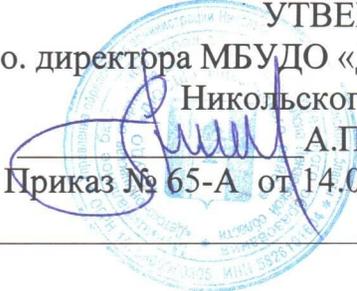


Управление образования администрации Никольского района Пензенской области

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско – юношеская спортивная школа»  
Никольского района Пензенской области**

<p>Принята на педагогическом совете МБУДО «ДЮСШ» Никольского района Протокол № 9 от 14 июля 2023 г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ И.о. директора МБУДО «ДЮСШ» Никольского района А.П. Клоков Приказ № 65-А от 14.07.2023 г.</p> 
---	---

**Рабочая программа  
по реализации дополнительной  
общеобразовательной  
общеразвивающей программы  
«Фитнес - аэробика»  
*продвинутый уровень***

***Направленность программы - физкультурно – спортивная***

**Возраст обучающихся 11-18 лет  
Срок реализации: 3 года**

**Разработчик:  
тренер – преподаватель  
Золотова И.Н.**

**г. Никольск,  
2023 г.**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес - аэробика» (продвинутый уровень) разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24.07.1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Стратегия развития образования в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р);
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г., протокол №3);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242;
- Устав МБУДО «ДЮСШ» Никольского района.

## Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы
Первый год	504	42	4 раза по 3 часа;
Второй год	504	42	4 раза по 3 часа
Третий год	504	42	4 раза по 3 часа

## Цели и задачи программы

**Цель программы:** приобщение подростков к здоровому образу жизни и умение использовать средства аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья.

### Задачи программы:

#### 1. В сфере личностных компетенций:

- содействовать становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; развитию функциональных резервов и формированию познавательной, волевой, эмоциональной сторон личности.

- совершенствовать чувство темпа, ритма и музыкальную грамоту;

- воспитывать дружелюбные отношения игрового партнерства, чувство уважения к чужим успехам и способность к взаимопомощи.

#### 2. В сфере предметных компетенций (Образовательные):

- формировать и совершенствовать жизненно важные знания, умения, навыки, средствами аэробики, необходимые как для организованных, так и самостоятельных занятий.

- формировать начальные знания, умения и навыки в овладении ритмичности исполнения базовых шагов аэробики и танцевальных элементов.

#### 3. В сфере метапредметных компетенций:

- воспитывать организованность, аккуратность во внешнем виде и поведении

- воспитывать стиль коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, выражающегося в бодром настроении, хорошем самочувствии, активности.

## Содержание программы

### Учебно-тематический план продвинутого уровня первого года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Мотивационная диагностика
	<b>Раздел I. Основы здорового образа жизни</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	-	
1	Безопасность жизнедеятельности	1	1	-	Тест-опрос
2	Профилактика заболевания и средства восстановления	1	1	-	Тест-опрос
3	Режим дни и гигиена	1	1	-	Тест-опрос
4	Мышечная боль. Самоконтроль	1	1	-	Тест-опрос
5	Антидопинг	4	4	-	Тестирование
	<b>Раздел II. Общая физическая подготовка</b>	<b>170</b>	<b>14</b>	<b>156</b>	

5	Общеразвивающие упражнения	70	5	65	Начальная диагностика
6	Упражнения на ориентацию в пространстве	20	2	18	Тестирование Наблюдение
7	Упражнения с предметами. Прыжки	20	2	18	Тестирование Наблюдение
8	Упражнения в партере.	30	2	28	Тестирование Наблюдение
9	Игровая активность. Акробатика и упражнения на гибкость	30	3	27	Тестирование. Наблюдение
<b>Раздел III. Специальная физическая подготовка. Аэробика классическая (класс LOW)</b>		<b>262</b>	<b>14</b>	<b>248</b>	
10	«Классификация базовых шагов и освоение техники»	142	6	136	Наблюдение, анализ
11	«Разучивание и освоение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнения»	120	8	112	Наблюдение, анализ
<b>Раздел IV. Контрольные задания и диагностика</b>		<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	
12	Контрольные занятия	18	2	16	Итоговая аттестация, тестирование
<b>Раздел V. Творческий блок</b>		<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
13	Постановка номеров	10	2	8	Показательные выступления
<b>Раздел VI. Воспитательная работа</b>		<b>12</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
14	Воспитательная работа	12	4	8	Беседа, опрос, наблюдение
<b>Раздел VII. Психологическая подготовка</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	-	
15	Психологическая подготовка	4	4	-	Беседа, наблюдение
<b>Раздел IX. Соревнования</b>		<b>18</b>	-	<b>18</b>	
16	Соревнования	18	-	18	наблюдение
<b>Итого:</b>		<b>504</b>	<b>49</b>	<b>455</b>	

## Содержание первого года обучения

### Введение.

*Теория:* Техника безопасности. Значение физического воспитания в единстве с эмоциональной, нравственной и духовной жизнью обучающихся. Общие сведения по программе. Знакомство со структурой занятия, значение каждой части и дополнительные средства, и их значение.

*Практика:* Диагностика мотивов посещения, анкетирование.

Игровые задания «Давай познакомимся!», «Мини-рассказ о себе».

*Контроль:* мотивационная диагностика

## **Раздел I. Основы здорового образа жизни. Безопасность жизнедеятельности.**

*Теория:*

Основные компоненты здоровья:

- Физический
- Психический
- Рост и развитие
- Питание
- Профилактика вредных привычек
- Профилактика болезней

- Правила и меры предосторожности предупреждения травматизма и повреждений при занятиях в зале и на улице.

Значение исходных позиций. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.

*Контроль:* тест – опрос по данной теме.

### **Профилактика заболевания и средства восстановления**

*Теория:* меры профилактики простудных и инфекционных заболеваний.

Причины травм, первая помощь, средства восстановления, закаливание организма. Правильное питание, витаминизация, режим питания.

*Контроль:* тест – опрос по данной теме.

### **Режим дня и гигиена**

*Теория:* Понятие о режиме дня, его значение в жизни человека. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом, личная гигиена, гигиена одежды и обуви.

*Контроль:* тест – опрос по данной теме.

### **Мышечная боль. Самоконтроль**

*Теория:* Беседа о физической адаптации к восприятию мышечной боли, начальные формы самоконтроля и самооценки самочувствия, физических качеств, спортивных умений и навыков.

*Контроль:* тест – опрос по данной теме.

### **Антидопинг.**

*Теория:* Общероссийские антидопинговые правила.

*Контроль:* тестирование

## **Раздел II. Общая подготовка**

### **Общеразвивающие упражнения**

*Теория.* Значение, понятия и средства развития физических качеств. Основные рабочие зоны. Терминология и содержание упражнений. Исходные позиции: стоя, в партере. Рекомендации.

*Практика.* Комплекс общеразвивающих упражнений.

*Контроль:* выполнение упражнения, педагогические наблюдения, тестирование.

### **Упражнения на ориентацию в пространстве**

*Теория:* Отличительные особенности движений рук и ног по

отношению друг к другу в пространстве.

*Практика:* Упражнения на ориентацию в пространстве: ходьба по кругу, диагональ, «восьмерка», шахматные перестроения, повороты спиной, лицом, боком. Движения рук и ног по отношению друг к другу в пространстве.

*Контроль:* выполнение упражнения, педагогические наблюдения, тестирование

### **Упражнения стоя. Прыжки**

*Теория:* Содержание упражнений и рекомендации по выполнению. Правила дыхания при выполнении прыжков и беговых комбинаций в быстром темпе.

*Практика:* Упражнения стоя, прыжки с включением движений рук.

*Контроль:* выполнение упражнения, педагогические наблюдения, тестирование.

### **Упражнения в партере.**

*Теория:* Содержание и рекомендации по выполнению упражнений.

*Практика:* Упражнения сидя, лежа и с упором на колени.

*Контроль:* выполнение упражнения, педагогические наблюдения, тестирование.

### **Игровая деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость**

*Теория:* Дополнительные средства развития физических качеств и способностей. Игровые правила и дисциплина во время игровых моментов. Значение гибкости суставов и эластичности мышц.

*Практика:* Игры общеукрепляющего характера. Развивающие подвижные игры.

Игровые тесты, задания для расширения дружеского общения и взаимодействия детей.

Соревнования, эстафеты.

Упражнения на гибкость:

- «Мост» из положения лежа на спине, стоя наклоном назад у стены или со страховкой партнера, самостоятельное выполнение без опоры;
- «Полушпагат», «Шпагат с различными наклонами»;
- «Рыбка»;
- «Кошечка ласкается - сердится»; Динамические упражнения:
- группировки (сидя, лежа на спине, в приседе);
- перекаты (назад, в сторону, вперед);
- одиночные и серийные кувырки вперед и назад;
- «Колесо».

Статические упражнения: стойка на лопатках; стойка на руках.

*Контроль:* выполнение упражнения, педагогические наблюдения, тестирование.

### **Раздел III. Специальная подготовка.**

#### **Аэробика классическая - класс LOW**

##### **Классификация базовых шагов и освоение техники.**

*Теория:* Правила выполнения базовых шагов, терминология и технические характеристики базовых шагов: марш, lance, step-touch, шаг-tambo, «V»-step, tvist, cha-cha-cha и др.

*Практика:* Простые по координации шаги и движения, позволяющие практически в совершенстве овладеть правильной техникой выполнения элементов.

Движения на развитие чувства ритма: шаги, хлопки, бег, приседания подмузыку на сильную долю.

Движения ногами:

Обычная ходьба– марш (March).

на месте;

с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу; с пружинящим движением коленей.

Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle– стрэдл).

V-шаг (V-Step– ви-степ).

с продвижением вперед;

с продвижением назад (часто данную разновидность называют А-степ); с поворотом направо, налево, кругом;

с подскока на счет «и» на двух ногах или с подскока на счет 4– в момент приставления ноги в стойку ноги вместе.

Скрестный шаг (Cross-Step– кросс-степ).

Выставление ноги на носок (Push Touch– пуш-тач, или Toe Tap– тое-тэп).

выставление в сторону-назад, по диагонали с касанием носком пола, без переноса тяжести тела

двукратное выставление ноги без переноса тяжести тела на работающую ногу;

многократное выполнение движения с одной ноги.

Выставление ноги на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали (Heel Dig– хил-диг, или Heel Touch– хил-тач).

с двукратным, трехкратным, четырехкратным повторением; в разных направлениях.

Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side– сайд-ту-сайд, Open Step– оупен-степ, Plie Touch– плие-тач или Side Tip– сайд-тип). Переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей (Knee Lift

ни-

лифт, или Knee Up– ни-ап).

Поднимание прямых ног (Leg Lift– лэг-лифт).

Кик (Kick).

Невысокий мах вперед одной ногой (Low Kick– лоу-кик), выполняется вперед, назад, в сторону, по диагонали.

Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch– хопскотч, или Hamstring Curl– хамстринг-кёрл, или Leg Curl– лэг-кёрл).

выполняется в сочетании с шагами на месте, с продвижением вперед–назад с поворотом; с двукратным подниманием бедра; с многократным подниманием бедра.

Приставной шаг (Step Touch– степ-тач).вперед, назад, в сторону; по диагонали; с поворотом направо, налево с поворотом кругом; углом при многократном повторении– зигзаг; с двойным или многократным повторением в одном направлении.

Приставной шаг с полуприседом (Squat– сквот или Scoop– скуп). по диагонали; с двойным или многократным повторением; с поворотом на 90°; кругом; углом, зигзагом.

Приседание (Plie– плие).

Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine– грейпвайн).по диагонали; углом, зигзагом; с поворотом кругом; с двойным повторением в одном направлении; с предварительного подскока на двух (на счет «и») или в сочетании соскачком на две ноги на счет «четыре».

Выпад (Lunge– ланж).по диагонали; двойным или многократным повторением.

Мамбо (Mambo). Первый широкий шаг выполняется в сторону. Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha). Бег (Jogging– джоггинг). Скачки с одной ноги на две (Chasse– чэссэ). Прыжки, ноги врозь (Jumping Jack– джампинг-джек).

*Контроль:* выполнение базовых шагов, педагогические наблюдения, анализ.

### **Разучивание и освоение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений.**

*Теория:* Содержание и последовательность связок и комбинаций.

*Практика:* Элементы и комбинации класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений. Техническое и эмоциональное исполнение движений в комбинациях танцевальных композиций.

*Контроль:* выполнение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений, педагогические наблюдения, анализ.

### **Раздел IV. Контрольные задания и диагностика**

*Теория:* усвоение материала общей подготовки и специальной подготовки учащихся

*Практика.* Мотивационная диагностика. Контрольные задания. Тесты.

*Контроль:* итоговая и промежуточная аттестация.

### **Раздел V. Творческий модуль.**

*Теория:* Ознакомление с положением, подготовка и инструктаж по технике безопасности соответственно форме и уровню мероприятия.

*Практика.* Применение знаний, умений и навыков. Участие в рамках традиций учреждения и показательные выступления. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

*Контроль:* показательные выступления, тестирование.

### **Раздел VI. Воспитательная работа.**

*Теория:* Беседы на темы: правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке, о вреде алкоголя, правила поведения при угрозе террористического акта, правила безопасности по ведению на дорогах и в транспорте, о вреде

наркотиков, о дисциплине, культуре речи, этики, правилах поведения на соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, правила поведения на водоемах в зимнее время, о вреде курения.

*Практика:*

- Поднятие флага, исполнение гимна на спортивных соревнованиях; возложение цветов к монументам увековечивания памяти героев ВОВ, и воинов, павших в локальных конфликтах. Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы (массовый забег, легкоатлетическая эстафета).
- Подготовка парада открытия и закрытия соревнований, участие в параде, церемонии награждения победителей и призёров.
- Участие в акциях по формированию здорового образа жизни, «Спорт против наркотиков», «Спорт без антидопинга», «Я выбираю спорт», «Запишись в спортивную школу»;
- Прохождение онлайн курса «Антидопинг» и прохождение тестирования;
- Участие в просветительской работе по антидопингу;
- Уборка мест занятий после тренировки;
- Уборка мест проведения соревнований по их окончанию;
- Участие в субботниках;
- проведение велопробега;
- проведение туристического похода совместно с родителями;
- просмотр учебных фильмов, соревнований по фитнес-аэробике различного уровня;
- организация встреч с ветеранами спорта,

*Контроль:* Беседа, опрос, наблюдение.

### **Раздел VII. Психологическая подготовка**

*Теория:* Основные понятия психологической подготовки. Эмоциональные переживания спортсменов.

*Контроль:* наблюдение, беседа.

### **Раздел IX. Соревнования.**

*Практика:* участие в соревнованиях.

*Контроль:* наблюдение.

## **Учебно-тематический план второго года обучения**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	1	Мотивационная диагностика
	<b>Раздел I. Основы здорового образа жизни</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	-	
1	Основы рационального питания	1	1	-	Тест-опрос
2	Основы физиологии	1	1	-	Тест-опрос
3	Безопасность жизнедеятельности	1	1	-	Тест-опрос
4	Антидопинг	3	3	-	
	<b>Раздел II. Общая подготовка</b>	<b>54</b>	<b>2</b>	<b>52</b>	
4	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	54	2	52	Наблюдения. Тестирование

<b>Раздел III. Специальная подготовка.</b>		<b>280</b>	<b>8</b>	<b>272</b>	
5	Аэробика классическая (класс LOW) Базовый шаг, совершенствование техники	60	2	58	Наблюдение, анализ
6	Аэробика танцевальная (класс HI-LO). Освоение техники по стилю	96	2	94	Наблюдение, анализ
7	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров.	124	4	120	Наблюдение, анализ
<b>Раздел IV. Силовая подготовка</b>		<b>82</b>	<b>9</b>	<b>73</b>	
8	Аэробика силовая: сплит	28	5	23	Наблюдения. Тестирование
9	Аэробика силовая: упражнения с отягощениями (ВЧТ)	27	2	25	Наблюдения. Тестирование.
10	Аэробика силовая: упражнения с отягощениями (НЧТ)	27	2	25	Наблюдения. Тестирование
<b>Раздел V. Контрольные задания и диагностика</b>		<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	
11	Контрольные занятия	20	2	18	Итоговая аттестация, тестирование
<b>Раздел VI. Творческий блок</b>		<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
12	Постановка номеров	12	2	10	Показательные выступления
<b>Раздел VII. Воспитательная работа</b>		<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	
13	Воспитательная работа	12	4	8	Беседа, опрос, наблюдение
<b>Раздел VIII. Психологическая подготовка</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	
14	Психологическая подготовка	4	4	-	Беседа, наблюдение
<b>Раздел IX. Соревнования</b>		<b>30</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	
15	Соревнования	30	-	30	наблюдение
<b>Итого:</b>		<b>504</b>	<b>40</b>	<b>464</b>	

## Содержание второго года обучения

### **Введение.**

*Теория.* Сведения по программе второго года обучения.

*Практика.* Диагностика функциональных резервов. Мотивация.

*Контроль:* мотивационная диагностика

### **Раздел I. Основы здорового образа жизни**

#### **Основы рационального питания.**

*Теория:* Питанию и его значение в сохранении и укреплении здоровья (вредные продукты, режим питания). Взаимосвязь питания и двигательной активности. Понятия об обмене веществ, калорийности и усвоение пищи. Витамины.

*Контроль:* тест-опрос по рациональному питанию

#### **Основы физиологии**

*Теория:* Влияние физической подготовленности на здоровье человека. Строение опорно-мышечного аппарата (кости, суставы, мышцы), строение

и функции внутренних органов. Значение осанки для здоровья и факторы, влияющие на формирование осанки. Значимость физических упражнений на развитие и стояние различных органов и систем организма.

*Контроль:* тест-опрос по физиологии

### **Основы техники безопасности.**

*Теория:* Понятие о механизме стресса и его воздействие на организм человека. Правила разогрева мышц организма перед упражнениями на растягивание и пластику. Постановка корпуса, стоп при выполнении упражнений.

Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности. Подготовка к самостоятельному проведению разминки.

*Контроль:* тест-опрос по безопасности жизнедеятельности

### **Антидопинг.**

*Теория:* Общероссийские антидопинговые правила.

*Контроль:* тестирование

## **Раздел II. Общая подготовка.**

### **Игровая активность в сочетании с элементами акробатики.**

*Теория:* Значение и развитие координационных способностей.

*Практика:* Игровая деятельность: игры, организующие досуг детей. Использование игрового опыта. Игровые творческие задания.

Акробатические элементы и соединение их в простые комбинации (одиночно, серийно и комплексно). Совершенствование техники.

*Контроль:* тестирование и педагогические наблюдения.

## **Раздел III. Специальная подготовка.**

### **Аэробика классическая - класс LOW Теория:**

Краткие инструкции и рекомендации.

*Практика:* Усложнения базовых шагов классической аэробики. Программы и блоки повышенной сложности, включая передвижения в разных направлениях. Упражнения для мышечного корсета.

Усложненные шаги:

**V- мамбо** - на 10 счетов

**Мамбо-6** - на 6 счетов (поэтому так и называется)

**Мамбо-разворот** - на 6 счетов (может быть сделан и на 4)

**Ланч-ап** - на 8 счетов

**Аут** - на 8 счета

*Контроль:* анализ и педагогические наблюдения

### **Аэробика танцевальная -класс HI – LO Стиль «HIP – HOP»**

*Теория:* Особенности стилизации. Краткие инструкции.

*Практика:* Техника, отдельные элементы и комбинации программы «HIP – HOP».Последовательность и соединение.

*Контроль:* анализ и педагогические наблюдения

### **Стиль «LATINA»**

*Теория:* Особенности стилизации. Краткие инструкции, рекомендации.

*Практика:* Латиноамериканские элементы, техника. Соединение в

танцевальную композицию в стиле «LATINA».

*Контроль:* анализ и педагогические наблюдения

### **Соединение классических и танцевальных элементов**

*Теория:* Прослушивание музыки, разбивка ее на музыкальные фазы и такты. Танцевальные схемы и рисунок танца. Характеристика и особенности.

*Практика:* Поэтапная постановка композиции, совершенствование техники исполнения. Репетиция номеров.

*Контроль:* анализ и педагогические наблюдения

## **Раздел IV. Силовая подготовка**

### **Аэробика силовая. Сплит.**

*Теория:* Приоритетность данной деятельности. Типы силовых занятий. Последовательность и содержание упражнений, краткие инструкции и рекомендации по выполнению. Правила безопасности в работе с отягощениями.

*Практика:* Упражнения силового блока. Круговая деятельность.

Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу;

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.

Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.

Упражнения для мышц спины и ягодиц.

Упражнения с использованием наклонной гимнастической

*Контроль:* тестирование по теме силовых занятий и педагогические наблюдения.

### **Упражнения с отягощениями**

#### **Верхняя часть тела (ВЧТ)**

*Теория:* изучение материала для выполнения упражнений на верхнюю часть тела.

*Практика:* ½ Кругового комплекса. Выполнение упражнений для плечевого пояса, рук, спины, грудного отдела и пресса, с постепенным увеличением интенсивности посредством отягощений (латексная лента, гантели, отягощения для ног и рук).

*Контроль:* тестирование и педагогические наблюдения.

#### **Нижняя часть тела (НЧТ)**

*Теория:* изучение материала для выполнения упражнений на нижнюю часть тела.

*Практика:* ½ Кругового комплекса. Выполнение упражнений для мышц бедра и ягодиц, с отягощениями.

*Контроль:* тестирование и педагогические наблюдения.

## **Раздел V. Контрольные задания и диагностика**

*Теория.* Правила и фиксация заданий.

*Практика.* Контрольные задания, тестирование и заполнение карт – учета результативности ЗУН в течение года, по разделам специальная и силовая подготовка. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

*Контроль:* итоговая аттестация, тестирование.

## **Раздел VI. Творческий модуль**

*Теория.* Ознакомление с положением, подготовка и инструктаж по технике безопасности соответственно форме и уровню мероприятия.

*Практика.* Участие в рамках традиций учреждения, мероприятиях муниципального уровня и показательные выступления, согласно плану воспитательной работы и мероприятий. Постановка номеров.

*Контроль:* показательные выступления.

## **Раздел VII. Воспитательная работа.**

*Теория:* Беседы, лекции на общественно-политические, нравственные темы.

Беседы на темы: правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке, о вреде алкоголя, правила поведения при угрозе террористического акта, правила безопасности поведения на дорогах и в транспорте, о вреде наркотиков, о дисциплине, культуре речи, этики, правилах поведения на соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, правила поведения на водоемах в зимнее время, о вреде курения.

*Практика:*

- Поднятие флага, исполнение гимна на спортивных соревнованиях; возложение цветов к монументам увековечивания памяти героев ВОВ, и воинов, павших в локальных конфликтах. Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы (массовый забег, легкоатлетическая эстафета).
- Подготовка парада открытия и закрытия соревнований, участие в параде, церемонии награждения победителей и призёров.
- Участие в акциях по формированию здорового образа жизни, «Спорт против наркотиков», «Спорт без антидопинга», «Я выбираю спорт», «Запишись в спортивную школу»;
- Прохождение онлайн курса «Антидопинг» и прохождение тестирования;
- Участие в просветительской работе по антидопингу;
- Уборка мест занятий после тренировки;
- Уборка мест проведения соревнований по их окончанию;
- Участие в субботниках;
- проведение велопробега;
- проведение туристического похода совместно с родителями;
- просмотр учебных фильмов, соревнований по фитнес-аэробике различного уровня;
- организация встреч с ветеранами спорта,

*Контроль:* Беседа, опрос, наблюдение.

## **Раздел VIII. Психологическая подготовка**

*Теория:* Психологические особенности учащихся фитнес-аэробики. Настрой спортсменов перед выступлением. Воспитание спортивного духа. Морально-волевой облик спортсменов.

*Контроль:* Наблюдение, беседа, тестирование.

## Раздел IX. Соревнования.

Практика: участие в соревнованиях.

Контроль: наблюдение.

### Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Введение</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	1	Мотивационная диагностика
<b>Раздел I. Основы здорового образа жизни</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	-	
1	Благотворное воздействие на организм регулярных спортивно-оздоровительных занятий	1	1	-	Тест-опрос
2	Контроль за весом. Сбалансированное питание	1	1	-	Тест-опрос
3	Роль спортивного коллектива в формировании позитивных привычек	1	1	-	Тест-опрос
4	Воздействие сверстников на поведение	1	1	-	Тест-опрос
5	Антидопинг	4	4	-	тестирование
<b>Раздел II. Общая подготовка</b>		<b>54</b>	<b>2</b>	<b>52</b>	
5	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	54	2	52	Наблюдения. Тестирование
<b>Раздел III. Специальная подготовка.</b>		<b>264</b>	<b>16</b>	<b>248</b>	
6	Аэробика классическая (класс LOW) Совершенствование аэробного стиля	68	2	66	Наблюдение, анализ
7	Аэробика танцевальная (класс HI-LO). Ознакомление и совершенствования	82	4	78	Наблюдение, анализ
8	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров.	114	10	104	Наблюдение, анализ
<b>Раздел IV. Силовая подготовка</b>		<b>82</b>	<b>10</b>	<b>72</b>	
10	Аэробика силовая: сплит	23	3	20	Наблюдения. Тестирование
11	Аэробика силовая: упражнения с отягощениями (ВЧТ)	36	4	32	Наблюдения. Тестирование
12	Коррекция телосложения	23	3	20	Наблюдения. Тестирование
<b>Раздел V. Контрольные задания и диагностика</b>		<b>26</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	
13	Контрольные занятия	26	2	24	Итоговая аттестация, тестирование
<b>Раздел VI. Творческий блок</b>		<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
14	Постановка номеров	12	2	10	Показательные выступления
<b>Раздел VII. Воспитательная работа</b>		<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	
15	Воспитательная работа	12	4	8	Беседа, опрос, наблюдение

<b>Раздел VIII. Психологическая подготовка</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	-	
16	Психологическая подготовка	4	4	-	Беседа, наблюдение
<b>Раздел IX. Соревнования</b>		<b>40</b>	-	<b>40</b>	
17	Соревнования	40	-	40	наблюдение
<b>Итого:</b>		<b>504</b>	<b>49</b>	<b>455</b>	

### Содержание третьего года обучения

#### Введение

*Теория.* Обсуждение приоритетных сторон программы третьего года обучения и дальнейшего совершенствования.

*Практика.* Обновление стенда информации о деятельности коллектива детского объединения «Темп».

*Контроль:* мотивационная диагностика

#### Раздел I. Основы здорового образа жизни.

##### **Благотворное воздействие на организм регулярных спортивно-оздоровительных занятий. Факторы, укрепляющие здоровье**

*Теория.* Понятия «факторы риска для здоровья», «сфера деятельности», «факторы, укрепляющие здоровье». Хронические заболевания и способы их предотвращения.

*Контроль:* тест-опрос по теме благотворное воздействие на организм регулярных спортивно-оздоровительных занятий.

##### **Воздействие сверстников на поведение**

*Теория.* Негативное воздействие сверстников на возникновение привычек, разрушающих здоровье. Роль спортивного коллектива в формировании позитивных привычек.

*Контроль:* тест-опрос по данной теме.

##### **Роль спортивного коллектива в формировании позитивных привычек**

*Теория:* Роль спортивного коллектива в формировании позитивных привычек.

*Контроль:* тест-опрос по данной теме.

##### **Контроль за весом. Сбалансированное питание.**

*Теория.* Функции нервной системы в контроле поведения. Типы телосложений и влияние занятий на коррекцию телосложения.

Сбалансирование пищевого рациона, контроль за весом и регуляция питьевого режима.

*Контроль:* тест-опрос по теме контроль за весом, и сбалансированное питание.

##### **Антидопинг.**

*Теория:* Общероссийские антидопинговые правила.

*Контроль:* тестирование

#### Раздел II. Общая подготовка

##### **Игровая активность в сочетании с элементами акробатики.**

*Теория:* Координационные способности и техника безопасности.

*Практика:* Игровая деятельность: подвижные игры и игры соревновательного содержания; игровые творческие задания. Акробатические этюды и внедрение в сложные комбинации.

*Контроль:* педагогические наблюдения

### **Раздел III. Специальная подготовка**

#### **Классическая аэробика - класс LOW. Совершенствование аэробного стиля выполнения упражнений.**

*Теория:* Краткие инструкции и рекомендации.

*Практика:* Мини-программы, блоки программ повышенной сложности, включая передвижения в разных направлениях. Упражнения для формирования и укрепления мышечного корсета.

*Контроль:* педагогические наблюдения и анализ выполнения практического задания.

#### **Аэробика танцевальная - класс HI – LO**

**Стиль «Club Dance».**

*Теория.* Видеотека программ класс HI-LO (Club Dance, Ragga, Flamenco, Modern Jazz). STEP

AEROBICS. Особенности стилизации.

*Практика.* Освоение техники программы Club Dance.

Отдельные элементы и комбинаций. Их соединение.

*Контроль:* педагогические наблюдения и анализ выполнения практического задания.

#### **Соединение классических и танцевальных элементов(51 ч)**

*Теория:*

Прислушивание музыки, разбивка ее на музыкальные фразы и такты.

*Практика:* Постановка танцевально-спортивных композиций.

*Контроль:* педагогические наблюдения и анализ выполнения практического задания.

#### **Силовая подготовка. Аэробика силовая. Сплит**

*Теория.* Содержание, рекомендации по выполнению и краткие инструкции.

*Практика.* Комплекс упражнений для всех групп мышц.

*Контроль:* тестирование и педагогическое наблюдение выполнения комплекса упражнений на все группы мышц.

#### **Упражнений с отягощениями**

*Теория:* Приоритетность данной деятельности. Виды отягощений. Правила безопасности и меры предосторожности при работе с отягощениями. Краткие инструкции и рекомендации.

*Практика.* Комплексы упражнений с отягощениями по принципу цикла «Антагонист» для ВЧТ и НЧТ.

*Контроль:* педагогические наблюдения выполнения упражнений с отягощениями.

#### **Коррекция телосложения. Определение типа фигуры.**

#### **Индивидуальные программы**

*Теория.* Типы и особенности телосложения. Направленность и содержание корректирующих упражнений, условия и деятельность

корректирующих программ.

*Практика.* Определение типа фигуры. Комплекс упражнений на коррекцию. Индивидуальные упражнения и программы для корректировки телосложения.

*Контроль:* тестирование и педагогические наблюдения

#### **Раздел IV. Контрольные задания и диагностика**

*Теория.* Правила и фиксация заданий.

*Практика.* Контрольные задания, тестирование и заполнение карт – учета результативности ЗУН в течение года, по разделам специальная и силовая подготовка. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

*Контроль:* итоговая аттестация, тестирование.

#### **Раздел V. Творческий блок**

*Теория.* Ознакомление с положением, подготовка и инструктаж по технике безопасности соответственно форме и уровню мероприятия.

*Практика.* Участие в рамках традиций учреждения, мероприятиях муниципального, межрегионального и всероссийского уровней и показательные выступления. Постановка номеров.

*Контроль:* показательные выступления.

#### **Раздел VI. Воспитательная работа.**

*Теория:* Беседы на темы: правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке, о вреде алкоголя, правила поведения при угрозе террористического акта, правила безопасности поведения на дорогах и в транспорте, о вреде наркотиков, о дисциплине, культуре речи, этики, правилах поведения на соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, правила поведения на водоемах в зимнее время, о вреде курения. Беседы, лекции направленные на пропаганду ЗОЖ. Патриотизм и гражданская ответственность. Профессиональное ориентирование учащихся.

*Практика:*

- Поднятие флага, исполнение гимна на спортивных соревнованиях; возложение цветов к монументам увековечивания памяти героев ВОВ, и воинов, павших в локальных конфликтах. Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы (массовый забег, легкоатлетическая эстафета).
- Подготовка парада открытия и закрытия соревнований, участие в параде, церемонии награждения победителей и призёров.
- Участие в акциях по формированию здорового образа жизни, «Спорт против наркотиков», «Спорт без антидопинга», «Я выбираю спорт», «Запишись в спортивную школу»;
- Прохождение онлайн курса «Антидопинг» и прохождение тестирования;
- Участие в просветительской работе по антидопингу;
- Уборка мест занятий после тренировки;
- Уборка мест проведения соревнований по их окончанию;
- Участие в субботниках;
- проведение велопробега;
- проведение туристического похода совместно с родителями;
- просмотр учебных фильмов, соревнований по фитнес-аэробике различного уровня;

- организация встреч с ветеранами спорта,

*Контроль:* Беседа, опрос, наблюдение.

### **Раздел VII. Соревнования.**

*Практика:* участие в соревнованиях.

*Контроль:* наблюдение.

### **Ожидаемые результаты**

*Личностные:*

Развивать потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности. Получать удовлетворение от активной деятельности.

Чувствовать темп, ритм и музыкальную грамоту.

Принимать дружелюбно отношения игрового партнерства, принимать помощь от взрослого и сверстников.

Чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности.

*Предметные:*

Внимательно и своевременно следовать рекомендациям педагога.

Ритмично исполнять связки из танцевальных и базовых шагов аэробики.

*Метапредметные:*

Быть организованным, аккуратным во внешнем виде и в поведении.

Совместно с педагогом и сверстниками давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии и на мероприятиях.

### **После первого года обучения учащиеся будут уметь:**

- в совершенстве выполнять базовые шаги, ритмично двигаясь под музыку;

- понимать свое физическое состояние, контролировать дыхание, снимать

- пульсовой показатель;

- правильно воспроизводить действия педагога, удерживать правильную осанку;

- качественно выполнять упражнения на растягивание мышц;

- замечать ошибки в технике исполнения других воспитанников;

- активизировать игровую деятельность.

### **После второго года обучения учащиеся уметь:**

Различать и определять характер, темп музыки и выполнять программы: класс LOW, класс HI – LO соответственно стилю.

Связывать между собой перечисленные элементы в блоки и комбинации Владеть акробатическими упражнениями.

Следить за осанкой и легко выполнять движения на координацию.

Провести разминку и заключительную часть занятия как самостоятельно, так и с группой.

Выступить в показательных выступлениях.

### **После третьего года обучения обучающиеся будут уметь:**

Выполнять программы повышенной сложности класса LOW, HI – LO.

Владеть степ - платформой.

Проводить мастер - классы.

- «Аэробика: учеб. Пособие» - Шипилина И.А. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 г.
- «Аэробика на все вкусы» - Лисицкая Т.С. - М.: Просвещение - Владос, 1994 г.
- «Аэробика. Теория и методика проведения занятий.»- учеб. пособие под общ. ред. Е.Б. Мякинченко, М.П.Шестакова.- М.: ТВТ Дивизион, 2006 г.
- Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий.- Крючек Е.С. - М.: Terra-Спорт: Олимпия Пресс, 2001 г.
- Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006.
- Детский фитнес.. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006
- «Развитие физических способностей детей» - Вакулова А. Д., Бутин И. М. Ярославль, 1996 г.
- Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012.
- Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2012.
- «Растягивайся и расслабляйся» - М. Тобиас и М. Стюарт, Москва, Физкультура и спорт 1994г.
- «Советы старого диетолога» - С.В. Коренюк; «Лань» СПб 1996г.
- «Стройное тело» - Доктор Локид /Клифф Шитс/ Москва 1997г.
- Серия журналов «Сила и красота» начиная с 1997г. СПб «Уайдерспорт – СУ»
- «Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг «- Г. Горцев.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 г.
- Тестирование физической подготовленности в аэробике. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. – М.: 2001.
- «Физкультурное граффити – игры, эстафеты, аттракционы и забавы», Алешин В. В., Портнов Ю.М. Москва, 1996 г.
- «Энциклопедия идеальной женской фигуры» - практическое пособие, Л.Харт и Л. Непорент, Ярославль «Гринго» 1995г.

### **Список литературы для обучающихся**

- Пеганов, Ю.А. Позвоночник гибок - тело молодо. / Ю.А. Пеганов - М., Советский спорт, 1989. – 30 с.
- Онучин, Н.А. Дышите легко! Дыхательная гимнастика. / Н.А. Онучин – М.: АСТ; Сова, 2006. – 56 с.
- Ильинич, В.И. Физическая культура студента. / В.И. Ильинич - М.: Гардарики, 2000. - 120с.
- Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 т. – М.: Федерация аэробики России, 2002
- А.А. Хабаров. – Краснодар: Кубанский, Методика базовой силовой подготовки спортсменов : учебное пособие учебник, 2000. –

72с.

Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 325с.