

Программа прошла внутреннюю экспертизу:

Экспертное заключение составлено методистом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско – юношеская спортивная школа» Никольского района Пензенской области - Родиной Ириной Александровной и передана на утверждение педагогического совета.

1. Комплекс основных характеристик программ.

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес – аэробика» по содержанию является физкультурно - спортивной, по уровню освоения: из двух уровней – *стартового (1 год обучения) и базового (2 и 3 год обучения) уровня*, по форме организации - очной, групповой, по степени авторства – модифицированной.

Программа «Фитнес – аэробика» разработана на основании практического опыта и является отображением единства теории и практики. Общеобразовательная программа соответствует возрастным особенностям учащихся и составлена по принципу постепенного перехода от лёгкого к более сложному.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 768-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996 – р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. №3);
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения,

дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально - психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмо Министерства Просвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ-976-04 «Методические рекомендации по реализации курсов, программ воспитания и дополнительных программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
- Устава МБУДО «ДЮСШ» Никольского района.

Актуальность программы

Программа «Фитнес-аэробика» является актуальной поскольку физическое воспитание детей и подростков является одним из приоритетных направлений в образовании и воспитании, что отражено в Стратегии развития Российской Федерации.

В условиях технического прогресса наблюдается снижение двигательной активности, а недостатки в двигательном развитии влекут за собой не только ухудшение здоровья, но затруднения в усвоении разделов школьной программы. А детям для нормального роста и развития требуется энергичная физическая активность. Общеизвестен тот факт, что дети лучше учатся и запоминают материал, когда они физически вовлечены в обучающую ситуацию. Это означает, что дети лучше обучаются в действии. Движения подкрепляют обучение и развивают координацию. Это, в свою очередь, повышает способность ориентироваться в пространстве, т.е. имеет прикладное значение. Очень важны занятия аэробикой и для формирования и сохранения хорошей фигуры и правильной осанки, что очень важно для девочек и девушек, которые, уже учась в школе, задумываются о своей внешности. Оптимальная физическая нагрузка на занятиях помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений

даёт заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению физической и умственной работоспособности. «Здоровый ребёнок – успешный ученик!»

Особое внимание в программе уделяется социализации личности в коллективе. Реализация программы в условиях учреждений дополнительного образования является одним из способов профилактики асоциального поведения детей и подростков. Программа направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

Учитывая все эти данные, и возникла необходимость разработки данной программы, как средства формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью, коррективки двигательного объёма и потребности в здоровом образе жизни. Все это делает программу «Фитнес-аэробика» актуальной для общества.

Педагогическая целесообразность

Данная программа ориентирует учащихся на физическое совершенствование, приобщение их к здоровому образу жизни, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной жизни.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной программы заключается в разнообразии методов и приёмов обучения. Программа, призвана не просто сформировать знания, умения и навыки, но и направлена на формирование творческой личности, приобщению учащихся к миру искусства, общечеловеческим и национальным ценностям через развитие их творчества с учётом их способностей и интересов.

Программа опирается на активное взаимодействие учащихся, родителей и педагога между собой. Одной из важных характеристик программы является наличие у каждого учащегося персональной учебной среды в рамках коллективного обучения.

Большое значение в данной программе отводится теоретическим знаниям; о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно - оздоровительной деятельности, о влиянии упражнений на организм, о видах спорта, правилах техники безопасности, оказании первой медицинской помощи при травмах, основам здорового образа жизни.

Одним из важных методических требований является реализация межпредметных связей: с природоведением, волеологией, биологией – вопросы закаливания, требования к одежде, работы мышц, режима дня; с математикой – измерение длины и высоты прыжка, скорости, образное мышление; музыкально – ритмическое воспитание – занятие под музыку. В старшей возрастной группе – связь со знаниями анатомии, физиологии, физикой.

Многие разделы программы «Фитнес – аэробики» – входят в базовую часть комплексной программы по физической культуре: раздел - гимнастика, акробатика, танцевальная аэробика, ритмическая гимнастика, понятия о ритме, темпе, музыке.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии учащегося, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Отличительные особенности программы

Несмотря на относительную простоту и доступность для широких масс населения, фитнес-аэробика — достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта.

Своеобразие программы определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики. Фитнес-аэробика является эффективным средством пропаганды здорового образа жизни

Особенностью программы по фитнес - аэробике является то, что она может удовлетворить запросы самых разных возрастных групп. Использование специальных упражнений на учебно – тренировочных занятиях положительно влияют на развитие детей, укрепление здоровья и профилактику различных заболеваний. Аэробика оказывает положительное влияние на организм детей и подростков: укрепляет опорно-двигательный аппарат, улучшает подвижность суставов, кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую систему, положительно влияет на дыхательную систему. Регулярные занятия аэробикой оказывают закаляющее действие на организм, повышает выносливость. Исследования авторов подтверждают важность формирования у учащихся разнообразия двигательных умений и навыков, которые увеличивают функциональные возможности и тем самым подготавливают организм к восприятию умственных нагрузок. При определении методики занятий и подбора упражнений необходимо учитывать, что с 6 до 10 лет ребёнок осваивает приблизительно 90 % общего объёма двигательных навыков, то есть в этот период он овладевает большим объёмом движений. К тому же резко улучшается способность к быстрым и точным движениям. Установлено, что развитие скоростных качеств способствуют умственной работе. Следовательно, очень важно в этот период делать физические упражнения, развивать скоростные качества, и упражнения на развитие точности движений, а также упражнения на развитие чувства равновесия. Благодаря движению организм не только восполняет потраченное, но и создаёт запас для дальнейшего развития. Правильное применение различных средств физического воспитания оказывает глубокое и многостороннее влияние на организм.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Данная программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки спортсменов в фитнес - аэробике и содействия успешному решению задач физического воспитания детей и

подростков. Она предназначена для организации и планирования учебно-тренировочной работы на всех этапах многолетнего становления спортивного мастерства в фитнес - аэробике.

Кроме того, программа может быть использована для работы в спортивных клубах и коллективах физической культуры. Настоящая программа по фитнес - аэробике реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта.

Принципы реализации программы

Программа строится на следующих принципах:

Принцип доступности:

- оптимальное сочетание задач, средств и методов физического воспитания с возможностями занимающихся.

Принцип последовательности:

- поэтапное освоение учебного материала, нового движения, по принципу «от простого к сложному».

Принцип наглядности:

- использование средств наглядности в процессе обучения (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий, видеоматериалов и т.д.)

- *Учёт индивидуальных и возрастных особенностей:*

- отбор эффективных методов и приёмов для освоения программы каждым учащимся.

- *Принцип оздоровительной направленности:*

- бережное отношение к здоровью учащихся, укрепления здоровья, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.

Цели и задачи:

Цели:

- воспитание активной, физически развитой, ведущей здоровый образ жизни личности, посредством регулярных занятий фитнесом;
- совершенствование спортивного мастерства в выбранном виде спорта.

Задачи:

Обучающие:

- способствовать освоению знаний об истории и современном развитии фитнеса и аэробики, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить учащихся выполнению базовых шагов аэробики в согласовании с музыкой;
- содействовать овладению учащимися основами техники выполнения элементов фитнес - аэробики и аэробной гимнастики.

Развивающие:

- содействовать формированию правильной осанки;
- повысить уровень развития двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости) и специальных качеств (музыкальности, чувства ритма, выразительности движений и артистизма);
- способствовать развитию творческих способностей.

Воспитательные:

- содействовать формированию интереса и привычки к регулярным физкультурно -оздоровительным занятиям;
- способствовать формированию у учащихся дисциплинированности, целеустремлённости, настойчивости и коммуникативных качеств;
- воспитать нравственные и волевые качества, привить патриотизм и общекультурные ценности;
- содействовать эстетическому воспитанию учащихся.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по «Фитнес – аэробике» предназначена для учащихся от 6 до 18 лет (могут обучаться дети с 5 лет).

В объединение зачисляются все желающие, без предварительного отбора. Для зачисления необходима медицинская справка об отсутствии медицинских противопоказаний. Набор учащихся производится на принципах добровольности, свободного самоопределения учащихся. Для обучения по программе могут формироваться разновозрастные группы. Кроме того, при подготовке к соревнованиям, в период учебно-тренировочных сборов и школьных каникул могут формироваться группы переменного состава из общего списочного состава учащихся.

По данной программе могут обучаться обучающиеся с ОВЗ, а также инвалиды (дети-инвалиды) не требующие специализированной адаптации.

Возраст учащихся; режим занятий; продолжительность занятий; объем и сроки реализации программы

Дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на 3 года. Общее количество часов на весь период обучения составляет: 1008 часов: Занятия проводятся 4 раза в неделю, продолжительностью 2 академических часа (45 мин.). Перерыв между учебными занятиями – 15 минут.

Года обучения	Периодичность занятий	Недельная нагрузка (ч.)	Объем учебных часов по годам обучения
1	4 раза в неделю	8	336
2	4 раза в неделю	8	336
3	4 раза в неделю	8	336

Возрастные особенности учащихся

Возрастные особенности учащихся 6 - 8 лет

Правильное применение различных средств физического воспитания оказывает глубокое и многостороннее влияние на организм. Движение есть неотъемлемая часть любого обучения. Основные двигательные качества формируются в период от 6 до 8 лет. Недостатки в двигательном развитии влекут за собой затруднения в усвоении разделов школьной программы. Гибкость, которая имеет важное значение в этом виде спорта начинают развиваться с 5 -6 лет. Дети дошкольного возраста и младшего школьного возраста более активны, менее дисциплинированные, чем взрослые дети. Дети этого возраста имеют

фотографическую память, они еще не способны осознать в полной мере для чего выполняются те или иные упражнения, но при этом правильно исполняют технику упражнений на занятиях. У детей данного возраста идет интенсивное нарастание двигательных способностей. Музыкальное сопровождение содействует эстетическому воспитанию, развивает музыкальность. Поэтому задача педагога - успеть сформировать двигательные умения, навыки, качества.

Возрастные особенности учащихся 9 - 10 лет

Исследования авторов подтверждают важность формирования в этом возрасте у учащихся разнообразия двигательных умений и навыков, которые увеличивают функциональные возможности и тем самым подготавливают организм к восприятию умственных нагрузок. В 9-10 лет движения тела уже достаточно координированы и точны. К тому же резко улучшается способность к быстрым и точным движениям. Занятия фитнес- аэробикой способствуют развитию органов дыхания, грудной клетки, укрепляются дыхательные мышцы. У детей начинается стремительное увеличение роста, накопление мышечной силы, выносливости, усиление подвижности. При определении методики занятий и подбора упражнений необходимо учитывать, что до 10 лет ребёнок осваивает приблизительно 90 % общего объёма двигательных навыков, то есть в этот период он овладевает большим объёмом движений. Главной чертой этого возрастного периода является то, что младший школьник впечатлителен и отзывчив, но более уравновешен. Он уже может управлять проявлениями своих чувств, различать ситуации, в которых их необходимо сдерживать. Особое место в жизни учащегося в это период занимает педагог, он образец действий, суждений и оценок. От него решающим образом зависит и принятие позиции ребёнка, и мотивация, и его самооценка.

Возрастные особенности учащихся 11 - 12 лет

У учащихся в возрасте 11-13 лет резко возрастает значение коллектива, его общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки ими его поступков и действий. Заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления.

В 11-13 лет происходит последовательное увеличение и усложнение практического материала. В этом возрастном интервале активно продолжают развиваться практически все двигательные и координационные способности, особое внимание, обращено на развитие двигательных координаций, координационной памяти, физических качеств, гибкости. Гимнастические упражнения являются незаменимым средством и методом развития равновесия, силовых параметров, согласование движений и кондиционных способностей (силы рук, ног туловища, силовой выносливости, гибкости). В этом возрасте используются упражнения для развития собственного творческого подхода к созданию образа, памяти, фантазии и наблюдательности; умению придавать движениям выразительность и артистизм.

Музыкальное сопровождение помогает в движении передавать характер музыки, её эмоциональную и смысловую окраску. Учащиеся хорошо поддерживают общий ритм, выполняют упражнения согласовано, воспринимают музыкальное сопровождение.

Возрастные особенности учащихся 14 - 15 лет

В подростковом возрасте (14-15 лет) создаются более благоприятные предпосылки для развития как скоростно – силовых, так и силовых способностей. Кроме того, этот возраст считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам, что позволяет в дальнейшем значительно быстрее приспосабливаться выполнять освоенные движения в разнообразных условиях двигательной деятельности. На учебно – тренировочных занятиях применяются динамические силовые упражнения с небольшими отягощениями. Средства развития силы способствуют формированию основных групп мышц нижних и верхних конечностей, плечевого пояса. Занятия физической культурой и спортом благоприятно влияют на поведение учащихся, делают их менее внушаемыми и самостоятельными, что помогает избегать негативного влияния других людей. Поэтому важнейшим средством профилактики вредных привычек являются занятия физической культурой и спортом.

Возрастные особенности учащихся 16 - 17 лет

Пик естественного развития, как правило, приходится на старший школьный возраст, основные физические способности и функциональные возможности можно эффективно повысить именно в этом возрасте. Этот период является сенситивным по отношению ко всем физическим качествам человека. Позднее развить те или иные качества удаётся с трудом. Старший школьный возраст относится к началу юношеского совпадает с окончанием периода полового созревания. Рост и развитие организма продолжают, но уже в более замедленном темпе по сравнению с предыдущими периодами. Пропорции тела приближаются к показателям взрослых. При организации занятия в старшем школьном возрасте методика проведения приближается к методике занятий со взрослыми. Характерны упражнения с отягощениями, которые выполняются с ускорением. Хорошо развиваются скоростно – силовые способности. Создаются условия для развития общей и скоростной выносливости, что способствует повышению работоспособности, развитию волевых качеств.

Занятия аэробикой – необходимое условие, от которого зависит здоровье, работоспособность и хорошее настроение. Систематические занятия аэробными упражнениями вызывают значительные изменения строения и функций организма, повышают функциональные возможности. Использование в старшем школьном возрасте занятий по аэробике как средства и формы организации физического воспитания, обеспечивает единство личностного, физического и психического развития.

Формы обучения

Форма реализации образовательной программы очная, групповая. Основной формой обучения является занятие.

Воспитательная деятельность

Данная программа помогает решать актуальные проблемы воспитания, подрастающего поколения. Воспитательная деятельность является неотъемлемой частью образовательного процесса и направлена на организацию воспитательной среды и управление разнообразными видами деятельности учащихся с целью решения задач гармоничного развития личности. Воспитательная работа, осуществляемая в рамках любой организационной формы. Важнейшим критерием

эффективного решения воспитательных задач являются позитивные изменения в сознании учащихся, проявляющиеся в эмоциональных реакциях, поведении и деятельности.

Большую роль в воспитательной работе играет создание традиций объединения, поддержание связи с родителями учащихся и выпускниками. Тесная связь с родителями необходима для выработки общей стратегии и взглядов на воспитание детей. В начале учебного года проводится собрание, где родители знакомятся с руководителем, с программой объединения, с расписанием занятий. В конце года проводится открытое занятие. Многие родители приходят и на соревнования. Интерес к занятиям становится общим для семьи, что способствует взаимопониманию и сплочению детей и родителей.

В блок воспитательной деятельности включены знания об истории фитнес - аэробики в мире и в стране, включены темы раскрывающие понятия о физической культуре и спорте, основные направления развития физической культуры в современном обществе; о современных Олимпийских играх, и о формах организации активного отдыха и средствах физической культуры для укрепления и сохранения здоровья.

Особенности организации образовательного процесса

Обучение по программе «Фитнес - аэробика» возможно в дошкольном, младшем, среднем и старшем школьном возрасте.

Набор учащихся на программу «Фитнес - аэробика» свободный, принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом, не имеющих медицинских противопоказаний.

Фитнес - аэробика очень популярна среди детей, подростков и молодёжи. В виду универсальности отобранных упражнений все элементы программы являются общими для всех возрастных групп и различаются только по времени овладения элементами программы, качеству выполнения и степени адаптации к физической нагрузке, то есть темпу выполнения упражнений.

Занятия фитнес – аэробикой способствуют формированию у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни.

Своеобразие программы определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики. Благодаря доступности фитнес - аэробика является эффективным средством пропаганды здорового образа жизни. Круг её задач значительно шире – от оздоровления, улучшения физической подготовленности до выработки культуры движений и навыков координации, воспитания музыкальности и чувства ритма. Занятия нацелены, прежде всего, на улучшение общей физической подготовленности детей. Вид спорта аэробика - это профилактика различных заболеваний, укрепление здоровья. Аэробика - служит прекрасным средством предупреждения болезней опорно - двигательного аппарата (позвочника, суставов), способствует укреплению С.С.С., благотворно влияет на деятельность ЦНС, на развитие и укрепление мышечной системы, органов кровообращения и

дыхания, снижает утомляемость коры головного мозга и повышает работоспособность занимающихся.

Уровни освоения программы

Программа предусматривает 2 уровня освоения:

1 год обучения: - уровень освоения программы – стартовый

Программа 1 года обучения направлена главным образом на укрепление здоровья, формирование двигательных умений, навыков и физических качеств, координации движений, развитие чувства ритма, музыкального слуха, воспитания грациозности, формированию красивой осанки, фигуры, походки. Привитие учащимся чувства коллективизма, ответственности, целеустремленности. В программе используются упражнения имитационного (подражательного) характера, включены комплексы, как с предметами, так и без предмета.

2- 3 год обучения: – уровень освоения программы - базовый

В программе 2-3 года обучения наблюдается последовательное увеличение и усложнение практического материала. Используются упражнения для развития собственного творческого подхода к созданию образа, памяти, фантазии и наблюдательности; обучения актёрскому мастерству, умению придавать движениям выразительность и артистизм. Программа включает сложные направленного воздействия упражнения, большое разнообразие координационных элементов и связок. Увеличивается темп музыкального сопровождения. Музыкальное сопровождение содействует эстетическому воспитанию учащихся, развивает музыкальность и помогает в движении передавать характер музыки, ее эмоциональную и смысловую окраску. Большое значение принадлежит хореографии и танцевальным упражнениям. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью возможностью разносторонне влиять на организм.

1.2. Учебный план

№	Название раздела, темы	Уровни и года обучения		
		стартовый уровень	базовый уровень	
		1 год	2 год	3 год
1.	Теоретические знания	8	8	8
2.	Хореографическая подготовка	70	61	60
2.1.	Хореография	46	40	42
2.2.	Корригирующая гимнастика	24	21	---
2.3.	Упражнения ЛФК	---	---	18
3	Танцевальная аэробика:	60	45	40
3.1	Понятие «Танец» и «Ритмика»	30	15	10
3.2	Понятие «Танцевальная азбука»	30	15	10
3.3.	Танцевальные комбинации	---	15	20
4.	ОФП	56	48	44
5.	Разучивание комплекса:	64	76	80

5.1	<i>Составление упражнения</i>	39	56	62
5.2	<i>Базовые шаги</i>	25	20	20
6.	СФП	28	46	54
7.	Художественная гимнастика и акробатика	30	30	---
8.	Акробатика	---	---	24
9.	Соревнования	10	12	16
10.	Воспитательная деятельность	6	6	6
11.	Контрольные нормативы	4	4	4
	Итого	336	336	336

1.3. Учебно – тематический план 1 года обучения

№	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	8	----	опрос
2.	Хореографическая подготовка	70	8	62	
2.1	Хореография	46	4	42	контрольные упражнения наблюдение
2.2.	Корригирующая гимнастика	24	4	20	контрольные упражнения наблюдение
3.	Танцевальная аэробика:	60	12	48	
3.1	<i>Понятие «Танец» и «Ритмика»</i>	30	6	24	наблюдение, контрольные упражнения
3.2.	<i>«Танцевальная азбука»</i>	30	6	24	зачёт; опрос
4.	ОФП	56	6	50	
5.	Разучивание комплекса:	64	10	54	контрольные упражнения
5.1.	<i>Составление упражнения</i>	39	5	34	наблюдение
5.2.	<i>Базовые шаги</i>	25	5	20	зачёт
6.	СФП	28	4	24	контрольные упражнения
7.	Худ. Гимнастика и акробатика	30	6	24	контрольные упражнения
8.	Соревнования	10	--	10	наблюдение
9.	Воспитательная деятельность	6		6	наблюдение

10.	Контрольные нормативы ОФП и СФП	4	-	4	тестирование
Итого часов:		336	54	282	

**Учебно – тематический план
2 года обучения**

№	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	8	--	Опрос, зачёт
2.	Хореографическая подготовка	61	8	53	
2.1.	Хореография	40	4	36	контрольные упражнения
2.2.	корригирующая гимнастика	21	4	17	контрольные упражнения
3.	Танцевальная аэробика	45	12	33	
3.1.	«Танец» и «Ритмика»	15	4	11	контрольные упражнения
3.2.	«Танцевальная азбука»	15	4	11	зачёт
3.3.	Танцевальные комбинации	15	4	11	контрольные упражнения
4.	ОФП	48	4	44	зачёт
5.	Разучивание комплекса	76	9	67	
5.1.	Составление упражнения	56	6	50	наблюдение
5.2.	Базовые шаги	20	3	17	контрольные упражнения
6.	СФП	46	4	42	контрольные упражнения
7.	Художественная гимнастика и акробатика	30	4	26	контрольные упражнения
8.	Соревнования	12	-	12	наблюдение
9	Воспитательная деятельность	6		6	наблюдение
10.	Контрольные нормативы по ОФП и СФП	4		4	тестирование
Итого часов:		336	49	287	

**Учебно – тематический план
3 года обучения**

№	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические знания	8	8	--	опрос

2.	Хореографическая подготовка	60	6	54	
2.1	хореография	42	4	38	наблюдение
2.2	упражнения ЛФК	18	2	16	наблюдение, тест
3.	Танцевальная аэробика	40	3	25	
3.1	«Танец» и «Ритмика»	10	2	8	контрольные упражнения
3.2	«Танцевальная азбука»	10	2	8	зачёт
3.3	Танцевальные комбинации	20	4	16	контрольные упражнения
4.	ОФП	44	4	40	зачёт
5.	Разучивание комплекса	80	4	48	наблюдение
5.1	Составление упражнения	62	4	58	наблюдение
5.2	Базовые шаги	20	2	18	контрольные упражнения
6.	СФП	54	4	50	контрольные упражнения
7.	Акробатика	24	2	22	контрольные упражнения
8.	Соревнования	16	-	16	наблюдение
9.	Воспитательная деятельность	6		6	
10.	Контрольные нормативы по ОФП и СФП.				тестирование
Итого часов:		216	26	190	

1.4. Содержание программы

1 года обучения

1. Теоретическая подготовка.

Теория:

- общая характеристика основных видов аэробики
- спортивная форма и гигиена одежда
- правильная осанка – один из факторов здоровья человека
- терминология в фитнес - аэробике
- развитие музыкальности
- техника безопасности на занятиях в спортивном зале
- режим дня и здоровый образ жизни.

Контроль: опрос, уровень теоретической подготовки.

2. Хореографическая подготовка

2.1. Хореография

Теория:

хореография её значение и особенности; классический танец; современный танец; постановка корпуса; различные позиции ног, рук; понятие опорной и работающей ноги.

Практика:

Практическая постановка рук в различные позиции. Demi Plie и Grand Plie по I, II позициям. Battement tendu из I позиции в сторону, вперед и назад (крестом). Практическая постановка рук в различные позиции. Demi plie. Grand plie. Relevé. Battement tendu. Battement tendu jeté. Demi rond. Ond de jamb par terre.

Маленькие позы croisee, effacee, ecartee носком в пол — на вытянутой опорной ноге и на demi - plie. Battements tendus в больших и маленьких позах croisee, effacee, ecartee, 2-й arabesque. Battements tendus jete в больших и маленьких позах croisee, effacee, ecartee. Battements tendus jete balancé.

Полуповороты в V позиции с переменной ног на полу на 2/4.

Работа над основными техническими приёмами классического, современного танца.

Контроль: наблюдение; правильность выполнения расположение ног, рук в различных позициях.

2.2. Корректирующая гимнастика

Теория:

профилактика нарушений осанки; корректирующая гимнастика — как средство укрепления опорно - двигательного аппарата.

Практика: (приложение №3)

Упражнения для ног и для рук:

- упражнения с противоположными планами рук и ног
- упражнения с различными движениями рук и ног (работа в разных суставах одновременно).

Упражнения для туловища:

- упражнения для развития мышц брюшного пресса: И.П. — лежа на спине, поднятие туловища с закреплёнными ногами, в парах, с отягощением
- упражнение «Карусель»
- упражнение «Самолет» И.П: сидя, ноги вместе, руки на полу; поднять ноги вверх, руки развести в стороны; удерживать позу 5—10 с.
- упражнения в равновесии «Цапля» И.П.: стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко; затем на левой ноге
- упражнения для развития координации движений (упражнения с предметами)
- упражнения на дыхание.

Упражнения для формирования навыка в правильном держании головы:

- упражнения у стены или г/стенки
- полуприседания и приседания
- упражнения с удержанием груза на голове
- ходьба по г/скамейке, бревну, наклонной скамейке
- упражнения в равновесии.

Упражнения на формирование осанки:

- упражнение «Гусеница» И.П.: встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола; затем переставить обе руки одновременно вперёд, как можно дальше
- упражнение «Паровозик» И.П.: сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях прижаты слегка к туловищу; двигаться по полу вперёд, помогая только ногами; руки выполняют круговые движения, имитируя вращательные движения колес; остановиться через 2—3 мин, пауза, затем продолжить движение; (2-й вариант: движение назад.)
- упражнение «Кошечка».

Контроль: наблюдение; правильность выполнения упражнений.

3. Танцевальная аэробика

3.1. Понятие «Танец» и «Ритмика»

Теория:

история становления танца; история возникновения танцевального искусства; просмотр видеоматериалов о многообразии танцевального искусства.

Практика:

Основные танцевальные шаги

- ходьба с движением рук под музыку
- подскоки с движением рук под музыку
- ходьба в различном темпе
- танцевальный шаг с движением рук
- приставные шаги (вперёд, в сторону, назад)
- шаг галопа с движением рук (влево, вправо)
- шаг с притопом с движением рук
- переменный шаг с движением рук.

Контроль. опрос: знания истории становления танца и жанров танцевального искусства. Зачёт: по уровню выполнения танцевальных шагов.

3.2. Понятие «Танцевальная азбука»

Основы танцевальной ритмики

Теория:

понятие ритма и его виды; основные правила выполнения танцевальных шагов и комбинаций, движений с элементами ритмики под музыку.

Практика:

упражнение на развитие музыкальности и ритма.

Элементы ритмики:

- ходьба, бег в различном темпе под счёт, хлопки, музыку
- ходьба с различными движениями рук
- различные сочетания скачков соответственно характеру хлопков и музыки;
- передача движениями интонации муз. темпы.
- упражнения на развитие координации (упражнения - игры: «Молекулы», «Лови бабочку», «Мячики»; упражнения на месте: прыжки вокруг себя, перебаты «Бочонок»).

Контроль: знание видов и особенностей ритма; правильность выполнения упражнений; зачёт.

4. ОФП (общефизическая подготовка)

Теория:

понятие об общей физической подготовке (ОФП).

Практика:

Упражнения на развитие гибкости суставов:

- махи ногами, наклоны, шпагаты, круговые движения, упражнения в парах.

Упражнения на развитие силы:

- многократное повторение упражнения, используя максимальное мышечное напряжение

Упражнения на развитие координации движений:

- упражнения с предметами, подвижные игры.

Упражнения на развитие выносливости:

- прыжки со скакалкой, бег, подвижные игры.

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса:

- И.П. – лежа на спине поднимание туловища;
- из И.П. – сидя, упор сзади – поднимание ног «Велосипед» и т.д.

Упражнения на развитие быстроты движений:

- выполнение упражнения в максимальном темпе (прыжки, бег).

Подвижные игры:

«Третий лишний», «Пятнашки по кругу», «Зайцы в огороде», «Пустое место».

Контроль: контрольные упражнения; зачёт.

5. Разучивание комплекса

5.1. Составление упражнения:

Теория:

основные правила перестроения, базы элементов аэробики и классической аэробики; выбор музыки.

Практика:

комплексы аэробики под музыку с частотой ударов на 135-140 в минуту не менее чем на 32 счёта.

- выполнение базовых шагов; соединение в связки
- хореографический комплекс продолжительностью 1 минуту.

Перестроение

- шеренга, колонна, противоход, диагональ, размыкание, повороты налево, направо перестроение в круг из шеренги (взявшись за руки)
- построения из колонны по одному в колонну по 2, 4
- перестроение из одного круга в два.

Контроль: зачёт; уровень выполнения упражнений.

5.2. Базовые шаги аэробики:

Теория:

терминология базовых шагов; техника выполнения основных базовых элементов аэробики и классической аэробики.

Практика:

базовые шаги классической аэробики: (приложение №1)

- обычная ходьба (March)

- шаг с поворотом кругом (Pivot Turn – PT)
- бокс – шаг (Box Step) – скрестный шаг
- мемо (Mambo – M) - выставление ноги на носок вперёд –назад (Open – Step) - переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь
- Plie Touch или Side Tip - переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги вперёд колени
- (Knee Lift - Кик (Kick – KK) - переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch или Hamstring Curl или Leg Curl – L –CL)
- Приставной шаг (Step Touch – S – T)
- приставной шаг в сторону с полуприсядом (Squat – S – Q)
- переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine – Grv)
- Выпад (Lunge – L – ge)
- Ча – ча – ча (Cha – Cha – Cha – Cha)
- Бег (Jogging или Jog – J)
- Варианты бега: Rocking Horse
- Pendulum
- Triple Step
- скачки с одной ноги на две (Chasse – Ch)

Контроль: зачёт; уровень выполнения связок.

6. Специальная физическая подготовка

Теория:

основные задачи специальной физической подготовки.

Практика: специально подготовительные упражнения: подводящие (для освоения формы, техники движений)

упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости и выносливости

упражнения для развития двигательной – координационных способностей

упражнения в равновесии

Контроль: сдача нормативов; уровень специальной подготовки.

7. Художественной гимнастики и акробатики

Теория:

история развития художественной гимнастики как вида спорта; основные правила работы с предметом и без предмета (мяч, лента, скакалка; правила выполнения ОРУ).

Практика:

Элементы с мячом:

- удержание мяча, броски и ловля (ниже уровня головы), броски мяча в парах, перекаты (по полу), отбивы (двумя руками)
- перебрасывание мяча в парах, шеренгах

Элементы с лентой:

- взмахи, круги (малые, средние, большие), в различных плоскостях, обучение сначала на месте, затем в движении (в группах).

Элементы со скакалкой:

- махи, круги, переводы, вращения (скакалка, сложенная вчетверо) в различных суставах, направлениях, плоскостях, одной и двумя руками;
- прыжки через скакалку с вращением вперёд (обучение – сначала перешагиванию через скакалку, затем перекатывание с носок на пятки с переводом предмета вперёд – назад), согнув ноги, прямые ноги.

Прыжки:

Контроль: умение выполнять изученные акробатические упражнения

Теория:

техника выполнения разбега, толчка, приземления; основные требования.

Практика:

- прыжок из стойки в полуприсед - ноги врозь
- прыжок из стойки в полуприсед- ноги врозь шире плеч, проекция колен не выходит за пределы стоп
- прыжок – «аэроджек»
- прыжок – «хич- кик»

Контроль: зачёт; уровень выполнения.

Элементы акробатики:

Теория:

правила и техника выполнения акробатических элементов; страховка.

Практика:

Динамические упражнения:

- И.П. - сидя, лежа, лежа на спине, в приседе (в парах)
- перекаты, назад, в сторону, перевороты боком, «мост» из положения лёжа.

Статические упражнения: совершенствование

- стойка на лопатках, согнув ноги.

Контроль: умение выполнять изученные акробатические упражнения

8. Соревнования

Теория:

правила соревнований по фитнес-аэробики; цели и задачи; виды соревнований; требования к участникам соревнований; допуск участников к соревнованиям; костюм участника; обязанности и права участников соревнований.

Практика:

согласно плана Регионального отделения ООО «Федерация фитнес – аэробики России» в пензенской области.

Контроль: анализ выступления; устранение ошибок.

9. Воспитательная деятельность

Практика:

совместные мероприятия, приуроченные к тематическим праздникам; экскурсии; участие в праздничных мероприятиях («Новый год», «8 Марта», «День Победы»); участие в акциях «Окна Победы», «Георгиевская ленточка».

Беседы по безопасности «Осторожно, тонкий лёд!», «Безопасное лето», «Безопасный маршрут»

10. Контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

Контроль: тестирование

Содержание программы

2 год обучения

1. Теоретические подготовка

Теория:

- значение занятий аэробикой для организма
- гигиена тела
- способы закаливания
- способы самоконтроля
- музыка во время занятий
- режим питания
- основные средства во время занятий фитнес – аэробикой
- техника безопасности
- общероссийские антидопинговые правила

Контроль: опрос, зачёт.

2. Хореографическая подготовка

2.1. Хореография

Теория:

значение музыки во время занятия; мажорные и минорные мелодии.

Практика:

работа над танцевальными элементами и композициями.

Разучивание и отработка этюда на основе изученных элементов

выполнение упражнений с опорой у станка

- Releve – подъём на полупальцы, с работой рук
 - Plie – приседание, с работой рук
 - Battementtendu – с работой рук
 - Battementtendujete – в движении
 - Ronddejambeparterre – с работой рук
 - Battementfondu; cou-de-pied; demiplie
 - Battementfrappe; Grand battemehtjete- мах ногой (с высокой амплитудой)
- И.П. – основная стойка

Упражнения для ног:

- Battementtendu – движение натянутой ноги из позиции на «точку» и в позицию
- Battementtendujete - бросковое движение натянутой ногой на 25-24 градусов от пола
- Ronddejambeparterre- движение рабочей ноги по кругу по полу
- Battementfondu- сгибание рабочей ноги на cou-de-pied с одновременными demiplie на опорной ноге и открывание рабочей ноги в любом направлении с одновременным выпрямлением опорной ноги из demiplie
- Battementfrappe- «удар» рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги

- Grand battemehtjete- мах ногой.

Контроль: показ; уровень хореографической подготовки.

2.2. Упражнения корригирующей гимнастики (к.г.)

Теория:

влияние упражнения корригирующей гимнастики на здоровье.

Практика: (приложение №3)

Упражнения на формирование осанки: выполнение упражнений в парах

- наклоны, повороты, круговые движения головы
- поднимание, круговые движения, сгибание и разгибание в различных плоскостях одной и обеих рук
- упражнения с предметами (мяч, скакалка, обруч, гимнастическая палка) и без предмета
- поднимание и опускание, отведение и сведение, круговые движения плечами;
- броски и ловля набивного мяча в И.П. сидя, стоя и т.д.

Упражнения для укрепления мышц туловища

- наклоны туловища, поднимание туловища
- повороты туловища
- повороты в сочетании с наклонами
- упражнения для развития мышц брюшного пресса (И.П. – лежа на спине, поднимание туловища с закреплёнными ногами, в парах, с отягощением)

Упражнения для мышц ног

- поднимание, сгибание поочерёдно правой (левой) ноги;
- приседания, полуприседания
- махи ногами, «Пистолет»
- упражнения для укрепления свода стопы (поднимание на носки, захват предметов пальцами стоп, перекатный шаг)
- ходьба на носках и на пятках, «по-медвежьи» с опорой на наружные края стоп; по ребристой доске

Контроль: наблюдение; исправление ошибок.

3. Танцевальная аэробика: совершенствование

3.1. Понятие «Танец» и «Ритмика»

Теория:

стили танцев; просмотр видеоматериалов о многообразии танцевального искусства.

Практика:

- элементы стилизованной танцевальной аэробики (рок-н-рол, кантри, русский, хип-хоп, латина)
- сочетание различных танцевальных шагов в различных стилях
- «джаз – соул», «твист».

Элементы ритмики: совершенствование навыков согласованности движений с музыкальным ритмом:

- ходьба, бег в различном темпе под музыку (в различном перестроении)

- бег, прыжки с различными движениями рук
- связки с различными движениями рук соответственно характеру музыки
- простукивание указанного музыкального размера (2/4, 3/4, 4/4 и т.д.)
- передача движениями интонации муз. темпы.

Контроль: наблюдение; уровень выполнения.

3.2. Понятие «Танцевальная азбука»

Теория:

понятие танцевального движения; музыкальные комбинации; темп.

Практика:

упражнения на развитие музыкальности:

повторить ритм хлопков, просчитать хлопки, прохлопать самостоятельно простую музыкальную мелодию, заранее прослушанную

упражнения на развитие равновесия:

простоять некоторое время в положение «Releve», устоять на одной ноге, сидеть с ровной спиной на корточках с высоко поднятыми пятками, «Ласточка».

упражнения на развитие координации:

упражнения-игры: «Молекулы», «Лови бабочку», «Мячики»

упражнения на месте: прыжки вокруг себя, перекаты «Бочонок»

упражнения на развитие фантазии:

«Прыгаем как...», «Танцуем как...»

упражнения «Быстро-медленно», «Повтори-ка»

соблюдение предложенного темпа.

Контроль: знание особенностей танцевальных движений, понятие комбинации и темпа; правильность выполнения упражнений.

3.3. Танцевальные комбинации+

Теория:

танцевальная комбинация как выразительное средство хореографического искусства; структура танцевальной комбинации (доминирующее движение, второстепенное, связующее, и «завершающая точка»).

Практика:

соединение ранее выученных музыкально-ритмических движений в одну комбинацию (связку); импровизация.

Контроль: знание структуры танцевальных комбинаций; правильность выполнения танцевальных комбинаций.

4. ОФП (общефизическая подготовка)

Теория:

техника выполнения упражнений на тренажёрах.

Практика:

усложнение комплексов; использование утяжелителей; работа на тренажёрах.

Упражнения на развитие гибкости суставов:

- махи ногами в различных И.П., наклоны, шпагаты (с возвышенности)
- круговые движения (в различных суставах)
- элементы на гибкость без фиксации позы
- упражнения с сопротивлением, отягощением

Упражнения на развитие силы:

- многократное повторение упражнения с отягощением

- упражнения с максимально мышечным напряжением
- с сопротивлением (в парах)
- комплекс упражнений на тренажёрах

Упражнения на развитие координации движений:

- выполнение связки из нескольких элементов
- разнообразное использование движений ног различного уровня за счёт движений со сменой ног, подъёмов колена, махов и пр.

Упражнения на развитие выносливости:

- полоса препятствий, подвижные игры
- длительный равномерный бег.

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса:

- И.П. – вис – поднимание ног с отягощением
- И.П. – сидя, упор сзади – поднимание туловища
- «Велосипед»; «планка» и т.д.

Упражнения на развитие быстроты движений:

- выполнение упражнения в максимальном темпе (прыжки, бег, упр. с предметами)

Контроль: уровень выполнения упражнений; зачёт.

Подвижные игры:

Эстафеты; «Быстро по местам», «Пустое место», «Лабиринт».

5. Разучивание комплекса

5.1. Составление упражнения

Теория:

требования к составлению упражнения; техника исполнения упражнения; синхронность в представлении и подаче выступления

Практика:

комплексы аэробики под музыку с частотой ударов на 140-145 в минуту не менее чем на 64 счёта

- выполнение элементов, связок, которые отражают класс базовой аэробики
 - комбинации – блоки на (32; 64 счёта)
 - комбинации связок из изученных шагов.

Перестроение – совершенствование навыков перестроений:

- шеренга, колонна, «противоход», диагональ, размыкание, перестроение в круг из шеренги, колонны
- построения из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4
- перестроение из одного круга в два.
- использование различных направлений движений и умение ориентироваться в пространстве
- непредсказуемость последовательностей и переходов.

Классическая аэробика

- сложность хореографии, отсутствие повторений
- технически правильное положение рук, ног, стоп
- контроль осанки «вертикаль»
- синхронность исполнения связок

- быстрота и чёткость перемещений по площадке
- передача характера музыки движениями
- хореография, построенная на взаимодействии членов группы.

Контроль: зачёт; наблюдение.

5.2. Базовые шаги аэробики: усложнения базовых движений ног (модификации, альтернативные шаги см. приложение №2)

Теория:

технические требования к выполнению элементов классической аэробики.

Практика:

- обычная ходьба (March)
- ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle – ST)
- шаг с поворотом кругом (Pivot Turn – PT)
- бокс – степ (Box Step) – скрестный шаг (B – S или Cross – Step – Cr – S);
- амбо (Mambo – M)
- рок – степ – Rock Step
- выставление ноги на носок (Push Touch или Toe Tap – T – T)
- переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side, Open – Step; Plie Touch или Side Tip)
- переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги вперёд колени (Knee Lift - Кик (Kick – KK)
- переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch или Hamstring Curl или Leg Curl – L – CL)
- приставной шаг (Step Touch – S – T)
- приставной шаг в сторону с полуприседом (Squat – S – Q)
- переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine – Grv)
- выпад (Lunge – L – ge)
- варианты бега: Rocking Horse; - Pendulum; - Triple Step.

Контроль: наблюдение; исправление ошибок; зачёт.

6. СФП (специальная физическая подготовка)

Теория:

техника выполнения специальных упражнений.

Практика: специально подготовительные упражнения, соответствующие по координационной структуре характеру выполнения соревновательного упражнения.

- имитационные упражнения
- исполнение движений высокоударной аэробики;
- бег с неожиданной переменной направления по сигналу;
- рывки и бег с ускорением;
- выполнение имитации движений в равномерном и быстром темпе, а также на максимальной скорости и темп;
- выполнение упражнений с мышечным контролем.

Контроль: зачёт; уровень развития быстроты движения (тест).

7. Художественная гимнастика и акробатика

Теория:

история развития художественной гимнастики как вида спорта; правила и техника выполнения поворотов; режим питания и гигиена гимнасток; закаливание.

Практика:

элементы с мячом: совершенствование (работа в группах)

- броски мяча и ловля (выше уровня головы), броски мяча в сочетании с шагами, связки с мячом, перекаты (по рукам), отбивы (двумя, одной руками)
- «выкруты» мяча.

Элементы с лентой: совершенствование техники работы с предметом (работа в группах)

- махи, круги (малые, средние, большие), «змейки», «спирали», «восьмёрки»
- вращение в различных плоскостях, на месте, в движении, в сочетании с различными прыжками, соединение в связки.

Элементы со скакалкой: совершенствование (работа в группах)

- вращения (скакалка, сложенная вдвое) в различных суставах, направлениях, плоскостях, одной и двумя руками в движении
- соединение махов, кругов, вращений в связки
- прыжки через скакалку с вращением вперёд с прямыми и согнутыми ногами (двойные прыжки).

Прыжки: совершенствование техники разбега, совершенствование техники отталкивания, совершенствование техники приземления. Выполнение прыжков большой амплитудой.

- прыжки ноги врозь (Jumping Jack – J – J); - Hop; - Power Jack; - Heel Jack; - Scissor Jump; - Ronny; - Stuffle; - Jump Leg Lift; - Air Jack
- прыжок – «казак» с места; с напрыгивания
- прыжок – «хич - кик» с работой рук

Контроль: наблюдение; зачёт.

Элементы акробатики:

Теория:

варианты страховки во время выполнения элементов.

Практика:

динамические упражнения: усложнение техники

- кувырки через плечо из И.П.- выпад; сед
- перекаты – боком, с поворотом (в соединение с базовыми элементами аэробики)

Статические упражнения: совершенствование

- стойка на руках, «мостик» (соединение с другими элементами).

Контроль: наблюдение; зачёт.

8. Соревнования

Теория:

правила соревнований по фитнес - аэробике; туры соревнований; музыкальное сопровождение и скорость музыки для спортивной дисциплины «аэробика»; состав судейской коллегии вида спорта «фитнес - аэробика»; фальстарт (допустимый, недопустимый фальстарт); травмы участников соревнований.

Практика:

участие в соревнованиях согласно плана Регионального отделения ООО «Федерация фитнес – аэробики России» в пензенской области.

Контроль: наблюдение; анализ; исправление ошибок.

9. Воспитательная деятельность

Воспитательные мероприятия 2 года обучения направлены формирование и укрепление спортивных традиций, развитие социальной активности, патриотизма и гражданственности. Экологические акции «Очистим планету от мусора», «Посади дерево». Беседы по безопасности «Осторожно, тонкий лёд!», «Безопасное лето», «Безопасный маршрут». Посещение Дворца единоборств «Воейков» музея спорта - Пензенской области.

10. Контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

Контроль: тестирование

Содержание программы 3 года обучения Теоретические знания

Теория:

- значение занятий физкультурой и спортом для укрепления всех систем организма
- состав судейской бригады соревнований в спортивных дисциплинах «аэробика», «степ - аэробика», «аэробика (5 человек)
- стили движений
- темп музыки (bpm)
- техника безопасности во время занятий на тренажёрах, в спорт/зале

Форма контроля: опрос.

2.Хореографическая подготовка

2.1. Хореография:

Теория:

хореография как средство эстетического воспитания.

Практика:

Элементы классического танца у станка

- полуприседание (demi plie) в 1,2,3 п.н.
- приседание (grand plie) в 1,2,3 п. н.
- бросок ноги на носок (battmante tandu) в различном темпе
- махи ногами на высоту 45 (battmante tandu jete)
- подъем на полупальцы (releve)
- махи ногами на 90 и выше из 1,3 п.н. (grand battements)
- battements fondue на 45, на 90
- grand battmante jete balance

Элементы классического танца на середине

- полуприседание (demi plie) в 1,2,3 п.н.
- приседание (grand plie) в 1,2,3 п.н.
- бросок ноги на носок (battmante tandu) в различном темпе
- махи ногами на высоту 45 (battmante tandu jete)
- подъём на полупальцы (releve)
- махи ногами на 90 и выше из 1,3 п.н. (grand battmante)

- вращения (Туры chaines) в медленном, быстрый темпе, в диагональ зала; по кругу.

Контроль: показ, уровень хореографической подготовки.

2.2. Упражнения лечебная физическая культура

Теория:

Упражнения ЛФК –эффективное средство коррекции осанки; организация двигательного режима.

Практика:

общая тренировка мышц (приложение №4).

3.Танцевальная аэробика

3.1. Понятие «Танец» и «Ритмика»

Теория: история танцев в мире

Практика:

Основные танцевальные шаги: совершенствование

- упражнения на слух на основе ощущения сильных долей
- упражнения на простейшие ритмические рисунки, состоящие из четвертей, восьмых и половинных длительностей в размерах 2/4 и 3/4.

Контроль: знание музыкальных размеров, их видов; умение выполнять ритмические рисунки в заданных размерах.

3.2. Понятие «Танцевальная азбука»

Теория:

«Темп» и его особенности

Практика:

- упражнения на развитие музыкальности
- танцевальные игры
- упражнения суставной гимнастики

Контроль: показ; наблюдение

3.3. «Танцевальные комбинации»

Теория:

структура танцевальных комбинаций

Практика:

танцевальные комбинации с усложнением темпа; в различных стилях

- упражнения в соответствие музыкального сопровождения и композиции
- упражнение отражающие ритмический рисунок
- соответствие темпа музыкального сопровождения уровню подготовки
- исполнение музыкально - ритмических движений в более усложнённых комбинациях (связках).
- импровизация танцевальных комбинаций

Контроль: правильность выполнения танцевальных комбинаций.

4.ОФП (общефизическая подготовка)

Теория:

средства и способы восстановления

Практика:

Упражнения на развитие гибкости: усложнение

- упражнения в парах, у гимнастической лестницы, с высоты.
Упражнения на развитие силы: на тренажёрах
- многократное повторение упражнения с отягощением, используя максимальное мышечное напряжение.

Упражнения на развитие координации движений:

- упражнения с предметами (соединение из нескольких элементов)
- подвижные игры.

Упражнения на развитие выносливости: увеличение время и повторов упражнений

- прыжки, бег со скакалкой
- бег (кросс)
- полоса препятствий
- подвижные игры.

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса: в парах; с весом

- И.П. – лежа на спине поднимание туловища
- И.П. – сидя, упор сзади – поднимание ног «Велосипед» и т.д.

Упражнения на развитие быстроты движений:

- выполнение упражнения в максимальном темпе в короткий промежуток времени (прыжки, бег).

Контроль: зачёт; контрольные упражнения

Подвижные игры:

- музыкальные игры; «Пионербол»; «Змейка»; «Кто раньше» и т.д.

5.Разучивание комплекса

5.1. Составление упражнения

Теория:

разработка сюжетной линии; требованиями к составлению упражнения; проект костюма; запрещённые элементы.

Практика:

- расклад музыки
- разучивание связок, комбинаций бедующей постановки
- постановочная работа
- комплексы аэробики под музыку с частотой ударов на 150 в минуту
- синхронность исполнения в группе (2; 4; 6 человек)

Перестроения: совершенствование навыков перестроений

- построений рисунков в форматах и перемещениях
- взаимодействие всех членов группы и группы в целом
- непредсказуемая хореография и сложные схемы перемещений
- движения в одном или разных ритмах движения.

Контроль: наблюдение; анализ.

5.2. Базовые шаги аэробики: модификация шагов (приложение№3)

Теория:

Практика:

- в сочетании с бегом, прыжками, уровнями
- выполнение в высоком темпе

- выполнений в различных направлениях

Классическая аэробика: соединение элементов, связок, которые отражают класс базовой аэробики

- синхронность исполнения в группе (2;4;6 человек)
- быстрота и четкость перемещений
- соответствие музыки характеру движений.

Альтернативные «шаги»:

Практика:

разучивание через связки базовых и основных шагов, содержащие такое же количество счетов и имеющие такую же структуру (статус, направление), что и изучаемые альтернативные «шаги».

Контроль: правильность исполнения техники; зачёт.

6. Специальная физическая подготовка

Теория: содержание, средства и формы специальных физических упражнений

Практика:

комплекс специальной аэробной разминки
 комплекс упражнений для развития гибкости
 комплекс упражнений для развития прыгучести
 комплекс упражнений высокоударной аэробики
 комплекс упражнений для развития координационных способностей
 комплекс упражнений для развития равновесия
 упражнения с мышечным контролем рук и ног («аэробные руки»).

Контроль: сдача нормативов; уровень специальной подготовки.

7. Акробатика

Элементы акробатики, совершенствование:

Теория:

техника выполнения подкатов; техника безопасности во время выполнения

Практика:

Динамические упражнения:

- перекаты боком, в сторону; подкаты (после бега, подскоков, прыжков).
- элементы акробатики в сочетании с базовыми движениями
- подкаты

Статические упражнения:

- стойка на руках в упоре; «планка»
- стойка с опорой на две руки; одну руку (с разным положением ног).
- поддержки (в парах, тройках)
- стойки с разным положением ног.

Контроль: зачёт; исправление ошибок.

8. Соревнования

Теория:

правила соревнований по фитнес - аэробике 5 человек; присвоение спортивных разрядов; замены в соревнованиях; протесты.

Практика:

участие в соревнованиях согласно плана Регионального отделения ООО «Федерация фитнес – аэробики России» в пензенской области.

Контроль: наблюдение; анализ; исправление ошибок.

9. Воспитательная деятельность

Воспитательная работа в рамках программы на 3 году обучения реализуется в соответствии с планом работы МБУДО «ДЮСШ» Никольского района и включает следующие направления:

- гражданско-патриотическое и правовое воспитание;
- духовно - нравственное, эстетическое воспитание;
- физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
- экологическое воспитание;
- популяризация научных знаний и профессиональное самоопределение;
- культура семейных ценностей.

10. Контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

Контроль: тестирование

1.5.Планируемые результаты освоения программы

По завершению первого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

знать:

- историю развития фитнес - аэробики
- правила личной гигиены, режим дня
- терминологию основных базовых шагов
- основные элементы в фитнес – аэробике
- понятие ритма и его виды

уметь:

- выполнять упражнения на развитие музыкальности и ритма
- выполнять двигательные умения (танцевальные движения, элементы с предметами, акробатические связки, основные положения рук, ног, базовые шаги аэробики, комплекс аэробики)
- выполнять упражнения на формирование осанки
- участвовать в показательных выступлениях, соревнованиях
- показать уровень кондиционных и координационных качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты).

По завершению второго года обучения учащиеся должны знать и уметь:

знать:

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
- понятие «Темп» и его особенности
- метроритм и сильную долю; музыкальные размеры
- средства хореографического искусства

уметь:

- выполнять базовые; модифицированные шаги аэробики
- выполнять движения в различном темпе; правильно отражать метрические доли
- выполнять комбинации музыкально - ритмических движений

- выполнять упражнения с предметами
- выполнять элементы акробатики
- выполнять упражнения на формирование опорно - двигательного аппарата
- участвовать в соревнованиях

По завершению третьего года обучения учащиеся должны знать и уметь:

знать:

- значения физической подготовки и влияние занятий фитнес – аэробикой на организм учащихся, на формирование положительных качеств личности.
- виды хореографического искусства
- углубленные знания по ведению здорового образа жизни
- возрастные особенности физического развития организма
- терминологию акробатических упражнений
- вопросы гигиены

уметь:

- выполнять соединение музыкально - ритмических движений в одну связку
- выполнять импровизационные упражнения
- участвовать в соревновательной деятельности
- выполнять связки с предметом и без предмета
- выполнять комплекс тестов по ОФП; СФП
- выполнять аэробные связки
- выполнять акробатические связки в сочетании с базовыми элементами
- выполнять альтернативные шаги аэробики.

Предметные:

- формирование специальных знаний, умений и навыков избранного вида спорта, техники выполнения общеразвивающих и специальных упражнений;
- формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического) и о позитивном влиянии физической культуры на развитие и о здоровье как о факторах успешной учёбы и социализации;
- приобретение теоретических знаний в области гигиены, закаливания, здорового образа жизни;
- формирование умения организовывать личную здоровьесберегающую деятельность (режим дня, утренняя зарядка, игры и т.д.).

Личностные:

- воспитание морально - волевых качеств: терпение, настойчивость, ответственность, уверенность в своих силах
- воспитание понимания значимости организации активного здорового образа жизни через двигательную активность;
- воспитание чувства товарищества, умение работать в команде;
- развитие дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Метапредметные:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение самостоятельно анализировать учебно-тренировочные занятия и выступления на соревнованиях;
- развитие музыкального слуха и ритма;
- развитие воображения и фантазии;
- развитие пластики и грации в движениях, гибкость и пластичность мышц
- умение прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения цели.

2.Комплекс организационно – педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

Календарный учебный график составляется ежегодно в соответствии с учебным планом для каждой учебной группы. Предусматривается также обучение с отдельными учащимися по индивидуальной образовательной траектории.

1.Количество учебных недель – 42.

2.Количество учебных годов всего – 3 года, 1008 ч.:

- 1 год обучения (стартовый уровень-1 год обучени) - 336 ч., из них: теоретических - 54 ч., практических 282 ч.;

- 2 год обучения (базовый уровень - 1 год) – 336 ч., из них: теоретических – 49 ч.; практических – 287 ч.

- 3 год обучения (базовый уровень - 2 год) – 336 ч., из них: теоретических – 26 ч.; практических – 190 ч.;

Год обучения	Объем учебных часов по годам обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	336	42	168	4 занятия по 2 часа
2	336	42	168	4 занятия по 2 часа
3	336	42	168	4 занятия по 2 часа

2.2. Формы, методы контроля и аттестации учащихся

В течение учебного года проходят мониторинг реализации образовательной программы и включает виды контроля:

– *предварительный, текущий, промежуточный.*

- *предварительный контроль* позволяет определить исходный уровень подготовленности учащихся или группы учащихся.

- *текущий контроль* проводится непрерывно в процессе отдельных учебных занятий. Он предусматривает фиксацию уровня физических подготовки учащихся, оценку состояния здоровья.

- данные *промежуточного контроля* при сопоставлении их с итогами предварительного контроля позволяют оценить эффективность образовательного процесса и проследить динамику изменений в состоянии здоровья и подготовленности учащихся.

По результатам промежуточного контроля определяется уровень усвоения каждым учащимся программного материала.

Формы промежуточной аттестации

1 год обучения:

- открытое занятие
- тесты ОФП; СФП
- показательные выступления; соревнования.

2 год обучения:

- открытое занятие
- соревнования
- контрольные тесты
- тест по ОФП; СФП
- контрольно - переводные соревнования

3 год обучения

- открытое занятие
- участие в соревнованиях фитнес - аэробике
- тесты по ОФП; СФП
- контрольно - переводные тесты

Способы определения результативности

Уровень определения результативности по овладению знаниями и навыкам общей, специальной подготовки проводится в форме опроса, зачёта, соревнований.

Критерии оценки предметных результатов (приложение №5;6):

Оценка знаний, умений и навыков по разделам программы осуществляется по уровням оценки теоретических знаний и практический умений по уровням: высокий, средний, низкий. (см. Приложение).

Высокий уровень (8-10 баллов) - высокий темп учебной деятельности, устойчивый интерес, полное усвоение теоретического и практического материала, выполнение нормативов.

Средний уровень (4-7 баллов) - средний темп учебной деятельности, неустойчивый интерес, усвоение теоретического и практического материала с частичной помощью педагога, выполнение нормативов.

Низкий уровень (1-3 балла) - темп учебной деятельности ниже среднего, частичное усвоение теоретического и практического материала, через показ педагога, не выполнение нормативов.

Для оценивания результативности обучения по программе используются следующие показатели: теоретическая подготовка учащихся, практическая подготовка, общеучебные умения и навыки (метапредметные результаты), личностное развитие учащихся в процессе освоения дополнительной образовательной программы.

	Наименование критерия
--	------------------------------

Предметные	Теория	техника безопасности на занятии; понятие «Темп» и его особенности, метроритм и сильная доля; музыкальные размеры, их виды; виды движений в комбинациях
	Практика	Умение импровизировать; соблюдать темп; правильно отражать метрические доли; выполнять ритмические рисунки, состоящие из четвертей, восьмых и половинных длительностей в размерах 2/4 и 3/4; исполнять музыкально - ритмические движения в более усложнённых комбинациях (связках)
Метапредметные		Умение проявлять самостоятельности в решении познавательных задач.
		Умение планировать, контролировать и корректировать учебные действия, осуществлять самоконтроль и самооценку.
		Умение самостоятельно решать коммуникативные задачи.
Личностные		Сформированность моральных норм и ценностей, доброжелательного отношения к окружающим, мотивации к обучению.

2.3. Условия реализации программы.

Организационно – методические основы программы

Основными формами учебно-тренировочного процесса при занятиях фитнес- аэробикой являются:

- групповые теоретические и практические занятия;
- соревнования;
- профилактические и оздоровительные мероприятия;
- фестивали;
- показательные выступления;
- творческое задание
- учебно-тренировочные сборы.

Форма организации и проведения занятия: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри команды, подгрупповая, фронтальная, поточная.

Моделирование образовательного процесса в системе дополнительного образования невозможно без знания и использования методов организации образовательной деятельности на занятии. Именно в области методов больше всего проявляется собственное творчество педагога, его индивидуальное мастерство, и поэтому методы всегда были и останутся сферой высокого педагогического искусства. На учебно – тренировочных занятиях по фитнес - аэробике возможно использование как одного метода, так и одновременно сочетание несколько методов. Согласно приоритетной идее единства обучения, воспитания и развития, в дополнительном образовании комплексно используются методы обучения, воспитания и развития. Выбор методов обучения определяется учётом возможностей учащихся: возрастных и психофизиологических особенностей детей и подростков; с учётом специфики изучаемой

образовательной области, направления деятельности; возможностей материально-технической базы обучения.

Относительно доступные движения осваиваются целиком. Для разучивания сложных движений и исправления ошибок упражнение выполняется по частям. Начинается обучение с движений ног на месте в умеренном темпе, без работы рук. По мере освоения упражнения увеличивается темп, добавляется движение рук, перемещения в различных направлениях. Необходимо помнить, что все движения должны выполняться в левую и правую стороны. Простые по координации движения нужно показывать лицом к детям, в зеркальном отображении, а сложные – спиной к занимающимся.

При организации учебных занятий используются следующие методы обучения:

Наглядный -показ педагога, пример, помощь, информационно - рецептивный

Словесный- описание, объяснение, название упражнений. Словесные методы активизируют восприятие, мышление учащегося, помогают осмысливанию двигательных действий.

Соревновательный метод. Способ организации учащихся при выполнении физических упражнений, когда ярко проявляется момент состязания, сопоставления сил в борьбе за первенство, достижения результатов (использования во время занятий различных эстафет, проведения спортивных праздников, соревнований, участие детей в областных фестивалях по фитнес - аэробике).

Практический - повторение, самостоятельное выполнение упражнений.

Поточный - при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение.

Игровой - обучение через игру. Активность и интерес учащихся к занятиям стимулируются смыслообразующими, игровыми мотивами – введением педагогом игровых персонажей и сюжетных содержаний, охватывающих почти все занятия. При правильном использовании игровой метод приобретает большое значение для воспитания нравственных черт личности ребёнка (коллективизм, активность, инициативность, настойчивость, смелость, выдержка, отзывчивость, доброжелательность, дисциплинированность, взаимопомощь).

Метод строго регламентированного упражнения- каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для занимающихся имеющие низкие и высокие результаты. При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладение школой движений.

В программе используются упражнения, которые способствуют развитию выносливости, пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы, гибкости, грациозности, фигуры и походки.

Музыкальное сопровождение содействует эстетическому воспитанию учащихся, развивает музыкальность и помогает в движении передавать характер музыки, её эмоциональную и смысловую окраску. Большое значение принадлежит акробатическим и танцевальным упражнениям. Это связано с их

разнообразием, высокой эмоциональностью возможностью разносторонне влиять на организм.

Основной формой организации деятельности образовательного процесса является групповое занятие. Количество учащихся в группе 10 - 15 человек. Занятия проводятся также малыми группами, численностью до 8 человек, это связано с необходимостью проработки определённых групп мышц и совершенствованием отдельных элементов и связок. Группы формируются по возрастным критериям и физической подготовленности. В случае необходимости возможны зачисления учащихся во 2 и последующие года обучения, прошедшие аттестацию и имеющие достаточно высокий уровень физической подготовленности и специальные навыки (гимнастки, танцоры).

Программа «Фитнес - аэробика» состоит из предметных разделов, содержание которых взаимосвязаны друг с другом.

Теоретическая подготовка

В данном разделе представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта. В обязательном порядке обсуждаются вопросы спортивной этики, соблюдение личных и командных интересов, антидопинговая компания, основы здорового образа жизни.

Хореографическая подготовка

Хореографическая подготовка необходима как средство специализированной подготовки спортсменов, помогающая сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. На хореографических занятиях приобретается чистота исполнения, лёгкий высокий прыжок, большой танцевальный шаг (растяжка), правильное вращение; развивается выворотность ног, гибкость, координация, выносливость и сила, устойчивость; вырабатывается правильная осанка, свободное и пластичное владение руками, танцевальность; укрепляется опорно - двигательный аппарат; формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Корригирующая гимнастика

Корригирующая гимнастика – это комплекс специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки и устранение деформаций опорно - двигательного аппарата. Целью корригирующих упражнений является восстановление баланса напряжения мышц. Чтобы корригирующие упражнения были эффективны, необходимо, учитывая уровень физического развития, подготовленности и состояния здоровья ребёнка.

Упражнения ЛФК (лечебная физическая культура)

Упражнения ЛФК – это наиболее эффективное средство коррекции осанки. ЛФК показана всем детям с нарушением осанки, так как это единственный ведущий метод, позволяющий эффективно укреплять мышечный корсет, выравнивать мышечный тонус передней и задней поверхности туловища, бедер.

Задачами ЛФК при нарушениях осанки являются:

- формирование навыка правильной осанки, создание мышечного корсета,
- увеличение подвижности позвоночника,
- профилактика плоскостопия,
- повышение уровня физической работоспособности

Танцевальная аэробика

Танцевальная аэробика – это одно из направлений фитнеса, представляющее собой комплекс упражнений, выполняющихся под музыкальное сопровождение. Разнообразие направлений танцевальной аэробики хорошо тем, что можно выбрать музыку, под которую легче всего двигаться. Танцевальная аэробика имеет среднюю интенсивность, а также не требует специального оборудования для выполнения упражнений.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Этот раздел программы является необходимым звеном в физической подготовке и направлен на разностороннее гармоничное развитие, повышение уровня всех главных физических качеств, укрепления систем организма и органов, повышение функциональных возможностей и улучшение здоровья учащихся (развитие силы, выносливости, скорости, гибкости, ловкости).

Разучивание комплекса

Разучивание комплекса — это составление танцевальных комбинаций будущей постановки. Постановочная работа включает целый комплекс мероприятий и начинается с поиска идеи, выбора музыки, проекта костюма, разработки сюжетной линии. Знакомство с требованиями к программе, определение своих возможностей в участии.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) - обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для фитнеса – аэробики, обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений. Развитие и совершенствование физической качеств, необходимых и характерных для фитнеса – аэробики. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения.

Художественная гимнастика, элементы акробатика

Применение элементов художественной гимнастики в фитнес – аэробики способствуют развитию координации движения. Пластичности, ловкости, артистизму, что не мало важно для девочек.

Художественная гимнастика – выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч).

Акробатика — один из разделов гимнастики. В нее входят упражнения на гибкость, силу, ловкость и равновесие.

Акробатика – это упражнения, которые выполняются на полу и доступны для любого возраста. В ходе выполнения прорабатываются все группы мышц. В результате партерных занятий восстанавливается эластичность связок, подвижность суставов. Помимо оздоровительных функций, партерные занятия формируют правильную осанку, поэтому показаны детям с 5 лет. В детской программе подобраны упражнения разной интенсивности: умеренная тренировка, активная, комбинированная. Для более старшего возраста даются акробатические связки, со сложным набором нагрузок, которые проводятся в высоком темпе.

Соревнования

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Методические рекомендации при составлении упражнения

- Желательно избегать движений, связанных с переразгибом в суставах
- Избегать таких упражнений, как: круговые движения головой, наклон головы назад, глубоких приседаний, вращательные движения коленями, выпадов, когда между бедром и голенью получается острый угол
- Высоких махов ногами, растяжки в позе барьериста; упражнение «плуг», «кобра»
- Махи ногами назад – в положении с опорой на коленки и кисти;
- Поднимание выпрямленных ног и поднимание туловища из положения лёжа на спине
- Избегать резких движений конечностей
- Не повторять движения более 4 раз с одной ноги, т.е. менять ногу через каждые четыре повторения
- Избегать резких изменений направления движений. При переходах между комбинациями шагов иногда требуется выполнить движения на месте, прежде чем изменить направления движения
- Избегать таких движений, при выполнении которых, занимающиеся должны длительное время стоять на носках.

Методические рекомендации при подборе музыкального сопровождения в аэробике

Музыка – обязательный элемент занятий по аэробике, один из факторов эмоционального воздействия на организм обучающегося. Музыка способствует формированию новых двигательных навыков и совершенствованию координации движений. Под влиянием специально подобранной музыки ритм сердечных сокращений, после физических нагрузок восстанавливается быстрее, время зрительно - моторных реакций укорачивается, улучшается точность регулирования и дифференцирования мышечных усилий. Для детских комплексов подойдёт как инструментальная, так и вокальная музыка. Лучше, если это будут «детские» песни. Однако в каждом случае нужно учитывать индивидуальные особенности ребёнка.

При подборе музыки, необходимо, соблюдать следующие требования:

- выбирать приятную и энергичную музыку, имеющую определённое число ритмических ударов в минуту.
- просчитать количество ударов в пределах одной музыкальной фразы, куплета, припева.

- подбирать движения, соответствующие каждой части музыкального сопровождения.
- Применять в разминке и заминке темп 110-120 ударов в минуту; стрейчинг – менее 100 ритмических ударов в минуту; аэробная серия при темпе 120 – 140 ударов в минуту; партерные – упражнения - 110-120 ударов в минуту.

Материально - техническое обеспечение:

- магнитофон; спортивный инвентарь (мяч, скакалка, лента); утяжелители; тренажёры.

2.4. Список литературы и интернет ресурсов.

Список литературы для педагога:

1. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2009.
2. Лечебная физическая культура: учебник для студ.высш.учеб.заведений / {С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.}; под ред. С.Н. Попова. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008.
3. Остин Д. Пилатес для вас / Д.Остин; пер. с англ. И.В. Гродель. – 3-е изд. – Мн.: «Попурри», 2007.
4. Перков А.В. Возрастные периоды интенсивного развития основных физических качеств учащихся младших классов общеобразовательных школ. Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 6 (64) – 2010.
5. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра-Спорт, 2000.
6. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб.: Речь, 2001.
7. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования: диссертация на степень доктора педагогических наук: 13.00.04 / [Место защиты: Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена]. - Санкт-Петербург, 2009.
8. Смирнов В.М. Нейрофизиология и высшая нервная деятельность детей и подростков: Учеб. пособие для студ. дефектол. фак. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
9. Спэрроу Л., Уолден П. Практическая энциклопедия йоги. – М.: Эксмо, 2008. Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеваниями органов дыхания: учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений / С.В. Хрущев, О.И. Симонова. - М.: Издательский центр «Академия», 2006.
10. Янсонс Ю.А. Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект: книга для педагога. – Изд. 2-е, дополнение и перераб. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.

Список литературы для учащихся.

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 2 класс /учебник для общеобразовательных учреждений А.П. Матвеев Рос. академ. наук, Рос. академ. образ., - М.: Просвещение, 2009.

2. Матвеев А.П. Физическая культура 3-4 класс /учебник для общеобразовательных учреждений А.П. Матвеев Рос. академ. наук, Рос. академ. образ., - М.: Просвещения, 2008.
3. Весёлая физкультура. / Учебник для учащихся 1 класса четырёхлетней начальной школы. –М.: Просвещение, 2000.
4. Лях В.И. Мой друг – физкультура. /Учебник для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 1999.
5. Степаненкова О.И. Значение физических упражнений и некоторых оздоровительных методик для укрепления здоровья: методическое письмо. Петрозаводск, 1990 г.;
6. Физкультура – ура! Ура! Ура! Учебное пособие. М.: Педагогическое общество России, 2002 г.;
7. Фитнес-Аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. М., 2009 г.;
8. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М., 1997 г.;
9. Фитнес для детей и подростков. М., 1997 г.;
10. Федерация аэробики России. 2002 г.;
11. Остин Дениз «Пилатес для Вас» Попурри. Минск 2004г.;

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации - <https://minsport.gov.ru/>
2. Министерство физической культуры и спорта - <https://sport.pnzreg.ru/>
3. Федерация фитнес-аэробики России - <https://ffarsport.ru/>
4. Региональное отделение федерации фитнес - аэробике России в Пензенской области - <https://roffa58.ru/>

Приложение №1

Базовые шаги в аэробике (терминология)

При записи и проведении программ используются специальные названия движений (термины). За основу приняты выделенные в аэробике базовые шаги, как наиболее часто используемые и специфичные для аэробики. К ним относятся:

Обычная ходьба (March). Ходьба выполняется на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали, кругу. Туловище при этом прямо, без излишнего напряжения, руки работают разноименно, колено опорной ноги слегка согнуто.

Ходьба, высоко поднимая колени (Knee Lift или Knee Up). Ходьба выполняется на 2 счета. Бедро согнутой ноги - параллельно полу, колено опорной слегка согнуто (носок прижат к колену опорной ноги).

V- шаг (Step). Шаг ноги врозь – ноги вместе, выполняется на 4 счета.

Выставление ноги на носок (Push Touch или Toe Tap) с подскоком на опорной. Выставление ноги на носок выполняется вперед, в сторону назад или в диагональ с касанием носком пола, без переноса тяжести тела. Колени слегка согнуты, фиксированы.

Разновидности: выставление на пятку вперед, в сторону, назад, в диагональ (Heel Dig или Heel Touch), выставление ноги на носок в диагональном направлении в скрестном положении впереди или сзади (Cross-Step).

Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to side или Plie Touch или Side Tip) выполняется на 2 счета. И.п.- широкая стойка ноги врозь, ступни слегка развернуты наружу, небольшой полуприсед. Движение заключается в переносе тяжести тела с ноги на ногу, свободная нога касается пола полупальцами. Туловище и таз находятся строго во фронтальной плоскости на протяжении всего движения. Пятка опорной ноги на полу.

Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Curl или Leg Curl). Переход с ноги на ногу с одновременным сгибанием свободной ноги назад. Упражнение выполняется из широкой стойки ноги врозь, стопы параллельны, колени слегка согнуты в течение всего упражнения. Нога сгибается до положения – голень параллельна полу или под тупым углом к

бедру (в зависимости от индивидуальной подвижности в тазобедренном и коленном суставах), при этом бедро не должно быть впереди линии туловища, колено вниз (невыворотно).

Приставной шаг (Step Touch). Выполняется на 2 счета. Работаящая нога ставится на пол с перекатом от носка к пятке, другая приставляется на полупальцы или всю стопу. Выполняется вперед, назад, в сторону, по диагонали, с поворотом направо, налево, кругом. В композициях часто несет вспомогательную функцию для выполнения прыжков или исполняется с танцевальной окраской (с движением таза в сторону, поворотом коленей в сторону и т.п.).

Приставной шаг с полуприседом (Squat). Выполняется на 2 счета с полуприседом: 1 – широкий шаг правой (левой) в сторону, одновременно выполняется полуприсед на двух ногах, 2 – приставить левую к правой в и.п. (ноги вместе, колени слегка согнуты). Во время выполнения полуприседа пятки не отрываются от пола.

Скрестные шаги в сторону (Grapevine). Представляет собой сочетание скрестного и приставного шага. Выполняется на 4 счета. Первый шаг правой (левой) ногой делается в сторону (с пятки перекатом на всю стопу), второй левой (правой) – скрестный сзади правой. Затем выполняется приставной шаг вправо. При этом туловище и таз сохраняют фронтальную плоскость, туловище прямо, колени слегка согнуты. В соревновательных комбинациях обычно выполняется с предварительного подскока на двух (на счет «И») или в сочетании со скачком на две ноги на счет «4».

Выпад (Lunge). Данная разновидность движений представляет собой знакомые нам выпады, которые могут выполняться вперед, назад, в сторону, в диагональ. Нога, на которую выполняется «падающий» шаг, может быть слегка согнута или явно в согнутом положении (Flexed Lunge). Шаг должен быть достаточно широким, так, чтобы свободная нога и туловище были на одной линии. Пятка свободной ноги отрывается от пола, колено опорной ноги располагается над носком. В фитнес-аэробике часто выполняется на подскоках.

Мамбо (Mambo). Выполняется на 4 счета: 1 – шаг правой вперед, 2 – скрестный шаг левой впереди правой, 3 – шаг правой назад, 4 – приставить левую к правой. Аналогично движение выполняется с другой ноги. Этот элемент заимствован из латинских танцев, отчего и получил название «мамбо».

Кик (Kick). Одна нога выполняет мах вперед (Low Kick), носок оттянут, одновременно опорная нога выполняет пружинное движение (Hop). Затем маховая нога возвращается к опорной в и.п., одновременно вновь выполняется пружинное движение на опорной ноге. В аэробике низкой интенсивности возможен вариант без вторичного пружинного движения на опорной ноге. Кик выполняется вперед, назад, в сторону, в диагональ. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.

Бег (Jogging или Jog). Обращается внимание на амортизирующую работу стопы – перекал с носка на пятку. В композициях по фитнес-аэробике часто используется для перестроения.

Скачки с одной ноги на две (Chasse). Движение аналогично приставному шагу, но выполняется скачком: шаг в сторону (вперед, назад, в сторону или в диагональ) с последующим приземлением на две ноги, стопы вместе. Выполняется на 2 счета.

Прыжки ноги врозь (Jumping Jack). Прыжки выполняются из и.п. ноги вместе, конечное положение – ноги врозь. Голени перпендикулярно полу, стопы и бедра слегка развернуты наружу, колени над носками. Приземление осуществляется перекатом с носков на пятки. Колени слегка согнуты. Упражнение выполняется на 2 счета.

Приложение №2

Модификации основных и базовых шагов классической аэробики

1. Изменение направления «шага»: добавление продвижения в момент выполнения «шага» (вперед, назад, по диагонали), добавление поворота при сохранении структуры «шага».

Пример. При добавлении поворота в «шаг» *Mambo Side*, получается модифицированный «шаг»:

1-шаг ведущей ногой в сторону

2-шаг опорной ногой на месте

3-шаг ведущей ногой в сторону с поворотом спиной на 180 градусов

4-шаг опорной ногой на месте.

2. Добавление прыжка в момент выполнения «шага».

Пример. При добавлении прыжка к «шагу» *Cross* получается модифицированный «шаг».

- 1-прыжок на ведущую ногу в сторону-вперед с махом опорной ногой в сторону
- 2-шаг опорной ногой скрестно перед ведущей
- 3 - шаг ведущей ногой в сторону-назад
- 4-шаг опорной ногой в исходное положение

3.Изменение ритмического рисунка «шага» осуществляется разными вариантами:

3.1. При сохранении количества счетов и основы техники добавляется еще один марш, при этом два движения укладываются в одну ритмическую единицу.

Пример. При добавлении еще одного шага к «шагу» *Mambo Side* получается модифицированный основной «шаг» на 4 счета, имеющий статус «со сменой ноги»:

- 1 - шаг ведущей ногой в сторону
- 2 - шаг опорной ногой на месте
- 3 - шаг ведущей ногой скрестно позади опорной и - шаг опорной ногой на месте
- 4 - шаг ведущей ногой скрестно впереди опорной

3.2. При полном сохранении структуры «шага» два движения укладываются в одну ритмическую единицу.

Пример. При выполнении *Grape wine* на три счета получается модифицированный «шаг»:

- 1 - шаг ведущей ногой в сторону
- 2 - шаг опорной ногой скрестно позади ведущей
- и - шаг ведущей ногой в сторону
- 3- приставить опорную ногу на носок.

3.3. Замедление темпа выполнения нескольких движений «шага», при котором одно движение выполняется на две ритмические единицы.

Пример. При выполнении «шага» *Mambo Side* на пять счетов получаем модифицированный «шаг»:

- 1,2 - шаг ведущей ногой в сторону
- 3 - шаг опорной ногой на месте
- 4 - шаг ведущей ногой скрестно позади опорной
- 5 - шаг опорной ногой на месте.

Альтернативные «шаги»

Альтернативные «шаги» - это авторские движения, которые составляются путем дробления и компоновки основных и/или базовых «шагов» и разучиваются через связки базовых «шагов».

Способы конструирования альтернативных «шагов»:

1. Замена одного движения какого-либо «шага» на движение другого «шага», при этом количество счетов остается неизменным, а статус либо меняется, либо остается неизменным.

Пример. При замене приставки в «шаге» *Grape wine* на движение «шага» *Curl* получается альтернативный «шаг», имеющий статус «со сменой ноги». Количество счетов не изменяется:

- 1-шаг ведущей ногой в сторону
- 2-шаг опорной ногой скрестно позади ведущей
- 3-шаг ведущей ногой в сторону
- 4-захлест голени опорной ноги.

2. Добавление к полному «шагу» движения, или нескольких движений от другого «шага». Добавить движение можно в начало, середину и в конец исходного «шага». Количество счетов по сравнению с исходным увеличивается, а статус либо остается прежним, либо меняется в зависимости от движения, которое добавляется к исходному «шагу».

Пример. При добавлении в середину «шага» *Mambo Side* движение «шага» *Leg Side* (отведение ноги в сторону) получается альтернативный «шаг» 1- шаг ведущей ногой в сторону
2- шаг опорной ногой на месте
3- отведение ведущей ноги в сторону
4- шаг ведущей ногой скрестно позади опорной
5- шаг опорной ногой на месте.

3. Перекрест «шагов» - такое соединение двух «шагов» при котором последнее движение одного «шага» является одновременно первым движением следующего «шага». Количество счетов в полученном альтернативном «шаге» при подобном способе конструирования будет на один счет меньше суммы составляющих его «шагов».

Пример. При соединении «шагов» *Chasse* и *Grape wine* способом перекреста «шагов» получается альтернативный «шаг», в котором последнее движение *Chasse* - шаг в сторону, является первым движением *Grape wine*:

- 1-шаг ведущей ногой в сторону
- И- прыжком, шаг опорной ногой рядом с опорной
- 2-шаг ведущей ногой в сторону
- 3-шаг опорной ногой скрестно позади ведущей
- 4- шаг ведущей ногой в сторону
- 5-приставить опорную ногу на носок.

Приложение №3

Специальные упражнения (корректирующей гимнастики), применяемые при нарушениях осанки

Специальные упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

1. И. п. – лежа на спине, согнуть и разогнуть поочередно ноги в коленном и тазобедренном суставах - «велосипед».
2. И. п. – то же, согнуть обе ноги, разогнуть их вперед, медленно опустить.
3. И. п. – то же, руки за головой, поочередное приподнимание прямых ног.
4. И. п. – то же, руки вверх, медленно поднять обе прямые ноги до угла 45° и медленно опустить их.
5. И. п. – то же, согнуть ноги в коленях, выпрямить вперед - вверх, развести, соединить и медленно опустить.
6. И. п. – лежа на спине, между коленями зажат мяч, ноги согнуть, разогнуть их вперед до угла 45° и медленно опустить. То же, но удерживая мяч между лодыжками.

Специальные упражнения для укрепления мышц спины

1. И. п. – лежа на животе, голова в упоре на подбородок, руки, согнутые в локтевых суставах, приведены к туловищу, ладони обращены к полу, приподнять голову, не запрокидывая ее назад, лопатки соединить, удержать это положение на 5-7 счетов и вернуться в и. п.
2. И. п. – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Перевести руки на пояс, приподнять голову и плечи, лопатки соединить, удержать это положение как можно дольше, не задерживая дыхание. То же, но кисти рук переводить к плечам за голову.
3. И. п. – то же, приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (имитация плавания «брассом»). То же, но руки в стороны, назад, в стороны, вверх.
4. И. п. – то же, поднять голову и плечи. Руки в стороны. Сжимать и разжимать кисти рук. То же, но руки поочередно вверх - «бокс».
5. И. п. – то же, поочередное отведение назад прямых ног, не отрывая таза от пола. То же, но с одновременным приподниманием и удерживанием до счета 3-6-8 обеих ног (не задерживать дыхание).

Специальные упражнения для укрепления ног

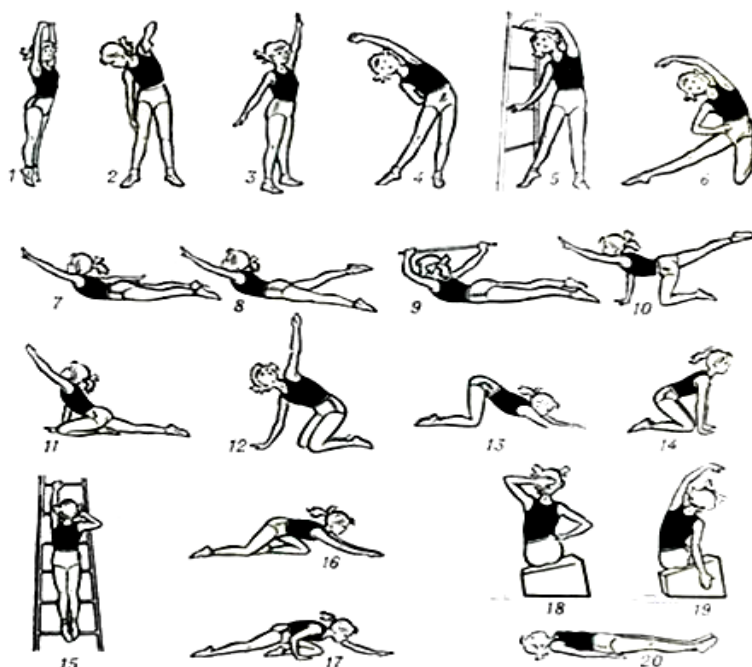
1. И. п. - упор стоя на коленях попеременное поднятие ног назад (как можно выше). То же, но сгибая руки в локтях.
2. И. п. - лежа на животе, попеременное поднятие ног назад (таз плотно прижат к полу). То же, но одновременное поднятие ног. То же, но с различными положениями и движениями рук.
3. И. п. - лежа на гимнастической скамейке лицом вниз, руки упираются в пол, на правой (левой) пятке набивной мяч с петлей. Попеременное поднятие ноги с мячом. То же, но одновременное, поднятие ног с двумя мячами.
4. И. п. - вис лицом к гимнастической стенке, попеременное поднятие ног (колени не сгибать, таз прижат к стенке). То же, но одновременное поднятие обеих ног.
5. И. п. - лежа на животе, согнуть ногу в колене и, захватив руками ступню, стараться прижать пятку к ягодице, затем другой ногой. Потом сгибать обе ноги с помощью и без помощи рук.

Упражнения ЛФК на разные дефекты осанки

1 комплекс



2 комплекс



Приложение №5

Оценивание предметных результатов обучения по программе

По результатам освоения теоретической части программы обучения, учащиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам:

- значение физической культуры и спорта для здоровья;
- общая характеристика основных видов аэробики;
- личная гигиена и закаливание;
- режим дня; режим питания;
- основы самоконтроля;
- терминология в фитнес - аэробике;

- спортивная форма и гигиена одежда

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Методы диагностики	Степень выраженности оцениваемого качества		
			Низкий уровень (1-3 балла)	Средний уровень (4-7 баллов)	Высокий уровень (8-10 баллов)
Теоретические знания по основным разделам программы	Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.	Овладение менее чем половиной знаний, предусмотренн ых программой	Объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$	Овладение практически всем объемом знаний, предусмотренн ый программой за конкретный период
Практические умения и навыки, предусмотренн ые программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Контрольное задание тестирование	Практические умения и навыки неустойчивые, требуется постоянная помощь по их использованию	Овладение практическим и умениями и навыками, предусмотрен ными программой; применение их под руководством педагога	Овладение в полном объеме практическими умениями и навыками; выполнение практической работы самостоятельно, качественно

Приложение №6

Контрольные упражнения по СФП и ОФП

1. СФП (специально – физическая подготовка)

1. Связка – составление связки

1 год -16 счетов;2 – год обучения 32 счетов; 3 год обучения - на 64 счета

Критерии оценки:

Техника

- высокий уровень техники и качество исполнения всех движений
- различные уровни хореографии (пол, касание, стоя, хай-импакт)
- многообразие и высокий темп движений
- сочетание элементов аэробики и танца.

Артистизм

- разный ритм движений
- разнообразие работы на уровне ног и стоп с применением махов, поднятий колена
- использование вертикальных уровней
- свой почерк в хореографии
- разнообразие движений, избегание повторений
- использование вертикальных уровней.

Специфика

- способность увлечь своим выступлением
- способность вызвать эмоции у аудитории
- оригинальность и творческий подход.

Контрольные упражнения

Качество	Норматив	Оценка/года обучения					
		критерии/время					
		1год	2год	3год	1 год	2 год	3 год

					«5»	«4»	«3»
<i>Гибкость: подвижность тазобедренных суставов</i>	Шпагат – с правой ноги Шпагат - с левой ноги	И.П. на полу	И.П. с возвы шенн ости 20см	И.П. с возвы шенн ости 25см	«5» - плотное касание пола правым и левым бедром; «4» - 1-5 см от пола до бедра; «3» - 6-10 см от пола до бедра	«5» - плотное касание пола правым и левым бедром; «4» - 1-5 см от пола до бедра; «3» - 6-10 см от пола до бедра	«5» - плотное касание пола правым и левым бедром; «4» - 1-5 см от пола до бедра; «3» - 6-10 см от пола до бедра
<i>Гибкость: подвижность тазобедренных суставов</i>	поперечны й шпагат	И.П. на полу	И.П. с возвы шенн ости 20см	И.П. с возвы шенн ости 25см	«5» - выполнение шпагата по одной прямой	«4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь	«3» - до 10 см от линии до паха
<i>Силовые способности: сила мышц пресса</i>	«складка»	15 сек.	20 сек.	25 сек.	«5» - 14 раз «4» - 12 раз «3» - 10 раз	«5» - 18 раз «4» - 16 раз «3» - 14 раз	«5» - 20 раз «4» - 16 раз «3» - 10 раз
<i>Силовые способности: сила мышц спины</i>	«рыбка»	10 сек.	15 сек.	20 сек.	«5» - 9 раз «4» - 7 раз «3» - 6 раз	«5» - 14 раз «4» - 12 раз «3» - 10 раз	«5» - 18 раз «4» - 16 раз «3» - 14 раз
<i>Скоростно- силовые способности</i>	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед.	20 сек.	25 сек.	30 сек.	«5» - 20 раз «4» - 15 раз «3» - 10 раз	«5» - 25 раз «4» - 20 раз «3» - 15 раз	«5» - 30 раз «4» - 25 раз «3» - 20 раз
<i>Упражнение на силу</i>	сгибание – разгибание рук в упоре лежа	10 сек.	15 сек.	20 сек.	«5» - 9 раз «4» - 7 раз «3» - 6 раз	«5» - 12 раз «4» - 9 раз «3» - 7 раз	«5» - 16 раз «4» - 12 раз «3» - 9 раз

