


Администрация муниципального образования «Килемарский муниципальный район»
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Килемарский Центр по развитию физкультуры и спорта»

ПРИНЯТА
педагогическим советом
от «25» 05 2021 г.
Протокол № 5



УТВЕРЖАЮ
И.О. директора МБОУ ДО «Килемарский ЦРФС»:
 Н.М. Овчинникова
«05» 20 21 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Оздоровительная аэробика»

Направленность: Физкультурно-спортивная

Уровень программы: Базовый

Категория и возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок освоения программы: 4 года

Объём часов: 144 часа в год

Разработчики программы: Тренер-преподаватель по оздоровительной аэробике

Полевщикова Е.Р.

пгт.Килемары

2021 год

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Килемарский Центр по развитию физкультуры и спорта»

ПРИНЯТА
педагогическим советом
от «___» _____ 20__ г.
Протокол № ___

УТВЕРЖДАЮ
И.О. директора МБОУ ДО «Килемарский ЦРФС»:
_____ Н.М. Овчинникова
«___» _____ 20__ г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Оздоровительная аэробика»

Направленность: Физкультурно-спортивная
Уровень программы: Базовый
Категория и возраст обучающихся: 6-8 лет
Срок освоения программы: 4 года
Объём часов: 144 часа в год
Разработчики программы: Тренер-преподаватель по оздоровительной аэробике
Полевщикова Е.Р.

пгт.Килемары

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик образования.....	3-4
2. Содержание программного материала.....	5-8
3. Календарный учебный график.....	9-16
4. Учебно-тематический план.....	17-18
5. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	19-28
6. Оценочные материалы.....	29-32
7. Учебно - методические материалы.....	34
8.Иные компоненты	34-39
9. Список литературы.....	40
Приложения.....	41-53

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА»

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по оздоровительной аэробике разработана в соответствии с особенностями реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, №53 (ч.1), ст.7598) (далее — Федеральный закон);

Постановлением Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020г. №1490 «О лицензировании образовательной деятельности (вместе с «Положением о лицензировании образовательной деятельности»);

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196;

Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020г. №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Министерства образования и науки от 18.11.2015г. РФ №09-3242.

Образовательная программа «Оздоровительная аэробика» по содержанию относится к программам спортивно-оздоровительного направления. Данная программа предполагает развитие познавательных интересов детей, повышение двигательной активности обучающихся, совершенствование технических умений, приобретение новых двигательных навыков, формирование умения работать в команде, расширение уровня их кругозора в данной образовательной деятельности

Актуальность программы заключается в том, что аэробика является одним из оздоровительных видов гимнастики, поэтому на занятиях есть возможность широко варьировать нагрузку, что позволяет каждому обучающемуся планировать свою тренировку

по принципу составления и освоения конкретных соревновательных композиций и постепенного расширения двигательного запаса за счет освоения новых элементов и связей. Педагогическая целесообразность образовательной программы объясняется тем, что она рассчитана на широкий круг занимающихся, поэтому каждый обучающийся в своей возрастной группе сможет решить для себя соответствующие ему задачи. По окончании освоения программы у детей будут сформированы конкретные знания и навыки в данной области, повысятся функциональные возможности организма, появится двигательный опыт и опыт выступления на сцене, умение работать в команде.

Новизна образовательной Программы заключается в том, что она включает новое направление в спорте – аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Настоящая образовательная Программа способствует формированию у обучающихся знаний и умений в области аэробики, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий.

Адресат программы: возраст детей – 6-18 лет

Срок освоения программы: 4года, Объем учебных часов – 144 часов первый год обучения, 2- 4 год-216 часов.

Начало учебных занятий – 13 сентября

Окончание занятий – 31 мая

Всего учебных недель (продолжительность учебного года) - 36 недель

Количество учебных дней – 144 дня в год.

Формы обучения: очная

Уровень программы: базовый

Режим работы:

1 год обучения – 2 часа (по 30-40минут), 10 минут перерыв между занятиями, в два раза в неделю.

2 год обучения – 2 часа (по 45 минут), 10 минут перерыв между занятиями, 3 раза в неделю

3 год обучения – 2 часа (по 45 минут), 10 минут перерыв между занятиями, 3 раза в неделю

4 год обучения – 2 часа (по 45 минут), 10 минут перерыв между занятиями,

3 раза в неделю

Для детей имеющих ограничения по здоровью допускается дополнительный отдых 10 минут через 30мин занятия.

Особенности организации образовательного процесса:

1. условия набора детей в группы - принимаются все желающие при наличии заявления от родителей и медицинского допуска.

2. условия формирования групп: разновозрастные.

2. Содержание программного материала

Цель образовательной программы: создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка, способствовать формированию устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом,

Задачи образовательной программы:

Обучающие

1. Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам классической аэробики.
2. Формировать музыкально-двигательные навыки по средствам ритмики и музыкальных игр.
3. Сформировать систему знаний историко-бытовых и современных танцев.

Развивающие

1. Совершенствование функциональных возможностей организма.
2. Повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.
3. Развитие внимания, памяти, мышления.
4. Развитие творческих способностей.

Воспитательные

1. развитие позитивного отношения к движению, привлечение обучающихся к увлекательному миру музыки, аэробики и здорового образа жизни.
2. Воспитывать высокие волевые качества.
3. Формировать морально-этические и эстетические чувства.
4. Воспитывать чувство ответственности и товарищества.

Срок реализации программы:

Год обучения	Часов в неделю	Количество недель в году	Всего часов в году
1	4	36	144
2	6	36	216
3	6	36	216
4	6	36	216

Режим занятий:

Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю
1	2 ч	2 раза	4 часа
2	2 ч	3 раза	6 часов
3	2 ч	3 раза	6 часов
4	2 ч	3 раза	6 часов

Продолжительность занятий:

- 1 год обучения – 2 часа (по 30-40 минут), 10 минут перерыв между занятиями.
2 год обучения – 2 часа (по 45 минут), 10 минут перерыв между занятиями

3 год обучения – 2 часа (по 45 минут), 10 минут перерыв между занятиями

4 год обучения – 2 часа (по 45 минут), 10 минут перерыв между занятиями

Для детей имеющих ограничения по здоровью допускается дополнительный отдых 10 минут через 30мин занятия.

Условия реализации образовательной программы:

- возраст детей – 6-18 лет
- условия набора детей в группы - принимаются все желающие при наличии заявления от родителей и медицинского допуска.
- условия формирования групп: разновозрастные.

Формы организации деятельности детей на занятии: групповые, индивидуально-групповые.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

В результате освоения содержания учебного материала по аэробике обучающиеся должны знать:

- историю и развитие фитнеса и аэробики России и РМЭ, классификацию видов фитнес-аэробики;
- анатомические особенности человека: телосложение, типы конституции женщин и мужчин, определяющие тканевый рельеф тела: скелетная мускулатура, мышечная масса тела,
- строение мышечного аппарата человека: основные мышечные группы, определяющие рельеф тела, мышцы плечевого пояса и рук, туловища, мышцы тазового пояса, мышцы ног; осанка, типы сколиозов и факторы, влияющие на изменения осанки:
- приёмы массажа и самомассажа;
- физиологические основы человека: важнейшие системы организма и их функции: сердечно-сосудистая система, дыхательная система, эндокринная система, система пищеварительных и выделительных органов. Технику измерения пульса. Энергетические системы организма. Профилактику сердечно-сосудистой и дыхательной систем посредством аэробики;
- правила рационального питания: основные группы пищевых продуктов, роль основных компонентов питания: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей; водный обмен в организме, значение диетического питания, биохимические процессы при сгорании жира, взаимосвязь питания с физическими нагрузками, значение питьевого режима на занятиях;
- профилактику и оказание неотложной помощи: травмоопасные упражнения и уменьшение риска получения травм, воздействие температуры окружающей среды на организм человека, основные мероприятия по профилактике травматизма на занятиях фитнес-аэробикой, признаки утомления при физических нагрузках и оказание первой медицинской помощи. Правила заполнения и ведения дневника самоконтроля.
- физические способности человека, пять основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Упражнения для развития физических качеств, упражнения для развития психомоторных качеств и функциональных способностей, упражнения на ориентировку в пространстве и времени, управление вниманием, совершенствование вестибулярной устойчивости, быстроты реакции на движущий объект, мышечного чувства и мышечной памяти.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования занятий физическими упражнениями различной направленности с учётом индивидуальных особенностей своего организма, правильный подбор и применение отягощений;

Уметь:

1. самостоятельно организовывать и проводить занятия по видам аэробики, самостоятельно ставить цель на занятии, выбирать цель и выполнять комплексы упражнений с заданной дозированной нагрузкой;

2. взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по видам аэробики;

3. объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений входящих в комплексы аэробики;

4. находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;

5. соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учётом интенсивности (низкой, высокой);

6. самостоятельно составлять и выполнять различные комплексы изученных видов аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения на высоком техническом уровне;

7. преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

8. осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;

- особенности планирования занятий аэробикой и контроль за их эффективностью;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий по аэробике;

- особенности развития физических качеств на занятиях аэробикой;

- особенности содержания и направленности различных видов аэробики.

Соблюдать правила:

1. Личной гигиены и закаливания организма;

2. Организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;

3. Профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;

4. Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий.

Проводить:

1. Самостоятельные занятия по аэробике с оздоровительно-корректирующей направленностью;

2. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, осанкой;
3. Приёмы оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;
4. Приёмы массажа и самомассажа;
5. Занятия аэробикой и спортивные соревнования с обучающимися младших классов.

Определять:

1. Уровни индивидуального физического развития и физической подготовленности;
2. Интенсивность физической нагрузки и максимальную частоту сердечных сокращений;
3. Дозировку нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать практические умения и навыки:

- Скоростно-силовые – партерные упражнения;
- Координационные - разминка и аэробная часть комплекса, упражнения направленные на переключения с одних связок на другие;
- Выносливость, силовую выносливость – аэробные упражнения;
- Гибкость – стретчинг, заминка;

Выполнять:

1. Базовые шаги классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним;
2. Базовые шаги степ аэробики;
3. Упражнения на фитболах;
4. Танцевальные движения различных танцевальных направлений;
5. Упражнения на релаксацию;
6. Индивидуально подобранные комплексы упражнений, составлять и выполнять композиции из различных видов аэробики;
7. Простейшие приемы самомассажа и релаксации;
8. Приемы страховки и самостраховки.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

1. Повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
2. Подготовки к профессиональной деятельности;
3. Организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях;
4. Активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования ЗОЖ

Способы проверки результатов освоения образовательной программы:

- входной контроль (сентябрь);
- текущий контроль (в течение учебного года);
- итоговый контроль (май).

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы:

- сдача контрольных нормативов;
- выступление коллектива на внутришкольных, муниципальных мероприятиях;
- выступление на районных, республиканских соревнованиях.

2. Календарный учебный график.

Учебный план

№	Наименование разделов	Количество часов 1 год обучения	Количество часов 2 год обучения	Количество часов 3 год обучения	Количество часов 4 год обучения	Всего
1	Вводное занятие	1	1	1	1	4
2	Теоретическая подготовка	4	4	2	6	16
3	Классическая аэробика	46	68	60	60	234
4	Стретчинг	34	42	54	40	170
5	Аэробика с инвентарем	41	45	63	64	213
6	Тестирование	2	4	4	5	15
7	Подвижные игры	12	10	8	10	40
8	Выступление	4	8	24	30	66
Итого		144	216	216	216	792

Календарно тематический план 1 год обучения

Наименование разделов	Количество часов	Тема занятия	Всего количество часов
Вводное занятие	1	Организационные вопросы. Правила техники безопасности и личной гигиены.	1
Теоретическая подготовка	2	1. Что такое здоровый образ жизни.	4
	1	2. Узнай свое тело.	
	1	3. Разновидности аэробики.	
Классическая аэробика	2	1.Что такое классическая аэробика? Виды аэробики.	46
	8	2.Музыкальная грамота.	
	36	3.Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики.	
Стретчинг	2	1.Что такое стретчинг (растяжка)?	34
	18	2.Упражнения на растяжку определенных групп мышц.	
	14	3.Упражнения на подвижность суставов.	
Аэробика с инвентарем	1	1.Что такое танцевальная аэробика?	41
	2	2.Музыка в аэробике. Связь музыки и танца. Ритм, счет в комбинациях.	
	6	3.Освоение положения рук, ног. Работа в плоскостях, различных уровнях.	

	8	4.Упражнения с лентами.	
	8	5.Упражнения с султанчиками.	
	16	6.Тренировочные комбинации.	
Тестирование	2	Контрольные нормативы по ОФП и СФП.	2
Подвижные игры	12	«Перестрелки», «Утки и охотники», «Морская фигура замри», « Тише едешь дальше будешь»	12
Выступление	4	Показательные выступления на мероприятиях, текущий контроль за усвоением материала	4
Всего			144

Раздел 1. Теоретическая подготовка

- история развития и современное состояние аэробики
- основы музыкальной грамоты
- техника безопасности на занятии
- базовые шаги в аэробике и их терминология

Раздел 2. Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения. Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «закрывающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исправительная команды. Повороты направо, налево, кругом, полоборота. Расчет.

- Развитие ловкости. Передвижение по ограниченной опоре, «полоса препятствий» с использованием мячей, матов, скакалок, скамеек, челночный бег, выполнение упражнений с закрытыми глазами, упражнения на равновесие, упражнение со сменой направления, упражнения с остановкой по сигналу.

- Увеличение подвижности суставов. *Для рук:* поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные).

Для шеи и туловища: наклоны, повороты головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы в быстром и медленном темпе, махи ногой вверх, в сторону, назад, по кругу.

- Развитие гибкости. Наклоны вперед, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой, ноги вместе и ноги врозь). Упражнения «рыбка», «кольцо», «бабочка», «лягушка»; мост с колен, из положения стоя.

- Развитие прыгучести. Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков, прыжки под музыку. Прыжки на 3,4 рейку гимнастической стенки. Поднимание на носки с постепенным увеличением количества раз (на двух ногах, на одной)

- Развитие быстроты. Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы. Прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10с., за 8с., и т.д.)

- «Оздоровительная» подготовка. Упражнения на осанку, упражнения на дыхание.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Обучение базовым шагам и соединению их в простые аэробные комбинации. Во втором полугодии добавление к данным комбинациям рук.

1. Базовый шаг (Basic) - основной – (4сч)
2. March-Марш (1-2 сч)
3. Mambo-Мамбо (1-4сч)
4. V-step (1-4сч)
5. A-step (1-4сч)
6. Чачача – (1-2сч)
7. Вальс – (1-2сч)
8. Straddle – (1-4сч)
1. Step-touch- Приставной шаг (1-2сч)
2. Double step-touch-2-приставных шага (1-4сч)
3. Grapevine- (скрестный шаг) - (1-4сч)
- Open-step- (1-2сч)
- Single curl-одинарный захлест голени назад- (1-2сч)
- Single knee-up- подъем колена- (1-2сч)
- Single lift side-отведение ноги в сторону- (1-2сч)
- Single lift back-отведение ноги назад- (1-2сч)
- Double curl-двойной захлест голени назад одной ногой- (1-4сч)
- Double knee-up-два подъем колена одной ногой- (1-4сч)
- Четыре захлеста голени- (1-8сч)
- Четыре подъема колена- (1-8сч)

Раздел 4. Музыкально-двигательная подготовка

-определение основных понятий: счет, музыкальный размер, музыкальная фраза, «музыкальный квадрат», ритм, темп, содержание, динамический оттенок и др.

Упражнения на развитие умения слушать и понимать структуру музыкальной фразы, определять темп музыки.

Построение занятия, терминология жестов.

Календарно тематический план 2 год обучения

Наименование разделов	Количество часов	Тема занятия	Всего количество часов
Вводное занятие	1	Организационные вопросы. Правила техники безопасности и личной гигиены.	1
Теоретическая подготовка	2	Диетология. Основы питания при занятиях спортом.	4
	1	Питание при физических нагрузках.	
	1	Меню здорового питания на неделю.	
Классическая аэробика	2	Совершенствование базовых шагов и основных элементов классической аэробики.	68
	12	Музыкальная грамота.	
	54	Составление танцевальных композиций	
Стретчинг	10	Упражнения на растяжку определенных групп мышц.	42
	18	Упражнения на суставную подвижность.	
	14	Акробатические элементы и комбинации	
Аэробика с инвентарем	1	Техника безопасности на занятиях с фитболами.	79
	2	Что такое аэробика с инвентарём.	
	6	Профилактика нарушений осанки.	
	14	4. Упражнения с фитболами.	
	14	5. Упражнения с отягощениями.	
	42	6. Тренировочные комбинации.	
Тестирование	4	Контрольные нормативы по ОФП и СФП.	4
Подвижные игры	10	«Перестрелки», «Утки и охотники», «Русская лапта», «Перекасти поле».	10
Выступление	8	Текущий контроль за усвоением материала	8
Всего			216

Раздел 1. Теоретическая подготовка

- строение и функции организма человека
- представление о видах физических качеств
- представление об «окраске» упражнения, виды танцев
- первая помощь при травмах

Раздел 2. Общая физическая подготовка

- Развитие общей выносливости. Бег на длинные и короткие дистанции на время и без учета.
- Развитие силы. *Для рук:* упражнения «Медведи», «тараканы», переступание рук в положение упор лежа, упор лежа сзади, сгибание разгибание рук в упоре лежа. *Для туловища:* поднимание туловища из положения лежа на спине, поднимание туловища из положения лежа на животе. *Для ног:* поднимание на носки с увеличением количества раз и изменением темпа, приседания в быстром и равномерном темпе, «гусиный» шаг», «лягушки», «аршинные шаги».
- Развитие гибкости. Наклоны вперед, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой, ноги

вместе и ноги врозь). Упражнение «рыбка», «кольцо», «бабочка», «лягушка». Шпагат (правый, левый, поперечный). Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой.

- Развитие прыгучести. Из стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди - подъем на носки (на время: за 10с.-15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3мин.). Пружинный шаг (10-15с.), упражнение «Зайцы».

- Развитие быстроты. Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки, мячи, утяжелители и др., прыжки в длину.

- Развитие координационных способностей. Упражнение «цапля», игры на развитие ловкости, повороты на месте и в движении на одной и двух ногах.

- Оздоровительная подготовка. Упражнения на дыхание, упражнения на развитие осанки, чувства «стержня», упражнения, направленные на профилактику плоскостопия.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Изучение новых базовых шагов:

1. Бег (Jog) (1-2 сч)
2. Pivot turn (1-4сч)
3. Pendulum (1-2сч)
4. Мах (Kick)(1-2сч)
5. Подъем колена (Knee up) – (1-4сч).
6. Прыжок ноги врозь – ноги вместе (Jumping jack) – (1-4сч)
7. Выпад (Lunge) – (1-4сч)
8. Скип (Skip) – (1-4сч)
9. Chasse, gallop (1-2сч)
10. Twist jump (1-2сч)

Во втором полугодии добавляются хореографические связки на полу.

Календарно тематический план 3 год обучения

Наименование разделов	Количество часов	Тема занятия	Всего количество часов
Вводное занятие	1	Организационные вопросы. Правила техники безопасности и личной гигиены.	1
Теоретическая подготовка	2	Закаливание организма. Виды закаливания и их значение	2
Классическая аэробика	20	Совершенствование базовых шагов.	60
	10	Хореографическая подготовка.	
	30	Танцевальные шаги. Основные элементы танцевальных движений.	
Стретчинг	20	Упражнения на растяжку определенных групп мышц.	54
	20	Упражнения на суставную подвижность.	
	14	Акробатика. Акробатические комбинации.	
Аэробика с	2	Техника безопасности на занятиях по степ	

инвентарем		аэробике.	63
	2	История возникновения степ аэробики.	
	10	Основные базовые шаги степ аэробики.	
	16	Музыка для занятий степ аэробикой. Музыкальные композиции.	
	33	Танцевальные связки на степ платформах	
Тестирование	4	Контрольные нормативы по ОФП и СФП.	4
Подвижные игры	8	«Перестрелки», «Утки и охотники», «Русская лапта», «Перекасти поле».	8
Выступление	24	Текущий контроль за усвоением материала	24
Всего			216

Раздел 1. Теоретическая подготовка

-пропаганда ассоциативного поведения;

-здоровье и здоровый образ жизни (гигиена, правильное питание, соблюдение режима дня)

Раздел 2. Общая физическая подготовка

-Строевые упражнения. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоположно налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Построение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

- Развитие ловкости. Различные игры на развитие координационных способностей: пятнашки, вышибалы, перестрелка.

- Развитие общей выносливости. Бег на длинные и короткие дистанции.

- Развитие силы. *Для рук:* Сгибание и разгибание рук в различных упорах, в разном темпе, с преодолением сопротивления партнера, подтягивая в висе лежа с различными хватами. *Для туловища:* поднимание ног на гимнастической стенке до горизонтали, поднимание ног из положения лежа, поднимание туловища из положения лежа, ножницы, одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на животе. *Для ног:* Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ногой, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

- Развитие гибкости. Шпагат (правый, левый, поперечный), шпагат стоя у гимнастической стенки, складки, махи у гимнастической стенки вперед, в сторону. Упражнения «рыбка», «кольцо», «бабочка», «лягушка».

- Развитие прыгучести. Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах, то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

- Развитие быстроты. Игры, эстафеты, бег на время на короткие дистанции.

- Вращательная подготовка. Упражнения и игры на развитие вестибулярного аппарата, прыжки с поворотом, начиная с 90, повороты на 1 и 2 ногах

- «Оздоровительная подготовка». Упражнения на дыхание, упражнения на осанку, упражнения на выносливость для повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Разучивание и освоение связок базовых шагов в более сложные комбинации. Формирование навыка выполнения движений под музыкальное сопровождение различного темпа (подбор аэробных фраз под различное музыкальное сопровождение). Включение в комбинации вращательные движения, перестроения и передвижения по площадке

Календарно тематический план 4 год обучения

Наименование разделов	Количество часов	Тема занятия	Всего количество часов
Вводное занятие	1	Организационные вопросы. Правила техники безопасности и личной гигиены.	1
Теоретическая подготовка	1	История развития фитнеса в России	6
	1	ЗОЖ	
	4	Профилактика вредных привычек.	
Классическая аэробика	6	Танцевальная аэробика.	60
	22	Виды танцевальной аэробики.	
	32	Составление танцевальных композиций.	
Стретчинг	20	Упражнения на растяжку определенных групп мышц.	40
	20	Упражнения на суставную подвижность.	
Аэробика с инвентарем	10	Подбор упражнений на показательные выступления, подбор музыкальных произведений самостоятельно.	64
	10	Гимнастика с элементами акробатики.	
	10	Танцевальные композиции с фитболами.	
	34	Танцевальные композиции на степ платформах.	
Тестирование	5	Контрольные нормативы по ОФП и СФП.	5
Подвижные игры	10	«Перестрелки», «Утки и охотники», «Русская лапта», «Перекасти поле».	10
Выступление	30	Текущий контроль за усвоением материала	30
Всего			216

Раздел 1. Теоретическая подготовка

- понятие о психологической подготовке

Раздел 2. Общая физическая подготовка

- Развитие ловкости. Игры и упражнения на развитие координационных способностей

- Развитие общей выносливости. Кроссы от 500 до 1500 м. Бег с изменением скорости.

- Развитие силы: *для рук*: упражнения в парах и с набивными мячами, *для ног*: поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад).

- Развитие гибкости. Шпагат (правый, левый, поперечный), шпагат стоя у гимнастической стенки, складки, махи у гимнастической стенки вперед, в сторону. Упражнения «рыбка», «кольцо», «бабочка», «лягушка».

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

- Развитие быстроты. Игры, эстафеты, бег на время.

- Оздоровительная подготовка. Упражнения на развитие дыхательной и кардио-респираторной систем, профилактика сколиоза.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Включение в упражнение пирамид и взаимодействий.

3 Календарный учебный график

1 год обучения

сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				
06-12	13-19	20-26	27-03	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29-05	06-12	13-19	20-26	27-31
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<i>T 1</i>	<i>T 1</i>			<i>T 1</i>				<i>T 1</i>				<i>T 1</i>				<i>TK1</i>
<i>VK1</i>	<i>П 3</i>	<i>П 4</i>	<i>П 4</i>	<i>П 3</i>	<i>П 4</i>	<i>П 4</i>	<i>П 4</i>	<i>П 3</i>	<i>П 4</i>	<i>П 4</i>	<i>П 4</i>	<i>П 3</i>	<i>П 4</i>	<i>П 4</i>	<i>П 4</i>	<i>П 3</i>
январь			февраль				март				апрель					
10-16	17-23	24-30	31-06	07-13	14-20	21-28	01-06	07-13	14-20	21-27	28-03	04-10	11-17	18-24	25-30	
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	
						<i>TK1</i>				<i>TK1</i>						
<i>П 4</i>	<i>П 4</i>	<i>П 4</i>	<i>П 4</i>	<i>П 4</i>	<i>П 4</i>	<i>П 3</i>	<i>П 4</i>	<i>П 4</i>	<i>П 4</i>	<i>П 3</i>	<i>П 4</i>	<i>П 4</i>	<i>П 4</i>	<i>П 4</i>	<i>П 4</i>	
май																
10-15	16-22	23-31	<i>T – теория</i> <i>П - практика</i> <i>VK -входной контроль (сентябрь);</i> <i>TK -текущий контроль (в течение учебного года);</i> <i>ИК -итоговый контроль (май).</i>													

2 год обучения

сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				
06-12	13-19	20-26	27-03	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29-05	06-12	13-19	20-26	27-31
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<i>T 1</i>	<i>T 1</i>			<i>T 1</i>			<i>TK1</i>	<i>T 1</i>			<i>TK1</i>	<i>T 1</i>				<i>TK1</i>
<i>VK1</i>	<i>П 5</i>	<i>П 6</i>	<i>П 6</i>	<i>П 5</i>	<i>П 6</i>	<i>П 6</i>	<i>П 5</i>	<i>П 5</i>	<i>П 6</i>	<i>П 6</i>	<i>П 5</i>	<i>П 5</i>	<i>П 6</i>	<i>П 6</i>	<i>П 6</i>	<i>П 5</i>
январь			февраль				март				апрель					
10-16	17-23	24-30	31-06	07-13	14-20	21-28	01-06	07-13	14-20	21-27	28-03	04-10	11-17	18-24	25-30	
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	
		<i>TK1</i>				<i>TK1</i>		<i>TK1</i>		<i>TK1</i>		<i>TK1</i>			<i>TK1</i>	
<i>П 6</i>	<i>П 6</i>	<i>П 5</i>	<i>П 6</i>	<i>П 6</i>	<i>П 6</i>	<i>П 5</i>	<i>П 6</i>	<i>П 5</i>	<i>П 6</i>	<i>П 5</i>	<i>П 6</i>	<i>П 5</i>	<i>П 6</i>	<i>П 6</i>	<i>П 5</i>	
май																
10-15	16-22	23-31	<i>T – теория</i> <i>П - практика</i> <i>VK -входной контроль (сентябрь);</i> <i>TK -текущий контроль (в течение учебного года);</i> <i>ИК -итоговый контроль (май).</i>													
34	35	36														
<i>TK1</i>		<i>ИК1</i>														
<i>П 5</i>	<i>П 6</i>	<i>П 5</i>														

3 год обучения

сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				
06-12	13-19	20-26	27-03	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29-05	06-12	13-19	20-26	27-31
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<i>Т 1</i>			<i>Т 1</i>	<i>Т 1</i>			<i>ТК 2</i>	<i>Т 1</i>	<i>ТК 1</i>		<i>ТК 2</i>	<i>Т 1</i>	<i>ТК 2</i>			<i>ТК 2</i>
<i>П 4</i>																
<i>В 1</i>	<i>П 6</i>	<i>П 6</i>	<i>П 5</i>	<i>П 5</i>	6	<i>П 6</i>	<i>П 4</i>	<i>П 5</i>	<i>П 5</i>	<i>П 6</i>	<i>П 4</i>	<i>П 5</i>	<i>П 4</i>	<i>П 6</i>	<i>П 6</i>	<i>П 4</i>
январь			февраль				март				апрель					
10-16	17-23	24-30	31-06	07-13	14-20	21-28	01-06	07-13	14-20	21-27	28-03	04-10	11-17	18-24	25-30	
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	
<i>ТК 1</i>		<i>ТК 1</i>	<i>ТК 2</i>			<i>ТК 1</i>		<i>ТК 2</i>		<i>ТК 2</i>		<i>Т 2</i>			<i>ТК 2</i>	
<i>П 5</i>	<i>П 6</i>	<i>П 5</i>	<i>П 4</i>	<i>П 6</i>	<i>П 6</i>	<i>П 5</i>	<i>П 6</i>	<i>П 4</i>	<i>П 6</i>	<i>П 4</i>	<i>П 6</i>	<i>П 4</i>	<i>П 6</i>	<i>П 6</i>	<i>П 4</i>	
май																
10-15	16-22	23-31	<i>Т – теория</i> <i>П – практика</i> <i>ВК -входной контроль (сентябрь);</i> <i>ТК -текущий контроль (в течение учебного года);</i> <i>ИК -итоговый контроль (май).</i>													
34	35	36														
<i>ТК 2</i>		<i>П 1</i>														
<i>П 4</i>	<i>П 6</i>	<i>П 5</i>														

4 год обучения

сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				
06-12	13-19	20-26	27-03	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29-05	06-12	13-19	20-26	27-31
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<i>Т 1</i>	<i>ТК 1</i>		<i>ТК 1</i>	<i>Т 1</i>		<i>ТК 1</i>	<i>ТК 2</i>	<i>Т 1</i>	<i>ТК 1</i>		<i>ТК 2</i>	<i>Т 1</i>	<i>ТК 2</i>	<i>ТК 1</i>		<i>ТК 2</i>
<i>П 4</i>				<i>ТК 1</i>												
<i>ВК 1</i>	<i>П 5</i>	<i>П 6</i>	<i>П 5</i>	<i>П 4</i>	<i>П 6</i>	<i>П 5</i>	<i>П 4</i>	<i>П 5</i>	<i>П 5</i>	<i>П 6</i>	<i>П 4</i>	<i>П 5</i>	<i>П 4</i>	<i>П 5</i>	<i>П 6</i>	<i>П 4</i>
январь			февраль				март				апрель					
10-16	17-23	24-30	31-06	07-13	14-20	21-28	01-06	07-13	14-20	21-27	28-03	04-10	11-17	18-24	25-30	
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	
<i>Т 1</i>		<i>Т 1</i>	<i>ТК 2</i>	<i>Т 1</i>		<i>ТК 2</i>	<i>ТК 1</i>	<i>Т 1</i>		<i>Т 2</i>		<i>Т 2</i>	<i>ТК 1</i>	<i>ТК 1</i>	<i>Т 2</i>	
<i>ТК 1</i>								<i>Т 2</i>								
<i>П 4</i>	<i>П 6</i>	<i>П 5</i>	<i>П 4</i>	<i>П 5</i>	<i>П 6</i>	<i>П 4</i>	<i>П 5</i>	<i>П 3</i>	<i>П 6</i>	<i>П 4</i>	<i>П 6</i>	<i>П 4</i>	<i>П 5</i>	<i>П 5</i>	<i>П 4</i>	
май																
10-15	16-22	23-31	<i>Т – теория</i> <i>П – практика</i> <i>ВК -входной контроль (сентябрь);</i> <i>ТК -текущий контроль (в течение учебного года);</i> <i>ИК -итоговый контроль (май).</i>													
34	35	36														
<i>ТК 2</i>		<i>П 1</i>														
<i>П 4</i>	<i>П 6</i>	<i>П 5</i>														

5 Организационно-педагогические условия реализации программы

1. Форма работ, планируемая по каждой теме или разделу:

- классическая аэробика;
- упражнения на координацию;
- упражнения с элементами стретчинга;
- Упражнения с инвентарем.
- Беседы;
- Просмотр видео материала;
- Музыкально-подвижные игры;
- Спортивные праздники

Образовательная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, можно переходить к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела и уровни выполнения в разных плоскостях. Показ и объяснения не носят слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показывать движения и делать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. На первых занятиях предлагаются элементарные комплексы упражнений фитнес-аэробики, объясняется их сущность, указывается функциональность данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающиеся, затем соединяются в последствии в музыкальные композиции. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Образовательная программа направлена на общефизическую и специальную физическую подготовку, а также на формирование и совершенствование технических навыков и умений.

Программный материал расширяет границы физического, интеллектуального, эмоционального и социального развития обучающихся благодаря использованию в ней методов обучения танцевальным движениям, знакомству с музыкой, построению спортивных и показательных программ.

Занятия способствуют:

- развитию координационных способностей и тренировке вестибулярного аппарата, развитию чувства ритма;
- воспитанию общей и силовой выносливости;
- формированию и сохранению правильной осанки, снижению лишнего веса;
- развитию двигательной памяти и эстетическому воспитанию;
- выработке устойчивой привычки заниматься физическими упражнениями;
- профилактике заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- снижению психологического стресса и увеличению способности к релаксации, эмоциональной разрядке.

При организации обучения по данной образовательной программе, используются элементы современных педагогических технологий:

- здоровьесберегающие,
- информационно-коммуникативные,
- технологии проблемного обучения.

Используются принципы и подходы лично-ориентированного обучения. Индивидуальный и дифференцированный подходы способствуют органичному развитию заложенных в каждом обучающемся способностей и удовлетворению возникающих у них потребностей. Применяются активные формы и методы обучения с учётом физического развития и личностных качеств обучающихся.

Виды деятельности и формы занятий данная образовательная программа реализуется в 4 этапа:

1-й этап – базовый. На этом этапе обучающиеся овладевают базовыми двигательными действиями аэробики, узнают общие понятия о аэробике, классификации видов аэробики, основы физиологического воздействия на организм, обучаются технике выполнения партерных упражнений, правилам составления соединений и комбинаций двигательных действий.

2-й этап – стабилизация базового этапа. Обучающиеся совершенствуют базовые двигательные действия, выполняют партерные упражнения с отягощением, узнают основы управления группой на занятиях аэробикой, самостоятельно составляют соединения и комбинации двигательных действий и умеют проводить самостоятельные занятия.

3-й этап – совершенствование базовых двигательных действий. Обучающиеся повторяют и усложняют упражнения на координацию базовых двигательных действий, усложняются партерные упражнения и стретчинг, умеют использовать жестикулярно-мимические и моторные средства общения, правильно называть и показывать упражнения, а также объяснять технику их выполнения, обладают достаточным уровнем физической подготовленности.

4-й этап – целенаправленное формирующее воздействие на умения и навыки. Обучающиеся овладевают правильной техникой базовых двигательных действий аэробики, повышают уровень физической подготовленности, проводят целиком и частично занятия «вживую» под музыкальную фонограмму, чётко подают команды и распоряжения, при необходимости осуществляют подсчёт, помогают устранить ошибки, оказывают методическую помощь друг другу по ходу занятия. Занимающиеся пробуют себя в качестве инструктора по аэробике.

Виды аэробики, реализуемые в настоящей образовательной программе:

Классическая аэробика – наиболее распространенный вид аэробики, представляющий собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, танцевальных движений, бега, подскоков и прыжков, выполняемых под музыку поточным или серийно-поточным методом. Темп музыкального сопровождения 130-135 ударов в минуту. Для обучающихся с ограниченными возможностями в состоянии здоровья, рекомендуется выполнение упражнений и комплексов классической аэробики с низким темпом музыкального сопровождения, или без него, с ограничением в прыжках, подскоках (с учетом рекомендаций врача и характером заболеваний, с исключением тех или иных упражнений).

При обучении и выполнении техники базовых элементов аэробики необходимо учитывать и соблюдать следующие рекомендации:

- сохранять правильную осанку (живот и ягодицы подтянуты, грудная клетка «раскрыта», сохранять все нормальные физиологические изгибы позвоночника), отсутствие излишнего разгиба в коленных суставах, а также их излишнего сгибания;
- упражнения необходимо выполнять на полной стопе (перекат с пятки на носок);
- сохранять естественный разворот стоп наружу, особенно при широких движениях;

- мышечный контроль на протяжении всего движения, не допускать инерционных движений;
- при выполнении шага «мамбо» и повторов, выпадов пятка не ставится на пол.

Особенностью степ аэробики является использование специальной степ платформы, которая позволяет выполнять шаги, подскоки и прыжки в различных направлениях. Платформа регулируется по высоте, что позволяет изменять интенсивность тренировки и использовать её при выполнении силовых упражнений. В основе степ аэробики лежит хореография классической аэробики. Движения выполняются под музыку, темпом 128 - 132 ударов в минуту. Степ аэробика появилась в 90-х годах и быстро завоевала популярность. Особенность степ аэробики - формирование чувства уверенности при ориентации в пространстве.

Во время обучения и выполнения базовых элементов степ аэробики необходимо учитывать и соблюдать следующие рекомендации:

- сохранять правильную осанку (живот и ягодицы подтянуты, грудная клетка «раскрыта», сохранять все нормальные физиологические изгибы позвоночника), отсутствие излишнего разгиба в коленных суставах, а также их излишнего сгибания;
- при выполнении шага на степ-платформу сохранять естественный небольшой наклон корпуса вперёд (от лодыжек);
- ногу ставить на степ платформу в середину на полную стопу;
- носок и пятка со степ платформы не должны свисать;
- расстояние до степ платформы при выполнении шага на неё составляет примерно 1,5 ступни;
- при спуске с платформы на пол вначале ставится носок, а затем и вся стопа;
- осуществлять мышечный контроль на протяжении всего движения, не допускать инерционных движений;

Основная физиологическая направленность этих видов аэробики – развитие общей выносливости, повышение функциональных возможностей кардио-респираторной системы, жиросжигающий тренинг.

Функциональная (аэробика) тренировка – одна из самых последних тенденций в мировом фитнесе. Фитнес – это общая физическая подготовленность организма человека. Она включает в себя физические тренировки в сочетании с правильно подобранным режимом питания, сна и отдыха. Физический фитнес – способность сердца, кровеносных сосудов, лёгких и всего мышечного корсета функционировать с максимальной эффективностью. Классическая силовая тренировка в основном оказывает влияние на отдельные группы мышц, а функциональная - воздействует на весь организм. Функциональная тренировка подготавливает человека ко всему многообразию физических нагрузок и движений, с которыми он сталкивается в повседневной жизни. Целью таких занятий является воспитание физических качеств: функциональной силы, гибкости, координации, выносливости, ловкости, быстроты. Функциональная тренировка позволяет улучшить качество жизни, снизить риск получения травм и развития заболеваний опорно-двигательного аппарата. В данном виде тренинга может быть использован различный инвентарь: гимнастический мяч, скакалка, гантели, резиновые амортизаторы, штанга, степ платформа и др. Упражнения можно выполнять и без вспомогательного спортивного инвентаря используя сопротивление собственного веса. Рекомендуемый метод проведения занятий – поточный. Музыкальное сопровождение задаёт темп выполнения движений. У школьников развивается чувство ритма и навыки работы в группе, формируя при этом чувство коллектива. Занятия фитбол-аэробикой дают уникальную возможность тренировки вестибулярного аппарата, развития координации движений, делают уроки яркими и эмоциональными. Парадокс современного общества заключается в том, что одновременно с возрастающими возможностями и скоростями

передвижения человека резко снижается его физическая подвижность. Обучающиеся школы большую часть суток проводят сидя: в школе - за партами, дома—за компьютером или перед телевизором. Сидя, позвоночник испытывает стрессовое состояние, которое нередко заканчивается болями не только в области поясницы, но и в шейном отделе позвоночника. Занятия фитбол аэробикой позволяют снять стресс с позвоночника, восстановить его физиологически-скомпенсированное положение, а также предотвратить возникновение болей в различных областях спины. С другой стороны, закономерность появления одного из видов аэробики фитбол аэробики, обусловлено ещё и пробелом, существующей в наиболее массовой сегодня оздоровительной технологии, где большинство упражнений, за действующих мышцы спины, относятся к категории травм опасных, а следовательно, запрещённых. Научно разработанная и методически обоснованная система фитбол аэробики прекрасно восполняет этот пробел, предлагая целый комплекс упражнений, восстанавливающий тонус различных групп мышц, в том числе и мышц спины. К существенным достоинствам фитбол аэробики следует также отнести практически полное отсутствие ударной нагрузки на нижние конечности. Занятия фитбол аэробикой оказывают положительное воздействие на позвоночник, сердечнососудистую систему, вестибулярный аппарат. Для занятий фитбол аэробикой требуется особое музыкальное сопровождение, в котором темп музыки зависит от степени упругости мяча и варьируется для разных уровней подготовленности занимающихся.

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

Организационно-методические формы обучения и проведения занятий по аэробике включают следующую последовательность освоения материала:

1. Двигательные действия (упражнения) - повторение однотипных движений, образование серии из этих движений;
2. Соединения - последовательное выполнение различных двигательных действий;
3. Комбинация - состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую стороны;
4. Части комплекса - определённое количество комбинаций;
5. Комплекс упражнений аэробики.

Изучение каждого базового движения осуществляется следующими методами:

- словесный метод;
- показ;
- целостное разучивание упражнений;
- метод расчленённого разучивания упражнений.

Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса

1. *Структурный метод* – это последовательное разучивание и усвоение движений. При этом используются специально подготовленные хореографические связки, состоящие из аэробных шагов, повторяющиеся с музыкальным сопровождением.

2. *Метод музыкальной интерпретации* – связанный с характером движений и музыки.

3. *Метод усложнения* – обеспечивает переход от простых движений к более сложным.

4. *Метод сходства* – помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты.

5. *Метод блоков* – при его использовании движения не складываются из основных частей, а объединяются в блоки по мере усвоения.

6. *Фристайл* – свободное повторение и выполнение движений под музыку.

Работа на занятиях аэробикой может быть организована фронтальным, групповым или индивидуальным методом, методом круговой тренировки. Преимущество фронтального метода заключается в том, что учитель имеет возможность следить за действиями всех занимающихся, однако контроль за каждым затруднен. **Фронтальный метод** используют в ходе заучивания простых движений, когда занимающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями. Он обеспечивает большую плотность занятия. При **групповом методе** группа делится на несколько подгрупп, которые самостоятельно или под руководством прорабатывают учебное занятие. **Индивидуальный метод** заключается в том, что каждый занимающийся получает определенное задание и самостоятельно работает. С целью развития двигательных качеств используют **метод круговой тренировки**. Каждому ребенку индивидуально дается число повторений упражнений, степень нагрузки. Во время круговой тренировки в зале организуют несколько мест для выполнения упражнений (4-10). Дети выполняют задание на одном месте, потом происходит смена мест и упражнений. Каждый круг повторяется несколько раз.

Структура занятия аэробикой включает в себя следующие этапы:

- **Разминка.** Общее разогревание организма учащихся, подготовка к предстоящим нагрузкам.
- **Основная часть.** Традиционно основная часть занятия включает в себя классическую аэробику и хореографические элементы, однако, в зависимости от направленности занятия, последовательность и продолжительность составляющих основную часть занятия может быть различной.
- **Заключительной частью** занятия является растяжка, который позволяет решить следующие задачи:
 - восстановить длину мышц до исходного состояния, так как во время выполнения силовых упражнений мышцы имеют тенденцию к укорочению;
 - умеренно развить гибкость – возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
 - постепенно снизить обменные процессы в организме;
 - понижить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

Принципы и особенности организации обучения

В качестве методологической основы образовательной программы выступают принципы системного подхода и личностно-ориентированного образования, объединяющего три блока деятельности по сохранению и укреплению здоровья всех субъектов образовательного процесса:

первый блок – создание здоровьесберегающей среды;

второй блок – организация спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы;

третий блок – формирование здорового образа жизни, культуры здоровья.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, данная программа направлена на реализацию следующих принципов обучения: *принцип не нанесения вреда*; *принцип диалогичности* – взаимодействие с ребёнком с позиции толерантности, симпатий, доверительности; формирования в детях умения выстраивать диалогические отношения; *принцип уникальности* – поддержание в детях уважения к себе и формирование отношения к своей личности не как к «ущербной», а как к «другой» («особой», «уникальной»); *принцип самостоятельности* – не делать что-то за ребёнка, а предоставлять ему возможность проявлять самостоятельность; *принцип «собственного воспитания»* – проведение поведенческого тренинга в условиях конкретной деятельности; *принцип «совместности»* – предоставление возможности обучающимся участвовать в коллективной деятельности; *принцип целостности* – восприятие ребёнка и работа с ним с учётом всего контекста его жизни, его социальных связей, его индивидуальных физических, психических, личностных особенностей; *принцип единства противоположностей* – использование в работе с детьми баланса между чувственной и рациональной сферами, между индивидуальным и социальным; *принцип формирования ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих его людей*; *принцип отсроченного результата* – работа, направленная на сохранение и укрепление здоровья обучающихся формируется подспудно и длительно; нужно запастись терпением и не опускать руки при отсутствии видимых результатов. *принцип постоянного контроля результатов* – получение обратной связи путём проведения диагностики и мониторинга здоровья и физической подготовленности обучающихся; *принцип обеспечения безопасности* – защита здоровья и сохранения жизни обучающихся во время образовательной деятельности от различного рода чрезвычайных ситуаций. *Принцип вариативности* – планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными погодными климатическими условиями и видом общеобразовательного учреждения; *принцип достаточности сообразности* – распределение содержания учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся.

Планируемые результаты освоения обучающимися содержания образовательной программы.

Важнейшим требованием проведения современного занятия по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом их состояния здоровья, половой принадлежности, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения

гигиенических норм. Базовым результатом образования обучающихся по данной образовательной программе является: освоение обучающимися основ физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, которые способствуют не только развитию физической природы занимающихся, формированию психических и социальных качеств личности, но и формируют в первую очередь широкий спектр универсальных компетенций, востребованные каждым человеком. Данные компетенции необходимы для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности. В число универсальных компетенций, формирующихся в процессе освоения обучающимися образовательной программы по аэробике входят:

1. Умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
2. Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
3. Умение анализировать и доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

В процессе освоения образовательной программы по аэробике обучающимися должны быть достигнуты комплексные результаты:

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

1. Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
2. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
3. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
4. Формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
5. Овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
6. Формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
7. Формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
8. Владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
9. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
10. Проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
11. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

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

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;

2. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
3. Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
4. Формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
5. Продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
6. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
7. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
8. Умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
9. Формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

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

1. Формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
2. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т.д.);
3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
4. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
5. Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам aerobiki;
6. Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств aerobiki;
7. Изложение фактов истории развития aerobiki, Олимпийских игр современности, характеристики видов aerobiki, влияние aerobных занятий на организм человека;
8. Развитие основных физических качеств;
9. Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
10. Организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам aerobiki, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
11. Подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической aerobiki, степ-aerobiki, функционального тренинга;

12. Осуществление объективного суждения программ своих сверстников;
 13. Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
 14. Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
 15. Выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без;
 16. Умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
 17. Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.
- Знания, умения и навыки, сформированные в результате освоения образовательной программы определяют содержание образованности обучающихся:

Предметно-информационная составляющая образованности:

- Понимать принципы и ценности культуры здоровья;
- Знать особенности физического, психического, социального, духовного здоровья и пути его сохранения;
- Знать особенности фитнес-аэробики и её влияние на здоровье;
- Владеть системными знаниями в области физкультурного образования.

Деятельностно-коммуникативная составляющая образованности:

1. Уметь использовать знания о своих индивидуальных особенностях и склонностях для углубленного освоения аэробики;
2. Самостоятельно строить тренировочные занятия по аэробике с учётом своих возможностей и жизненных планов;
3. Уметь оценить эффективность выполняемых упражнений и корректировать свою деятельность, контролировать физические и умственные нагрузки, основываясь на показателях функционирования систем организма и индивидуальных особенностях.
4. Организовывать свой досуг, и досуг окружающих людей с помощью видов аэробики;
5. Уметь составлять индивидуальные комплексы и программы занятий по аэробике для поддержания хорошего физического состояния;
6. Рационально регулировать мышечные напряжения и расслабления, точно выполнять движения по параметрам пространства, времени, усилия;
7. Уметь противостоять психической и физической агрессии.

Ценностно-ориентационная составляющая образованности:

1. Осознавать персональную ответственность за своё здоровье, здоровый образ жизни;
2. Сформировать потребность в освоении ценностей культуры здоровья;
3. Формировать активную жизненную позицию;
4. Понимать значение гигиены и закаливания, формировать доступные понятия о физическом развитии, влиянии занятий аэробикой на работу сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем.

Особенности организации образовательного процесса.

Важным условием реализации образовательной программы по аэробике является организация образовательного процесса, включающая в себя планирование учебного материала и создание условий для проведения занятий. Планируя учебный материал в начале первого полугодия в содержание педагогического процесса целесообразно включать материал общефизической и специальной физической подготовки с постепенным увеличением материала по освоению техники двигательных действий. Составляя учебный план, необходимо опираться преимущественно на проведение комплексных уроков и руководствоваться принципами спортивной тренировки в части динамики физических нагрузок и оптимального соотношения общефизической и специальной физической подготовки. Проводя занятия, важно учитывать как возрастные половые особенности школьников, так и особенности их физической подготовленности. Больше использовать групповые формы организации деятельности занимающихся и включать в занятия задания на самостоятельное устранение отдельных недостатков в технике владения основными двигательными приёмами.

6. Оценочные материалы

Диагностика образовательной программы.

Определение практических знаний учащихся проводится в соответствии с ожидаемыми результатами образовательной программы по годам обучения. Оценка знаний и умений проводится по 10-ти бальной шкале, где каждый балл соответствует определенному уровню. Форма проведения – сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Низкий – от 1 до 3 баллов, **средний** – от 4 до 7 баллов и **высокий** – от 8 до 10 баллов.

Критерии оценки двигательных навыков учащихся

Практическая подготовка по ОФП и СФП +базовые шаги.

Низкий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Средний уровень – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

Высокий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.

Таблица контрольных нормативов ОФП

№п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	5 баллов	1-3 балла
1	Челночный бег 3 x10метров	9.0	9.2	9.4
2	Отжимания 30 сек	6	4	2
3	Пресс за 30 сек	15	14	13
4	Скакалка 1 мин.	120	100	85

Таблица контрольных нормативов СФП

№ п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	5-7 баллов	1-3 балла
1	Шпагат в 3 положениях	полное касание бёдер пола	Неполное касание	до пола 20 см
2	Мост задержка 10 сек	10 сек	5 сек	3 сек
3	Наклоны вперед из седа, ноги вместе задержка 10 сек	10 сек	5 сек	3 сек
4	Равновесие ласточка 15 сек	15сек	10сек	5сек
5	Равновесие флажок 15 сек	15сек	10 сек	5сек

Этапы педагогического контроля

1 год обучения

Вид контроля, сроки	Задачи	Содержание	Формы	Критерии
Текущий	Определить уровень усвоения техники базовых шагов и движения рук.	Базовые шаги и движения рук под музыкальное сопровождение	Контрольные упражнения	Последовательное и качественное выполнение техники базовых шагов и движения рук под такт музыки.
Текущий	Выявить координационные способности.	Выполнить упражнения «ласточка»	Зачет	Количество времени.
Итоговый	Уметь выполнять движения под ритм и темп музыки.	Выполнять комплекс танцевальных упражнений под музыку	Выступление	Правильно и четко под темп и ритм музыки. Выполнить танцевальные движения, соблюдать синхронность выполнения упражнений.

2 год обучения

Вид контроля, сроки	Задачи	Содержание	Формы	Критерии
Текущий	Выявить знания о технике безопасности на занятиях	Тестирование	Контрольный урок	Количество правильных ответов.
Текущий	Выявить координационные способности.	Выполнить упражнения на фитболах	Зачет	Количество времени.
Итоговый	Уметь выполнять движения под ритм и темп музыки.	Выполнять комплекс танцевальных упражнений под музыку.	Выступление.	Правильно и четко под темп и ритм музыки. Выполнить танцевальные движения, соблюдать синхронность выполнения упражнений.

3 год обучения

Вид контроля, сроки	Задачи	Содержание	Формы	Критерии
Текущий	Выявить знания о видах закаливания и их значения	Тестирование	Контрольный урок	Количество правильных ответов.
Текущий	Уметь выполнять движения под ритм и темп музыки.	Выполнять основные элементы танцевальных движений	Зачет	Правильно и четко под темп и ритм музыки. Выполнить танцевальные движения, соблюдать синхронность выполнения упражнений.
Тематический	Уметь выполнять упражнения на степ платформе под музыку	Выполнить комплекс упражнений на степ платформе под музыку	зачёт	Правильное выполнения техники выполнения упражнения на степ платформе
Итоговый	Уметь выполнять движения под ритм и темп музыки.	Выполнять комплекс танцевальных упражнений под музыку	Выступление	Правильно и четко под темп и ритм музыки. Выполнить танцевальные движения, соблюдать синхронность выполнения упражнений.

4 год обучения

Вид контроля, сроки	Задачи	Содержание	Формы	Критерии
Текущий	Выявить знания об истории развития фитнеса в России	Тестирование	Контрольный урок	Количество правильных ответов.
Текущий	Уметь выполнять движения классической аэробики	Под музыкальное сопровождение выполнить комплекс танцевальных упражнений	Зачет	Правильно и четко под темп и ритм музыки. Выполнить танцевальные движения, соблюдать синхронность выполнения упражнений.
Тематический	Уметь выполнять танцевальные	Выполнить комплекс танцевальных	зачёт	Правильно и четко под темп и ритм музыки. Выполнить

	упражнения на фитболах под музыку	упражнений на фитболах под музыку		танцевальные движения, соблюдать синхронность выполнения упражнений.
Итоговый	Уметь выполнять танцевальные движения с инвентарем под ритм и темп музыки	Выполнять комплекс танцевальных упражнений под музыку	Выступление	Синхронность выполнения, Соблюдение ритма, музыкальности.

7 Учебно - методические материалы

Спортивный зал, оборудованный зеркалами;
Скакалки;
Гимнастические мячи;
Коврики;
Спортивные маты;
Музыкальный центр;
Компьютер
Видео записи.
Гантели;
Степ-платформы.
Ленточки
Обручи

8 Иные компоненты Воспитательная работа

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Воспитательные задачи, содержание и формы работы определяются запросами, интересами, потребностями детей и их родителей, условиями центра, социума. При составлении плана воспитательной работы учитывались требования образовательных программ подготовки воспитанниц по оздоровительной аэробике.

Цели:

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.
2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности обучающегося- личности психически и физически здоровой, духовной и свободной, социально мобильной, востребованной в современном обществе.
3. Обеспечение современного качества и эффективности дополнительного образования детей на основе развития спортивных способностей, склонностей и интересов, социального самоопределения, формирование основ здорового образа жизни средствами физической культуры, выявление способных детей для участия в соревнованиях различного уровня.

Задачи воспитательной работы:

1. Воспитание обучающихся в духе демократии, личного достоинства, уважения прав человека, гражданственности, патриотизме.
2. Развивать мотивации личности к познанию своих способностей к определенному виду спорта.
3. Содействовать формированию сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также жизни и здоровью окружающих людей.
4. Создание условий для участия семей обучающихся в воспитательном процессе, развитие родительских общественных объединений, повышения активности родительского сообщества.

5. Подготовка физически крепких и здоровых обучающихся, с гармоничным развитием физических и духовных сил, воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

6 Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленных на развитие их личности.

7. Осуществление планомерной подготовки юных спортсменов с целью повышения уровня физической подготовленности и их спортивного мастерства.

8. Разработать и реализовать систему мониторинга эффективности воспитательного процесса.

Основные направления воспитания и социализации:

1. Воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности и компетентности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.

2. Воспитание нравственных качеств: честности, доброжелательности, терпимости, коллективизма, дисциплинированности, выдержки и самообладания.

3. Воспитание волевых качеств: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.

4. Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни.

5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).

6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях, основ эстетической культуры (эстетическое воспитание, аккуратность), воспитание трудолюбия. Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

Принципы воспитательного процесса:

Принцип ориентации на идеал. Идеалы определяют смыслы воспитания, то, ради чего оно организуется. Идеалы сохраняются в традициях и служат основными ориентирами человеческой жизни, духовно-нравственного и социального развития личности. Аксиологический принцип. Принцип ориентации на идеал интегрирует социально педагогическое пространство образовательного учреждения. Аксиологический принцип позволяет его дифференцировать, включить в него разные общественные субъекты. В пределах системы базовых национальных ценностей общественные субъекты могут оказывать школе содействие в формировании у обучающихся той или иной группы ценностей.

Принцип следования нравственному примеру. Следование примеру — ведущий метод воспитания. В примерах демонстрируется устремлённость людей к вершинам духа, персонализируются, наполняются конкретным жизненным содержанием идеалы и ценности. Особое значение для духовно-нравственного развития обучающегося имеет пример учителя.

Принцип диалогического общения со значимыми другими. В формировании ценностей большую роль играет диалогическое общение подростка со сверстниками, родителями, тренером-преподавателем и другими значимыми взрослыми. Наличие значимого другого в воспитательном процессе делает возможным его организацию на диалогической основе. Диалог исходит из признания и безусловного уважения права воспитанника свободно выбирать и сознательно присваивать ту ценность, которую он полагает как истинную. Диалог не допускает сведения нравственного воспитания к морализаторству и монологической проповеди, но предусматривает его организацию средствами равноправного межсубъектного диалога. Выработка личностью собственной системы ценностей, поиски смысла жизни невозможны вне диалогического общения подростка с значимым другим.

Принцип идентификации. Идентификация — устойчивое отождествление себя с значимым другим, стремление быть похожим на него. В подростковом возрасте идентификация является ведущим механизмом развития ценностно-смысловой сферы личности. Духовно-нравственное развитие личности подростка поддерживается примерами. В этом случае срабатывает идентификационный механизм — происходит проекция собственных возможностей на образ значимого другого, что позволяет подростку увидеть свои лучшие качества, пока ещё скрытые в нём самом, но уже осуществившиеся в образе другого. Идентификация в сочетании со следованием нравственному примеру укрепляет совесть — нравственную рефлексию личности, мораль — способность подростка формулировать собственные нравственные обязательства, социальную ответственность — готовность личности поступать в соответствии с моралью и требовать этого от других.

Принцип полисубъектности воспитания и социализации. В современных условиях процесс развития, воспитания и социализации личности имеет полисубъектный, многомерно деятельностный характер. Ребёнок включён в различные виды социальной, информационной, коммуникативной активности, в содержании которых присутствуют разные, нередко противоречивые ценности и мировоззренческие установки. Эффективная организация воспитания и социализации возможна при условии согласования (прежде всего, на основе общих духовных и общественных идеалов, ценностей) социально-педагогической деятельности различных общественных субъектов: школы, семьи, учреждений дополнительного образования, культуры и спорта, традиционных религиозных и общественных организаций и др. При этом деятельность образовательного учреждения, педагогического коллектива школы в организации социально-педагогического партнёрства должна быть ведущей, определяющей ценности, содержание, формы и методы воспитания и социализации обучающихся в учебной, внеучебной, внешкольной, общественно значимой деятельности.

Принцип совместного решения личностно и общественно значимых проблем. Личностные и общественные проблемы являются основными стимулами развития человека. Их решение требует не только внешней активности, но и существенной перестройки внутреннего душевного, духовного мира личности, изменения отношений личности к явлениям жизни. Воспитание — это оказываемая значимым другим педагогическая поддержка процесса развития личности воспитанника в процессе совместного решения стоящих перед ним личностно и общественно значимых проблем.

Принцип системно-деятельностной организации воспитания. Один из основателей системно-деятельностного подхода - А.И. Леонтьев - определял воспитание как преобразование знания о ценностях в реально действующие мотивы поведения. Принятие ребенком ценностей происходит через его собственную деятельность, педагогически организованное сотрудничество с тренером, учителями, родителями, сверстниками, другими значимыми для него субъектами. Воспитание как деятельность должно охватывать все виды образовательной деятельности: учебно-тренировочной, соревновательной, досуговой. Для решения воспитательных задач обучающиеся вместе с педагогами, родителями,

иными субъектами культурной, гражданской жизни обращаются к содержанию:

- дисциплин спортивной школы;
- произведений искусства;
- периодической печати, публикаций, радио- и телепередач, отражающих современную жизнь;

- истории, традиций и современной жизни своей Родины, своего края, своей семьи;
- жизненного опыта своих родителей и прародителей;
- общественно полезной, личностно значимой деятельности в рамках педагогически организованных социальных и культурных практик.

Планируемые результаты:

- У обучающихся сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;
- Обучающиеся активно включены в коллективную спортивную и творческую деятельность, ориентированную на общечеловеческие и национальные ценности.
- Занятость обучающихся в учебно-тренировочном процессе и участие в соревновательной деятельности направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству.
- Повышено профессиональное мастерство тренеров-преподавателей и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличилась эффективность воспитательной работы в группах.
- Система мониторинга эффективности воспитательного процесса позволяет своевременное выявление и анализ изменений, происходящих в воспитательном процессе, и факторов, вызывающих их.
- Разработать и реализовать систему работы образовательного учреждения по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).
- Повышена педагогическая культура родителей, система работы способствует раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

ПРОГРАММА МОНИТОРИНГА ЭФФЕКТИВНОСТИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Цель проведения мониторинга - отслеживание динамики воспитательного процесса для управления качеством воспитания.

Задачи мониторинга:

1. Непрерывное наблюдение за состоянием воспитательного процесса в ДОУ.
2. Своевременное выявление и анализ изменений, происходящих в воспитательном процессе, и факторов, вызывающих их.
3. Предупреждение негативных тенденций в организации воспитательного процесса.
4. Осуществление краткосрочного прогнозирования развития важнейших процессов на уровне образовательного учреждения.
5. Оценка эффективности и полноты реализации методического обеспечения воспитания.
6. Выявление реального состояния воспитательного процесса с учетом конкретных критериев, показателей, поставленных задач.

Принципы мониторинга:

1. Принцип непрерывности.
2. Принцип научности.
3. Принцип воспитательной целесообразности.
4. Принцип диагностико-прогностической направленности.
5. Принцип целостности, преемственности процессов слежения, диагностики, прогнозирования образовательного процесса.

Содержание диагностики состояния воспитательной деятельности:

Целью воспитательной работы школы в 2021 - 2022 учебном году является формирование ключевых компетенций через систему воспитательной работы. В соответствии с этим,

основное направление мониторинга - изучение уровня воспитанности обучающихся как интегративного свойства личности, характеризующегося совокупностью достаточно сформированных личностных качеств, в обобщенной форме отражающих систему социальных отношений человека.

Непосредственным и основным организатором учебно-воспитательной работы в отделении является тренер-преподаватель. Эффективность работы тренера-преподавателя отслеживается по двум группам критериев:

Первая группа - результативные критерии, показывающие, насколько эффективно реализуются целевые и социально-психологические функции. Результативные показатели отражают тот уровень, которого достигают воспитанники педагога в своем социальном развитии. Процессуальные же показатели (вторая группа) раскрывают то, как осуществляется педагогическая деятельность и общение педагога, как реализуется в процессе труда его личность, каковы его работоспособность, а также какие процессы деятельности общения обучающихся он организует. Данные критерии берутся за основу при реализации третьего направления мониторинга - отслеживание эффективности профессиональной деятельности тренера-преподавателя.

№ п/п	Содержание	Сроки	Ответственный исполнитель	Выход
1	Проведение организационного педагогического совета, составление планов воспитательной работы тренеров-преподавателей с учебными группами и внести в единый общий план школы	сентябрь	методист	Планы
2	Проведение собраний с учащимися: -в начале учебного года; -проведение занятий по технике безопасности и охране труда; -собраний перед соревнованиями; -разбор соревнований;	1-6 сентября по календарю	Тренеры-преподаватели	Журналы тренеров-преподавателей, запись в журнале по технике безопасности
3	Проведение родительских	В течение сентября	Тренер-преподаватель	отчеты

	собраний в группах отделения оздоровительной аэробики с целью привлечения детей к занятиям физической культурой и спортом.			
4	Проведение с учащимися бесед о личной гигиене, здоровом образе жизни, режиме дня, самоконтроле, традициях российского спорта	постоянно, по плану воспитательной работы	Тренеры-преподаватели	План, отчеты, журналы тренеров-преподавателей
5	Провести мероприятия по эвакуации детей в рамках «Месячника безопасности детей» и «Месячника гражданской защиты» в каждом отделении.	До 25 сентября	Тренеры-преподаватели	Фотоотчет, справки-отчеты.
6	Провести профилактическую акцию «Дополнительное образование детям».	1 сентября – 15 октября	Методист, тренеры-преподаватели	Копии протоколов тренерских советов, родительских собраний бесед, фотоотчет и т.д.
7	Проведение мероприятий по привлечению детей к систематическим занятиям спортом: объявление о дополнительном наборе в ЦРФС.	В течение года	Директор, методист, тренеры-преподаватели,	Информация, объявления. Стенд.
8	Проведение мероприятий ко «Дню матери»	Ноябрь	Методист, тренеры-преподаватели.	Отчеты, фотоотчеты.
9	Проведение бесед с родителями на темы	В течение года	Тренеры-преподаватели	Журналы тренеров-

	воспитания, обучения, гигиены, режима дня и питания спортсменов			преподавателем
1 0	Информирование о выступлениях учащихся школы в соревнованиях различного ранга в газетах, соц.сетях.	В течение спортивного сезона	Директор, методист, тренеры-преподаватели	Информация, статьи в прессе, открытые группы соц.сетей.
1 1	Участие в мероприятиях посвященных открытию месячника по патриотическому воспитанию	февраль	тренер-преподаватель	
1 2	Подведение итогов учебного года, выступления учащихся школы в соревнованиях спортивного сезона. Поощрение и награждение лучших спортсменов, тренеров-преподавателей	Май, август	Директор, методист	Отчеты, приказы
1 3	Участвовать во всех мероприятиях района, республики.	В течение года	тренеры-преподаватели	Информация
1 4	Проведение лекции-беседы на темы: долг, совесть, честь, нравственное воспитание и достоинство, товарищество и дружба, взаимовыручка и взаимопомощь	По индивидуальным планам	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист	Информация
1 5	Проводить индивидуальную работу с воспитанниками по предупреждению правонарушений	В течение года	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист	Информация

1 6	Принять участие в праздновании Дня Победы	Май	тренеры-преподаватели	Отчеты, фотоотчеты
1 7	Принять участие во всемирном Дне без табака	31 мая 2022г.	тренеры-преподаватели	Отчеты, фотоотчеты
1 8	Принять участие в Дне памяти и скорби	22.06.2022г.	тренеры-преподаватели	Отчеты, фотоотчеты

9 Список литературы

1. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. – М.: ТЦ Сфера 2003. –128с.
2. Дополнительная образовательная программа: структура, содержание, технология разработки. (Методические рекомендации). Автор – составитель: Сивкова М.Г., Сыктывкар, 2004 г.
3. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005 - 157с.
4. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий. М.: ”Терра-Спорт, Олимпия-Пресс”, 2001.-64с.
5. Колодницкий Г.А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: Метод. Пособие / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2004г. 96с.
6. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений.-М.:Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002г. -240 с.
7. Миняева С.А. Подвижные игры дома и на улице /Светлана Миняева. – 2-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007г. – 208 с.
8. Спортивная аэробика в школе: Учебное пособие. - М.: СпортАкадем Пресс, 2002
9. Нормативная база:
 - Конвенция о правах ребенка.
 - Закон об образовании № 3266 – 1 от 10.07.92 г.
 - Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей № 233 от 07.03.05 г.
 - Письмо МО и ВШ РК № 07/94 от 12.08.03 г. «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».
 - Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы (СанПин 2.4.4.125 - 03)
- 10.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец.
11. «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие – СПб.: Детство-Пресс, 2007г. – 384с.
12. DVD, видео материалы:

13. Танцевальная аэробика (DVD);
14. Степ-аэробика. (DVD);
15. Фанки – аэробика. (DVD);
16. Потанцуем (видео)

Приложение

Двигательные упражнения

Классическая (базовая) аэробика

1. Марш (march) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг.
2. Приставной шаг (step touch) - приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line).
3. «Виноградная лоза» (grape vine) - шаг правой в сторону, шаг левой назад - скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую.
4. V-шаг (v-step) - шаг правой вперед - в сторону (или назад - в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и. п.
5. «Открытый шаг» (open step) - стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую.
6. Jumping jack - прыжок ноги врозь - ноги вместе.
7. Подъем колена вверх (knee up, knee lift) - сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше.
8. Махи ногами (kick) - махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kurt).
9. Выпад (lunge) - выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги.
10. Шаг «Мамбо» - вариация танцевального шага мамбо. 1 - небольшой шаг левой ногой вперед в полуприсед, другая нога - полусогнутая сзади на носке. 2 - передавая тяжесть тела на правую ногу, полуприсед на ней. На 3-4 выполняются шаги, аналогичные счёту 1-2, но с перемещением левой ногой назад.
11. Шаги «ча-ча-ча» - часть основного танцевального шага «ча-ча-ча». Шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте.

12. Скрёстный шаг (cross step) - скрестный шаг с перемещением вперед. Скрёстные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.

13. Выставление ноги на пятку (heel touch), на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрёстно, с поворотом.

14. Бег на месте с продвижением в различных направлениях.

15. «Галоп» (gallop) - шаг правой вперед (в сторону), приставить левую.

Следующий шаг с правой ноги.

16. «Пони» - шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги, шаг правой на месте, следующий шаг с левой ноги.

17. Slide-скольжение - шаги в любом направлении, выполняемые со скольжением стопой по полу.

18. «Скоттиш» (scottische) - шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.

19. «Полька» - шаг правой вперед, приставить левую, шаг левой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.

20. «Твист» (twist jump) - прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.

21. Pendulum - прыжком смена положения ног (маятник).

22. Pivot - поворот вокруг опорной ноги.

23. Squat - полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь.

24. «Ту-степ» (two-step) - шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги.

25. Подскок (skip) - шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.

26. «Чарльстон» (Charleston) - шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую ногу назад. Следующий шаг начинать с правой ноги.

27. Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jack) - прыжок ноги врозь-вместе. В положении ноги врозь они слегка разворачиваются наружу, колени немного сгибаются, амортизируя. Ширина разведения ног - чуть шире плеч.

28. «Скип» (skip) - подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

29. March - марш на месте и с перемещениями вперед, назад.

30. Out - марш на месте, ноги врозь

31. Out-in - два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения
32. V-Step - два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе)
33. 9-Step - два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе)
34. Mambo - одна нога выполняет шаг вперед-назад, другая – на месте
35. Basic-step - два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе)
36. Step Touch - шаг в сторону, приставить вторую ногу
37. Double Step Touch - два приставных шага в сторону
38. Knee Up - шаг в сторону, подъем колена
39. Double Knee Up - шаг в сторону, два подъема колена
40. Kick - шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед
41. Double Kick - шаг в сторону, два подъема прямой ноги вперед
42. Lift side - шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону
43. Double Lift side - шаг в сторону, два подъема прямой ноги в сторону
44. Curl - шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)
45. Double Curl - шаг в сторону, два захлеста голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)
46. Open Step - шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте
47. Toe Touch (Heel Touch) - шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание вперед носком или пяткой)
48. Grapevine - шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить.
49. Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные - шаг вперед, подъем колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад.
50. Repet Knee Up (Kick, Curl, Lift side) - шаг вперед, 3 подъема колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад.
51. Cha-cha-cha - три быстрых шага на месте на «раз и два»
52. Shasse - три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением

Фитбол-аэробика

Исходные положения фитбол-аэробики:

1. Основное (базовое) положение сидя (upright sitting position) Сидеть точно в середине мяча, сохраняя правильную осанку. Прогиб в спине или наклон корпуса назад недопустим. Ноги на

ширине плеч, колено над стопой. Угол между туловищем и бедром и между углом и коленом составляет 90-100 градусов. Для поддержания равновесия руки могут находиться на мяче.

2. Положение лёжа на мяче лицом вниз (prone position) Лечь на мяч с опорой на колени и руки. Следить, чтобы грудная клетка не была сдавлена и дыхание затруднено.

3. Положение лёжа на мяче с опорой на руки. Лечь на мяч лицом вниз так, чтобы мяч располагался на уровне тазобедренного сустава. Корпус параллелен полу.

4. Положение лёжа на мяче лицом вверх. Лечь на мяч так, чтобы он находился на уровне поясницы. Руки за головой, спина и шея прямые.

5. Боковое положение на мяче. Опираясь на колено одной ноги, лечь боком на мяч, поддерживая его руками.

6. Положение «ноги на мяче». Это положение используется как и.п. для некоторых упражнений в положении лёжа, а также как положение для релаксации.

7. Боковое положение «нога на мяче».

8. Положение лёжа на животе, мяч прижат пятками к ягодицам. Освоение техники базовых шагов на занятиях по фитбол-аэробике:

1. Приставной шаг (step-touch) И. п. - сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100°. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом.

2. Шаг-касание (touch-step) И. п. - то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок.

3. Марш (march) И. п. - то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг.

4. Твист (twist) И. п. - то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.

5. Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jzcb) И. п. - то же, прыжок ноги врозь- вместе.

6. Выпад (lunge) И. п. - то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределить одинаково на обе ноги.

7. Махи ногами (kick) И. п. - то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше.

8. Подъем колена вверх (knee up, knee lift) Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше.

Степ-аэробика

Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе.

Ознакомление с различными подходами к степ-платформе.

Основные исходные позиции:

- фронтальная (спереди)
- по центру длинной стороны степа;
- крайняя (с конца)
- стоя со стороны короткого края степа;
- сверху
- стоя на степе, носки направлены к его короткому краю, длинные стороны степа по бокам занимающегося;
- боковая
- стоя боком к степу с длинной его стороны;
- верхом (по сторонам)
- стойка ноги врозь по обе стороны степа, носки обращены к его короткому краю.

Овладение техникой основных шагов на занятиях степ-аэробикой:

1. Шаг базовый (basic) - основной.

Подход: спереди, сверху, с конца. И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой на степ; 2 - шаг левой на степ так, чтобы обе ноги оказались на степе; 3 - шаг правой со степа на пол; 4 - шаг левой со степа на пол. То же самое выполнять с левой ноги.

2. Шаг v-step: основной/попеременный. Подходы: спереди. И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой на правый край степа; 2 - левой на левый край степа; 3 - правая на пол на уровне центра; 4 — левая на пол рядом с правой. То же самое выполнять с левой ноги.

3. Шаг-касание сверху и внизу (tap up, tap down): основной. Подходы: спереди, с конца, сбоку, сверху. И. п. - сбоку; 1 - шаг правой ногой на степ; 2 - шаг левой на степ; 3 - левой ногой опускаемся на пол с левой стороны степа; 4 - правая на пол рядом с левой.

4. Шаг-касание сверху (tap up): попеременный. Подход: спереди, с конца, сверху. И. п. - спереди: 1 - шаг правой ногой на центр степа; 2 - левая на степ к правой так, чтобы носок левой оказался около правой ноги; 3 - левая на пол; 4 - правая на пол; 5 - шаг левой на центр степа; 6 - правая на степ к левой так, чтобы носок правой ноги оказался около левой ноги; 7 - правая на пол по центру степа; 8 - левая на пол, и. п.

5. Шаг-касание внизу (tap down): попеременный. Подход: спереди, с конца, сверху. И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой в центр степа; 2 - левая на степ к правой; 3 - правая на пол; 4 - левая на пол на носок (не опираться на пол, а только коснуться его); 5 - левая на центр степа; 6 - правая к левой на степ; 7 - левая на пол по центру степа; 8 - правая на пол.

6. Шаг с касанием (step tap): попеременный. Подходы: спереди, с конца, по сторонам. И. п. - спереди; 1 - левая нога на носок (коснуться степа); 2 - левая на пол; 3 - правая на носок (коснуться степа); 4 - правая на пол рядом с левой.

7. Шаг с подъемом (lift): основной / попеременный. Подъем ноги (knee up); подъем ноги в сторону (lift side); захлест ноги (curl); выброс ноги (kick).

Подходы: спереди, сверху, с конца, по сторонам.

- Попеременное поднимание коленей. И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой в центр степа; 2 - поднять левую, колено образует угол 90° ; 3 - левая на пол; 4 - правая на пол, в и. п.; 5 - левая на центр степа; 6 - поднять правую ногу, колено образует угол 90° ; 7 - правая на пол, в и. п.; 8 - левая на пол, в и. п. Масса тела распределена на обе ноги.

- Попеременное поднимание ног в сторону. И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой в центр степа; 2 - мах левой ногой в сторону, не сгибая; 3 - левая на пол; 4 - правая на пол; 5 - левая на центр степа; 6 - мах правой в сторону, не сгибая колено; 7 - правая на пол; 8 - левая на пол, в и. п.

- Попеременное поднимание пяток к бедру. И. п. - спереди; 1 - правая на центр степа; 2 - левая пятка к левому бедру сзади (бедро вертикально); 3 - левая на пол по центру степа; 4 - правая на пол; 5 - левая на центр степа; 6 - правая пятка к правому бедру сзади; 7 - правая на пол по центру степа; 8 - левая на пол, и. п.

8. Шаг straddle up: основной/попеременный. Подход: по сторонам. И. п. - по сторонам; 1 - правая на центр степа; 2 - левая к правой; 3 - правая на пол, и. п.; 4 - левая на пол, и. п.

9. Шаг straddle down: основной/попеременный. Подход сверху. И. п. - сверху; 1 - правая нога на пол с правой стороны степа; 2 - левая на пол с левой стороны степа; 3 - правая в центр степа; 4 - левая к правой ноге, и. п. (при опускании ноги на пол не ставить ее от степа далеко, а примерно на 10-15 см).

10. Шаг с поворотом (turn step): попеременный. Подход сбоку. И. п. - сбоку (с правой стороны степа); 1 - правая на правый край степа, носок вперед; 2 - левая на левый край степа, одновременно поворачивая туловище направо (стойка ноги врозь, вес тела равномерно на обе ноги); 3 - правая на пол с поворотом так, чтобы шаг оказался слева, в движении необходимо развернуться на 180° ; 4 - левую на пол к правой ноге.

11. Шаг через платформу (over the top): попеременный. Подход: сбоку. И. п. - с левого бока степа; 1 - шаг левой ногой на центр степа; 2 - правая к левой ноге на шаг; 3 - левая на пол с правой стороны степа; 4 - правая на пол к левой ноге, и. п.

12. Шаг из угла в угол (corner to corner). Подход сбоку. И. п. - правым боком; 1 - шаг с правой ноги по диагонали (с правого угла в левый); 2 - шаг левой ногой на левый край степа с поворотом на 180° ; 3 - шаг правой ногой назад со степа на пол; 4 - левой со степа на пол, к правой ноге.

13. Шаг выпады (lunges). Подход сверху. И. п. - сверху; 1 - правая на пол, на носок; 2 - правая на шаг, и.п.; 3 - левая на пол, на носок, и. п.; 4 — левая на шаг, и. п. Колени при выполнении упражнения слегка согнуты, спина и плечи прямые.

14. Шаг t-step. Подходы с конца и по сторонам. «Смешанный» - объединение 2 и более переходов в одной комбинации. И. п. - с конца; 1 - правой ногой шаг на середину степа; 2 - шаг

левой к правой ноге; 3 — правой на пол, с правой стороны степа; 4 - левой на пол, с левой стороны степа; 5 - правая нога на степ; 6 - левая нога на степ; 7 - шаг правой назад, на пол по центру края степа; 8 - шаг левой назад на пол, и.п.

15. Шаг l-step: попеременный. Подход: спереди, с конца, сбоку. И. п. - спереди, с правого конца степа; 1-шаг правой ногой на край степа; 2-шаг левой ногой на степ, рядом с правой; 3- правая на пол с конца степа; 4-левая на пол у края степа.

16. Шаг u-turn: попеременный. Подходы: сбоку, с конца. И.п. - боком к ступу с правой стороны; 1 - шаг правой на степ с поворотом на 180°; 2 - левую приставить к правой ноге; 3- правую опустить на пол рядом со степом (левым боком); 4- левую на пол рядом с правой ногой (левым боком к ступу).

17. Шаг 1/4, 1/2 box turn: основной/попеременный. Подход: спереди, сбоку, с конца, по сторонам. И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой на степ; 2 - поворот на правой ноге на 180°, поднять левое бедро вверх (колени образует угол 90°); 3 - левой ногой шаг назад со степа на пол; 4 - правую на пол, рядом с левой ногой. И. п. - с правого бока; 1 - шаг правой на середину степа; 2 - поворот на правой ноге на 180°, левое бедро поднято вверх, образуя угол в 90°; 3 - левую ногу опустить вниз на пол; 4 - правую приставить к левой ноге с правой стороны степа.

18. Шаг z-step: основной/попеременный. Подходы: спереди, сбоку. И. п. - спереди с левого края степа; 1 - шаг правой ногой на середину степа; 2 - левую приставить к правой; 3 - шаг правой ногой на пол, к правому краю степа; 4 - левую ногу приставить к правой.

19. Шаг подскоки (over the top. 9cross, lunge) И.п. - с конца; 1 - шаг левой ногой на середину степа; 2 - правой ногой подбить левую и приземлиться на правую ногу (на середине степа); 3 - левую опустить на пол с левого бока степа; 4 - правую опустить вниз на пол, с левой ногой рядом. 20. Basic Step Два шага на платформу, два шага на пол

20. Basic Up Два шага на платформу

21. Basic Down Два шага на пол

22. V-Step Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе)

23. Mambo Одна нога выполняет шаг вперед на платформу - назад на пол, другой шагаем на полу на месте

24. Stomp (Mini-Mambo) Шаг на платформу, шаг на пол

25. 6 Point-Mambo Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол

26. Over И.п. стоя сбоку от платформы: два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу

27. Straddle Up И.п. - платформа между ног: два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение

28. Straddle Down И.п. - стоя на платформе: два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение
29. Up Up Lunge Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол
30. Tap Up Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание стеча), два шага на пол
31. Knee Up Шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол
32. Kick Шаг на платформу, подъем прямой ноги вперед, два шага на пол
33. Curl Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол
34. Lift side Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону, два шага на пол
35. Back Lift Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол
36. Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side) Шаг на платформу, 3 подъема колена, два шага на пол
37. L-Step Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол
38. Double Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) Шаг на платформу, два подъема колена, два шага на пол
39. Repeat 4,5,6,7 Knee Up (Kick, Curl, Side Lift) Шаг на платформу, 4,5,6,7 подъемов колена, два шага на пол
40. Sailor Step (шаг моряка) Шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол
41. Mini (Little) - Mambo Шаг на платформу, два шага на пол
42. Stomp Шаг на платформу, шаг на пол
43. Double Stomp Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол
44. Tango Step Три шага на платформу (вперед-назад-вперед), два шага на пол
45. Spider Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в и.п.
46. Tripple Stomp Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол
47. L-Mambo Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад, шаг на платформу, два шага на пол в и.п.
48. . Cha-cha-cha Три быстрых шага платформа-пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в и.п.

49. Shasse Mambo Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад)

50. Step Tap Касание платформы, шаг на пол.

Упражнения на полу.

1. «Краб». В упоре сзади, таз приподнят вверх, переступая руками и ногами, движение назад.

2. «Дорожка» с опорой на одной руке. Из упора лежа выполняются шаги по дуге с опорой на одну руку в упор сзади или стоя.

3. «Дорожка» с поочередной опорой руками. И. п. - упор сзади. 1 - шаг правой влево (к левой ноге), 2 - шаг левой влево, 3 - скачком перейти в упор на правой руке и правой согнутой ноге, левая нога согнута, 4 - пауза, 5 - шаг левой ногой скрестно за правую, упор сзади (с опорой на обе руки), 6 - шаг правой в сторону, 7 - скачком перейти в упор на левой руке и левой согнутой ноге, правая нога согнута, 8 - пауза.

4. «Дорожка - часы». В упоре лежа на руках, поднять правую ногу скрестно перед левой, снимая левую руку с пола, упор боком на правой руке, шаг левой по кругу, правой - и вы в положении упора сзади, левую скрестно под правую ногу, правую снять с опоры (упор боком на левой), шаг правой по кругу.

5. «Казачок». В глубоком седе на правой (левой), левая (правая) в сторону, с опорой руками впереди, круг правой (левой) ногой внутрь, сгибая ее и перепрыгивая левой (правой) через опорную ногу.

6. «Мельница». Лежа на левом (правом) боку с опорой на предплечья, переходя в положение лежа на спине, поочередный круг правой (левой) и левой (правой) ногой.

7. Упор на руках. Из стойки на колене перейти в упор на руки на одну ногу, другая сверху, с небольшим толчком опорной ноги, мягко сгибая руки, опуститься в положение лежа на животе.

Стретчинг с элементами йоги.

Овладение техникой основных упражнений в подготовительной части урока:

- растягивание мышц задней поверхности голени;
- растягивание мышц передней поверхности бедра;
- растягивание мышц задней поверхности бедра;
- растягивание внутренних мышц бедра.

Овладение упражнениями в конце занятий:

- для гибкости спины;
- для растягивания мышц живота;

- для растягивания мышц передней поверхности бедра и тазовой области;
- для растягивания задней поверхности голени (подколенных сухожилий);
- для растягивания боковой поверхности бедра и туловища;
- для мышц боковой части туловища;
- для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);
- для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра;
- для подвижности лучезапястного сустава;
- для растягивания трицепса;
- для растягивания бицепса;
- для мышц шеи.

Функциональная тренировка.

- упражнения для мышц стопы и голени;
- упражнения для мышц передней поверхности бедра;
- упражнения для задней поверхности бедра; • упражнения для приводящих мышц бедра;
- упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра, а также мышц таза;
- упражнения для отводящих мышц бедра;
- упражнения для разгибателей бедра;
- упражнение для мышц бедра, таза, спины;
- упражнения для прямых мышц живота;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для спины, плечевого пояса и рук;
- упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук.

Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах:

1. Для верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений.

2. Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах, маховые движения и вращения в тазобедренных суставах, круговые движения стопой. Для туловища: повороты, наклоны из различных исходных положений. Упражнения на развитие силы (силовой выносливости).

3. Для мышц нижних конечностей:

"Приседание".

Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Используемое оборудование с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: и.п.: стоя, ноги врозь (другой вариант – врозь по шире), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе – вернуться в и.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

"Выпады".

Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: и.п.: стоя, ноги на ширине тазовых костей, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90°, на выдохе – вернуться в и.п. Вариации: выпады вперед и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). Методические указания те же: спина прямая, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 90°, сохранять естественные изгибы позвоночника, не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

"Наклоны" (становая тяга).

Упражнение односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. Оборудование: с собственным весом, гантели, бодибар, набивной мяч. Движение: и.п.: стоя, ноги на ширине тазовых костей, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90° бедро-корпус, на выдохе – вернуться в и.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.

4. Для мышц спины:

"Тяга в наклоне". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: широчайшая мышца спины, мышцы приводящие лопатку, двуглавая мышца плеча. Оборудование: без дополнительного отягощения, гантели, бодибар, набивные мячи. Движение: и.п.: стоя в наклоне, угол 90° бедро-корпус, хват бодибара на ширине плеч, взгляд направлен вперед. На выдохе выполнить тягу к животу, на вдохе – вернуться в и.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), упражнение начинается с приведения лопаток, локти вдоль корпуса, ход бодибара (гантелей и т.д.) вдоль бедра. "

"Разгибание спины, лёжа на животе". Упражнение односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: разгибатели позвоночника,

ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра Движение: и.п.: лёжа на животе. На вдохе выполнить разгибание спины, на выдохе – вернуться в исходное положение. Методические указания: мышцы живота напряжены, голову не запрокидывать, таз прижат к полу (коврику). Для мышц верхних конечностей и грудных мышц.

«Тяга стоя к груди». Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, верхняя часть трапециевидных мышц. Движение: и.п.: стоя, ноги врозь. На выдохе – выполнить тягу бодибара (гантелей) вдоль корпуса до уровня середины груди, на вдохе – вернуться в и.п. Методические указания: корпус зафиксирован, спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника). Во время движения направлять локти вперед-вверх. Локтевой сустав не выше плечевого.

"Жим лежа". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча. Оборудование: гантели, бодибар. Движение: и.п.: лёжа, хват бодибара шире плеч, проекция бодибара на плечевые суставы. На вдохе - опустить бодибар (гантели) к средней части груди, на выдохе - жим в и.п. Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу и угол в локтевом суставе 90°, угол плечо – корпус 75- 80; не блокировать локтевые суставы.

"Сгибание и разгибание рук в упоре". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча. Движение: и.п.: упор лёжа, широкая постановка рук. Облегчённое и.п.: упор с колен или руки на скамье. На вдохе – сгибая руки в локтевых суставах, опуститься к полу, на выдохе - вернуться в и.п. Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу, угол плечо – корпус 75-80; не блокировать локтевые суставы.

"Жим стоя". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, трехглавая мышца плеча. Движение: и.п.: стоя, хват по шире, бодибар (гантели) на верхней части груди, локти направлены в пол. На выдохе – жим бодибара (гантелей, набивного мяча), на вдохе - вернуться в и.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), в верхней точке бодибар (гантели) в проекции на плечевые суставы, не блокировать локтевые суставы. Для мышц живота.

"Сгибание и разгибание туловища". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонокковые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота. Движение: и.п.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в и.п. Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

"Поднимание таза вверх" (обратные сгибания туловища). Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонокковые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота. Движение: исходное положение: лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в тазобедренных суставах и коленных суставах до угла 90°. На выдохе оторвать таз от пола по направлению к груди, на вдохе вернуться в исходное положение. Методические указания: исключить инерцию и движения в тазобедренных и коленных суставах.

"Диагональное скручивание". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонокковые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота и косые мышцы живота. Движение: и.п.: лёжа на спине, руки за головой, ноги

согнуты, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в и.п. Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), таз зафиксирован, исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

«Планка». Выполнение: исходное положение.: упор лёжа на предплечья, удержание и.п. Методические указания: не прогибаться в пояснице, живот подтянут. Облегчённый вариант – с колен.

«Полный сед». Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения, тазобедренный сустав. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота, мышцы-сгибатели бедра. Движение: исходное положение: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. На выдохе – выполнить полный сед, на вдохе вернуться в и.п. Методические указания: исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника. Методические рекомендации и дозировка к выполнению упражнений: в зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья количество повторений варьируется от 15 до 30 раз в одну серию. При достижении высокого уровня выполнения упражнений необходимо менять исходное положение и/или использовать отягощения.

Механизм оценки результатов.

В конце года обучения проводятся контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке с анализом результатов тестов.