декабрь			Итоговое занятие	3	Промежуточная аттестация группы	МЦ	контроль
<b>1 модуль – ИТОГО 68+34 инд.</b>								

**Модуль II: «Композиция и постановка выступлений» (76 часов)**

Теория: (8 часов) Правила составления танцевальной связки.

Практика: (68 часов) Составление танцевальной связки возможными методами. Постановка танцевального рисунка, перестроение в нем и перемещение. Композиция и постановка программы выступлений.

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
59.	январь			теория	3	<b>Тема 5:</b> Хип - хоп аэробика.	кабинет №12	творческий конкурс
60.	январь			практика	3	Техника выполнения основных элементов хип - хоп аэробики	кабинет №12	наблюдение
61.	январь			тренинг	3	Тренаж у станка: упражнения для развития силы ног, гибкости, танц. шага техника стрейтч, выворотности в бедре и стопе.	кабинет №12	самоконтроль
62.	январь			Новый материал	3	Хип-хоп шаги вперед и назад, шаги из стороны в сторону, скачки вперед-	кабинет №12	сравнение

						назад, «качалочка»		
63.	январь			практика	3	Хип-хоп шаги «твист», скрестные выставления ноги на пятку, скользящие шаги	кабинет №12	наблюдение
64.	январь			творческие пробы	3	Хип-хоп прыжки на двух ногах, прыжки в выпадах, скачки с одной ноги на две, прыжки со сменой ног и киком, прыжки согнув ноги Композиция на основных шагах хип-хопа.	кабинет №12	викторина
65.	январь			репетиция интерпретация	3	Упражнения в партере: «краб», «дорожка» с опорой одной рукой, «дорожка» с поочередной опорой руками, «дорожка» - часы, «казачок», «мельница», упоры на руках.	кабинет №12	самоконтроль
66.	февраль			Теория и практика	3	<b>Тема 6:</b> Степ - аэробика. Классификация основных элементов степ – аэробики. Техника выполнения основных элементов	кабинет №12	контроль
67.	февраль			конкурс	3	Положение платформы при выполнении упражнений и занимающихся относительно степ - платформы.	кабинет №12	награждение
68.	февраль			Новый	3	Основные шаги: базовый	кабинет	обсуждение

				материал		шаг, V-Step, Tap-up, Tap Down Straddle Up. Тренинг партер. Дыхательная гимнастика	ет №12	
69.	февраль			фантазирование	3	Композиция из основных шагов степ-аэробики: базовый шаг, V-Step, Tap-up, Tap Down Straddle Up	кабинет №12	наблюдение
70.	февраль			работа в парах	3	Основные шаги: Turn Step, Over the Top, Lunges, T- Step, L- Step Композиция из основных шагов степ-аэробики	кабинет №12	соревнование
71.	февраль			Групповая работа	3	Комплекс упражнений на степ-платформе. Синхронность выполнения упражнений на степ-платформе	кабинет №12	самоконтроль
72.	февраль			Теория инструктаж	3	Составление связки из элементов танцевального стиля «Джаз»	кабинет №12	самооценка
73.	февраль			Творческое задание	3	Разучивание композиции из танцевальных элементов и связок	кабинет №12	контроль
74.	февраль			репетиция	3	Составление связки из элементов танцевального стиля «Латино»	кабинет №12	самоконтроль
75.	март			сводная репетиция	3	Разучивание композиции из танцевальных элементов и связок в стиле «Латино»	кабинет №12	контроль

76.	март			Видео занятие	3	Составление связки из элементов танцевального стиля «Рок-н-ролл». Разучивание композиции	кабинет №12	самоанализ
77.	март			самооценка	3	Составление связки из элементов танцевального стиля «Риверданс» Разучивание композиции	кабинет №12	награждение
78.	март			Творческое задание	3	Составление связок из элементов танцевального стиля «Рашенфолк». Разучивание композиции	кабинет №12	контроль
79.	март			соревнование	3	Демонстрация танцевальных связок в разных стилях. Мини-соревнования по танцевальной аэробике.	кабинет №12	Работа над ошибками
80.	март			игра	3	<b>Тема 7:</b> Игры (подвижные, танцевальные). Техника безопасности при проведении подвижных игр. Правила игр.	кабинет №12	Самостоятельная работа
81.	март			Сводная репетиция.	3	Тренинг. Танцевальная игра «Самолет»	кабинет №12	Репетиционные точки
82.	март			Выступление	3	Танцевальные связки из основных шагов степ-аэробики. Подвижная игра «Невод»	кабинет №12	самопрезентация
76.	апрель			репетиция	3	Гимнастический тренинг	кабинет	самоконтроль

						партер. Работа в парах. Танцевальная игра «Помогатор»	ет №12	
77.	апрель			театр- экспромт	3	<b>Тема 8:</b> Специальная физическая подготовка в аэробике. Танцевальная игра «Я - Банан»	кабин ет №12	наблюдение
78.	апрель			творческие задания	3	Выполнение элементарной танцевальной связки на музыкальный квадрат в определенном стиле по выбору.	кабин ет №12	конкурс
79.	апрель			этюды	3	Заполнение листа самооценки. Подвижная игра «Салки»	кабин ет №12	самопрезентация
80.	апрель			игра	3	Танцевальная игра: «Я - ракета». Составление композиции в стиле хип- хоп, репетиционные точки.	кабин ет №12	состязания
81.	апрель			творческое задание	3	Интерпретация танцевальной связки. Связки танцевальной степ-аэробики, синхронность выполнения.	кабин ет №12	конкурс
82.	апрель			спектакль	3	<b>Раздел №4</b> <u>Самостоятельная</u> <u>постановка</u> <u>танцевальной связки.</u> Подвижная игра «Третий лишний»	кабин ет №12	репетиция
83.	апрель			игра	3	<b>Тема 1:</b> Танцевальные	кабин	обсуждение

						связки базовых шагов.	ет №12	
84.	апрель			Творческая работа	3	Правила составления танцевальной связки.	кабинет ет №12	наблюдение
85.	май			конкурс	3	Составление танцевальной связки из 4 базовых шагов поточным методом. Танцевальная связка в любом стиле по выбору.	кабинет ет №12	презентация
86.	май			репетиция	3	<b>Работа над рисунком танца в аэробике.</b> Репетиция программы выступления.	кабинет ет №12	самоконтроль
87.	май			Работав парах	3	Основные рисунки, используемые в самостоятельной работе. Тема 1: Постановка рисунка, перестроений, перемещений.	кабинет ет №12	контрольные точки
88.	май			репетиция	3	Репетиция программы выступлений. Отработка синхронности и четкости связок. Эмоциональная составляющая выступлений.	кабинет ет №12	корректировка
89.	май			Практическая работа	3	<b>«Мы за здоровый образ жизни!».</b> Составить тематический слоган для своей команды.	кабинет ет №12	контроль
90.	май			Итоговое мероприятие	3	<b>Тема 1:</b> Показательные выступления	кабинет ет №12	аттестация
91.	май			Репетиция	3	Сводная репетиция. Подготовка программы	кабинет	Наблюдение

						выступления на фестивале, спортивного инвентаря и костюмов к выступлению	№12	
92.	май			репетиция	3	<b>Итоги уровня.</b> Тема 1: «Живи, танцуя - танцуй живее!»	кабин ет №12	самопрезентация
<b>2 модуль – ИТОГО 76+40 инд.</b>								
<b>ИТОГО 144+ 74 инд.</b>								

## Виды аэробики

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

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

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

**Стретчинг** – особый вид аэробики, направленный главным образом на растяжку мышц тела, развитие гибкости и эластичности. Данный вид позволяет чередовать напряжение и расслабление мышечных тканей, что способствует быстрому снятию напряжения в мышцах и восстановлению сил. Прорабатывает все мышцы тела, даже те, которые во время обычных занятий в фитнес-зале не работают. Устраняет напряжение и болевые ощущения в различных частях тела путём снятия мышечных и нервных блоков. Формирует красивую осанку, улучшает настроение, повышает самооценку, дает ощущение комфорта и удовлетворения.

**Силовая аэробика** – это комплекс специальных силовых упражнений, направленных на укрепление мышц шеи, плеч, спины, ягодиц, бедер и поясницы. В результате упражнений нормализуется обмен веществ, улучшается кровообращение и общее физическое состояние организма. Данный вид аэробики основан на тренировках с высокими нагрузками и утяжелениями. Упражнения силовой аэробики проходят в быстром темпе с использованием не

танцевальных, а спортивных шагов. Ускоренный темп упражнений и чередование различных видов отягощений являются основными особенностями этой аэробики. Основными упражнениями силовой аэробики являются отжимания, укрепление пресса, приседания, выпады, наклоны, жимы и скручивания. Основная программа упражнений начинается с разработки ног, ягодиц, плеч, рук и спины. Последовательность упражнений меняется, и добавляются утяжеляющие элементы.

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

### ***В чем отличие детского фитнеса***

Разница между занятием различных видов спорта или обыкновенной физкультурой и фитнесом заключается в том, что в первом случае цель занятий направлена на достижение определенных побед, участие в соревнованиях и прочее. Но детский фитнес не ставит задачи выучить чемпиона. Его цель – забота о здоровье и поддержании тела в тонусе. В большинстве случаев, детям, у которых имеется спортивный потенциал, не требуются дополнительная мотивация и стимул для более эффективной тренировки.

Что же такое детский фитнес? Это комплекс спортивных тренировок, которые включают элементы борьбы, гимнастики, йоги, хореографии, аэробики и др. Занятия проходят целой группой в игровой форме под руководством опытного тренера. Они не имеют строго определенной программы.

Как правило, детским фитнесом могут заниматься дети разного возраста и с разной степенью физической подготовки.

Оптимальную программу занятий для ребенка должен подбирать сертифицированный тренер на основании рекомендаций лечащего врача!

### ***Польза от тренировок***

Польза от занятий детским фитнесом заключается в следующем:

- расход ребенком излишней энергии (в особенности, это касается гиперактивных детей);
- гармоничное развитие опорно-двигательной системы;
- овладение двигательными навыками;
- укрепление иммунитета, сердечно-сосудистой системы, вестибулярного аппарата, легких;
- овладение коммуникативными навыками;
- улучшение скоростных реакций, показателей гибкости;
- познание индивидуальной и групповой дисциплины;

- формирование чувства ритма;
- овладение умением двигаться в такт;
- профилактика плоскостопия и нарушений осанки;
- привитие любви к активному образу жизни.

Помимо этого, занятия фитнесом позволяют выработать и проявить эмоционально-волевые качества. Также тренировки способствуют улучшению внимания, памяти, координации движений. Регулярные занятия развивают все группы мышц, формируют красивую, стройную и гибкую фигуру.

Вреда от занятий фитнесом, как такового нет. Единственное, что может повлечь за собой негативные последствия – это нерегулярное посещение тренировок и плохо подобранная и разработанная программа.

### ***Противопоказания***

Перед тем, как пойти на тренировку, стоит проконсультироваться с врачом и обследоваться на наличие каких-либо заболеваний – это касается не только детей, но и взрослых. Если ребенок страдает от хронических заболеваний, то программа занятий должна корректироваться с учетом проблем со здоровьем.

Абсолютных противопоказаний для детского фитнеса нет. Однако, например, при определенных болезнях сердечно-сосудистой или дыхательной системы стоит исключить из тренировки аэробные элементы, остальные составляющие остаются неизменными. При слабой опорно-двигательной системе запрещается нагружать силовыми упражнениями, но можно укреплять двигательный аппарат с помощью гимнастики.

Таким образом, оптимальная программа занятий подбирается совместно с врачом и сертифицированным тренером.

### ***Для чего нужен фитнес***

Как правило, определенных показаний к участию в фитнес-занятиях нет, но условно можно выделить следующие:

1. Малоподвижный образ жизни. В случае если ребенок не двигается, а все время сидит за компьютером или телефоном, для него чуждо участие в активных и подвижных играх, то занятия фитнесом – отличное решение. Ведь снижение двигательной активности приводит к нарушениям физического развития и возникновения некоторых заболеваний.

2. Проблемы со здоровьем. Специально подобранная или разработанная программа занятий способствует решению некоторых проблем, например, плоскостопие, снижение тонуса мышц и прочее.

3. Слабая иммунная система. Регулярное посещение тренировок обеспечивает улучшение здоровья и общего самочувствия.

4. Гиперактивность. Если ребенок не сидит на месте, всегда бегаёт и прыгает, проявляет чрезмерное любопытство, то на спортивных занятиях он сможет направить свою энергию в нужное русло и выплеснуть ее избыток.

5. Отсутствие коммуникативных навыков в общении с другими детьми. Так, если малыш по определенным причинам не посещает детский сад или не может найти общий язык со сверстниками, то групповые занятия способствуют развитию коммуникабельности, а под руководством опытного тренера, ребенок быстро волеется в коллектив.

В программе «Сила и Грация» (фитнес-аэробика) подобран оптимальный курс занятий в соответствии с особенностями каждого ребенка. Помимо этого предоставлены детские и групповые тренировки различных направлений, персональный тренинг и функциональные занятия.