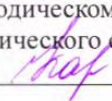


муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
"Центр внешкольной работы"
Россия, 660123, г. Красноярск, ул. Юности, 23
тел/факс (8-3912) 62-48-76, e-mail: cvr2008@mail.ru

Рассмотрено на методическом совете.
Председатель методического совета
Казакова О.А. 
Протокол № 52 от
« 31 » августа 2017 года.

Утверждаю
Директор МБОУ ДО ЦВР
Антоненко Т.А. 
« 01 » сентября 2017 года.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ФИТ-СТАРТ»

Возраст обучающихся – 7-11 лет
Срок реализации программы – 3 года

Автор программы:
Фокина Екатерина Петровна,
педагог дополнительного образования.

Красноярск
2017 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по аэробике «Фит-старт» является программой *физкультурно-спортивной направленности*. Программа была разработана в 2017 году, срок реализации 3 лет. Данная программа составлена на основе программ по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС); на основе Фитнес – аэробики, авторов составителей: Слущер О.С., Полухина Т.Г. Козырев В.С и рассчитана на возраст 7-11 лет.

Программа по аэробике «Фит-старт» на основе фитнес-аэробики разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения, отвечает положениям Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития учащихся, основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (2001), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ.

Содержание программы основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС);
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- Поручение Президента Российской Федерации от 02.10.2007г. №ПР-1766 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России»;
- Положение «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020года» в отношении модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.08.2009года №1101-ф;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 года N 1008;
- Методические рекомендации при подготовке учебных программ по предмету «Физическая культура» приказ Министерства образования и науки России от 29 июля 2011г №1560;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

При составлении программы широко использованы методические рекомендации по содержанию и методике обучения Федерации фитнес - аэробики России. При разработке и составлении содержания программы учитывались потребности современного российского общества в физически развитом, дееспособном и здоровом подрастающем поколении.

Аэробика - одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Аэробика - представляет собой синтез

общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков, подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение 120-160 уд/мин поточным или серийно-поточным методом.

Существует порядка 200 различных программ аэробики, из которых можно выделить основные направления:

- Классическая аэробика. Основная физиологическая направленность данного вида аэробики - развитие выносливости, повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы.

- Танцевальная аэробика. Укрепляет мышцы, успешному развитию координации движений, общей ловкости, а также развивает танцевальные навыки, сжигает лишний вес.

- Степ – аэробика. Служит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, для укрепления мышц ног и восстановления после травм колена.

- Фитбол-аэробика (аэробика на мяче). Помогает скорректировать фигуру, тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексы. Способствует исправлению осанки и укреплению сердечно – сосудистой и дыхательной системы.

Каждое направление позволяет развивать определенные функциональные возможности организма. Рекомендуется периодически менять программы, чтобы избежать привыкания организма. Среди многообразия программ и направлений аэробики обычно приходится выбирать какое-то одно направление, *новизна* программы «Фит-старт» заключается в том, что обучающиеся имеют возможность заниматься по разным направлениям в условиях одной программы. Что позволяет гармонично развить организм в целом.

Аэробика, целенаправленно организуемая в условиях дополнительного образования, приобретает качества учебно-образовательного процесса. Для дополнительного образования детей аэробика – уникальное направление творческой деятельности, располагающее огромными воспитательными ресурсами:

- наличие в аэробике двух равнозначных видов: спортивной и оздоровительной – обеспечивает детям возможность заниматься практически безо всяких ограничений (как возрастных, так и физиологических);

- вариативный характер выступлений (соло, двойка, трио, команда, целый коллектив) способствуют тому, что каждый ребенок может себя проявить;

- простор для творчества в аэробике огромен, так как этот вид спорта продолжает развиваться, появляются новые направления, такие как фитнес-аэробика.

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. В последние десятилетия фитнес –

аэробика стала все больше завоевывать популярность не только среди женщин, но и среди мужчин. Бурный рост числа сторонников фитнес - аэробики обеспечил её выход на международную арену, и в настоящее время по данному виду спорта проводятся крупнейшие соревнования, включая чемпионаты Европы и Мира, международные турниры среди детей, подростков и молодежи.

Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития детей.

В связи с этим, изучение аэробики в учреждении дополнительного образования детей *актуально* и позволит значительно расширить возможности досуговой деятельности, и будет способствовать их физическому воспитанию.

Данная программа ставит своей целью: формирование разносторонне физически развитой личности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Реализация цели дополнительной общеразвивающей программы соотносится с решением поставленных задач:

Образовательные задачи:

- Освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;
- Сформировать общие представления об современных направлениях аэробики;
- Обучить навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;
- Расширить двигательный опыт, за счет использования средств аэробики;
- Содействовать развитию психических процессов (внимания, памяти, мышления).

Воспитательные задачи:

- Воспитание сознательного отношения к выполнению физических упражнений;
- Сформировать умения противодействовать действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.

- Формировать эстетическое наслаждение от выполненной работы;
- Воспитывать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

Оздоровительные задачи:

- Развивать координационные способности и физические качества (точность воспроизведения движений, ритма, скорости и точности реагирования на сигналы, согласованности движений, ориентации в пространстве, гибкость, выносливость);
- Повысить функциональные возможности основных жизнеобеспечивающих систем организма.

Ориентируясь на решение задач, данная программа является **педагогически целесообразной**, и в своем содержании направлена:

-на реализацию *принципа вариативности*, который заложен в планировании учебного материала в соответствии материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, инвентарь, оборудование) и возрастными особенностями учащихся. Учитывая *анатомо-физиологические особенности* организма детей и специфику средств в аэробике, при составлении программы соблюдены следующие правила:

В возрасте 7-8 лет дети еще трудно переносят монотонную работу, поэтому необходимо чаще менять движения, положения их выполнения и т.п. В течение недельного цикла менять программу занятий, чаще включать естественные для этого возраста виды активности, как например аэробику, с мячом, и т.д. Широко применять игровой метод – сюжетно-образовательной игры и эстафеты, воспитание гибкости с элементами игрового стретчинга, под силу выполнять простые базовые шаги классической аэробики, степ-аэробики. Для воспитанниц данного возраста актуальны специальные танцевально-ассоциативные упражнения. Основным методическим приемом является выразительное исполнение музыки.

Уже в возрасте после 9-11 лет дети способны к относительно длительной работе на выносливость, повторению одних и тех же движений. С этого возраста им под силу занятия модификации базовых шагов классической, степ-аэробики. Занятия танцевальными видами (например, Хип-хоп, Рашенфольк. Латино), с этого возраста начинается подготовка команд к соревнованиям по фитнес-аэробике.

-на реализацию *принципа дифференциации обучения*, который предусматривает разделение обучающихся на втором году обучения по индивидуальным учебным планам, на основе их отдельных особенностей и результатов освоения программы через ежемесячное, регулярное тестирование. Это позволяет объединить спортивно одаренных детей в группу для выступлений на соревнованиях по фитнес-аэробике. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития обучающихся.

Ставя перед каждой группой конкретные и посильные задачи, задавая определенный тренировочный режим и актуализируя нужные мотивы деятельности, позволяют создать благоприятные условия для поэтапного и оптимального формирования спортивно важных свойств личности одаренного ребенка, влияя на динамику спортивных результатов. Это в свою очередь снижает соревновательный и социальный стресс, повышает эффективность тренировок и создает условия для развития спортивной одаренности.

-соблюдению дидактических правил *от известного к неизвестному и от простого к сложному*, которые отражены в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного освоения, переноса учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе в самостоятельной и соревновательной деятельности;

Принцип гибкости требует построения основных направлений программы таким образом, чтобы можно было легко обеспечить приспособление содержания обучения и методов его усвоения к индивидуальным возможностям и потребностям учащихся.

Необходимо отметить, что аэробика не стоит на месте, а, напротив, динамично развивается. Разделы дополнительной общеразвивающей программы по аэробике «Фит-старт» могут содержательно видоизменяться в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, как только появляется необходимость в выборе инновационных средств, методов, организационных форм занятий, современного инвентаря и оборудования.

-*усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений аэробики в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортивно - оздоровительной деятельности. В программе отражены основные принципы спортивной подготовки учащихся.

-на реализацию *принципа преемственности* который определяет последовательность изложения программного материала по этапам трех летней подготовки.

Занятие по программе проводятся следующим образом: первый-третий год обучения 108 часа, по 1 часу 3 раза в неделю (один час равен 45 минутам). В группу набираются дети по 12-15 человек на первый год обучения и по 10-12 на второй год обучения, на третий год обучения по 8-10 человек.

Метод проведения занятий: фронтальный, групповой, поточный.

В течение всего периода образовательного процесса основные направления не меняются, с каждым годом обучения увеличивается интенсивность, частота амплитуда и темп выполнения упражнений, усложняется хореография.

На занятиях используются следующие ***методы обучения:***

- метод танцевального показа - это такой способ обучения, при котором педагог демонстрирует танцевальную композицию, отдельные фигуры

и элементы, и соответственно анализирует их. Наглядно-образные представления, получаемые учащимися, являются основой для последующего разучивания схемы движения, поворотов, вращений и т.п. При демонстрации материала педагог не ограничивается только его показом, а также подробно анализирует и объясняет, как правильно исполнить данные элементы и фигуры;

- метод показа органически сочетается с методом устного изложения учебного материала. С помощью этого метода педагог сообщает учащимся знания об истории и современном состоянии аэробики, рассказывает об отдельных танцевальных направлениях и танцевальной музыке. Показывая и разъясняя те или иные танцевальные композиции, педагог помогает учащимся понять характер танцевальной лексики и особенности танцевальной музыки;
- метод практических действий. Рассмотренные методы и приемы наглядного обучения и устного изложения материала органически сочетаются с методом практических действий. Тренировочные упражнения - это планомерно повторное выполнение танцевальных движений, которые учащиеся под руководством педагога осуществляют каждое занятие. Танцевальные задания - это задания, с помощью которых учащиеся воспроизводят танцевальную лексику с целью дальнейшего ее закрепления, или это многократные повторения, в которых вырабатывают танцевальные умения и навыки;
- метод познавательной деятельности. Различают иллюстративно-объяснительный, репродуктивный, проблемный, частично-поисковый и исследовательский методы.

Эти методы применяются взаимосвязано. Они отличаются друг от друга по характеру познавательной деятельности учащихся. Использование этих методов способствует более глубокому и прочному усвоению материала учащимися.

Дополнительная общеразвивающая программа по аэробике «Фит-старт» на основе фитнес – аэробики включает в себя относительно самостоятельные, но тесно взаимосвязанные между собой разделы: «Введение», «Аэробика как вид физической культуры», «Аэробика классическая», «Степ-аэробика», «Аэробика с мячом», «Танцевальная аэробика», «Игровая аэробика».

Краткое содержание разделов программы:

Введение

Ознакомление с Т.Б и П.Б.

Расписание, гигиена, спортсмена, самоконтроль

Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики.

Правила поведения на занятиях.

Ознакомление обучающихся с планом занятий.

Аэробика как вид физической культуры

История физической культуры. История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы. История развития фитнес

– аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы.

Основные понятия оздоровительной аэробики: основные регуляторы нагрузки в занятиях классической аэробикой; объективные и субъективные методы определения нагрузки; ударность в уроках аэробики; способы повышения интенсивности в уроках классической аэробики.

Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность). Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой, их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля.

Направления в фитнес-аэробике. Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движении под музыку.

Аэробика классическая

Выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.

Степ- аэробика

Выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы.

Аэробика с мячом

Гимнастические упражнения разновидности ходьбы, бега, прыжков; ОРУ с мячом. Силовые и статодинамические упражнения, стретчинг, упражнения на баланс с мячом. Основные (базовые) движения аэробики, соединенные в блоки и комбинации с мячом Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Подвижные и музыкальные игры и эстафеты.

Упражнения из других оздоровительных и спортивных видов физической культуры

Танцевальная аэробика

Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него. Подготовка к показательным выступлениям. Подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

Игровая аэробика

Подвижные игры. Музыкальные игры. Эстафеты. Игры с специальным оборудованием (фитболы - «Музыкальные стулья», «Боулинг» игры на внимание и др.). так и игры со степ -платформой («Встреча», «Игры на внимание «Ракета» и др.). -в играх сочетаются все виды работ которые ребенок научился выполнять на занятиях, эта группа упражнений включает и упражнения креативной гимнастики, способствующие развитию творчества, инициативы и самовыражения.

Воспитание находится в неразрывной связи с процессом обучения и образования; это две стороны единой педагогической деятельности по формированию личности. Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступивших, проводы выпускников, соревновательная деятельность учащихся и ее анализ, регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся; проведение тематических праздников; экскурсии, посещение театров и художественных выставок; трудовые субботники; оформление спортивных стендов и газет. Для формирования осознанного отношения к выполнению физических упражнений, воспитания нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности запланированы следующие воспитательные мероприятия:

- беседы о здоровом образе жизни;
- выезды на природу, развивают у детей осмысление окружающего мира и привычку отдыхать на свежем воздухе;
- посещение уличных физзарядок и фитнес-конвенций позволяют детям познакомиться с другими течениями в аэробике;
- активное участие в соревнованиях по фитнес – аэробике;
- участие в совместных мероприятиях с образовательными и муниципальными учреждениями города Красноярск.

В рамках реализации цели дополнительной общеразвивающей программы успешно реализуются ***личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.***

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

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

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

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

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физической деятельности;

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья; взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на занятиях и вне занятий.

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

- 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 аэробике как вида физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);

- 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);

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики;

- изложение фактов истории развития аэробики, современности, характеристика видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;

- развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам фитнес-аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;

- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, степ-аэробики, танцевальной аэробики;

- осуществление объективного судейства программ своих сверстников;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;

- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

По окончании прохождения дополнительной программы, обучающиеся должны уметь:

- самостоятельно организовывать и проводить занятия по видам фитнес-аэробики с разной целевой направленностью и выполнять комплексы упражнений с заданной дозированной нагрузкой;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по видам фитнес-аэробики;

- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений входящих в комплексы фитнес-аэробики, акробатических упражнений;

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

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

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

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, составлять и выполнять композиции из различных видов фитнес-аэробики (классической, степ, функциональной);

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

- использовать приобретенные 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 здорового образа жизни.

В результате прохождения дополнительной программы на основе фитнес – аэробики обучающиеся должны знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на крепление 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 учетом индивидуальных особенностей своего организма.

Отслеживания результатов освоение программы осуществляется через ежемесячное, регулярное тестирование (тест на гибкость; тест на силу рук; тест на выносливость; тест на силу пресса), Все результаты заносятся в таблицу. Показательные выступления в рамках клубных и межклубных мероприятий. Активное участие в районном Фестивале по фитнес-аэробике среди образовательных учреждений Ленинского района, в городском открытом первенстве по фитнес аэробике, в Краевом чемпионате по фитнес-аэробике.

Ожидаемые результаты обучающихся первого года обучения.

Обучающиеся умеют:

- организовывать рабочее место, грамотно использовать оборудование.
- демонстрировать простые базовые шаги классической аэробики, степ-аэробики, аэробики с мячом;
- демонстрировать простые элементы силовой аэробики и стрейчинга.
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий

Обучающиеся **знают /понимают:**

- общие представления о физической культуре, истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;
- общие представления об современных направлениях аэробики;
- порядок занятия;
- вербальные и визуальные команды в аэробике;
- названия основных базовых шагов в аэробике;
- понятие танцевального рисунка.

Ожидаемые результаты обучающийся второго года обучения

Обучающиеся **умеют:**

- организовывать рабочее место, грамотно использовать оборудование.
- владеть правильной техникой выполнения базовых движений и модификаций классической аэробики, степ-аэробикой, аэробикой с мячом,
- выполнять базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
- выполнять силовые элементы с большими усилениями.
- соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений.
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий.

Обучающиеся **знают /понимают:**

- современные тенденции в фитнесе.
- Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, историю возникновения и развития, место и роль в мировой культуре,
- названия основных базовых шагов в аэробике;
- понятие танцевального рисунка;
- критерии выполнения упражнений, входящих в комплексы фитнес-аэробики, акробатических упражнений.

Ожидаемые результаты обучающихся третьего года обучения

Обучающиеся **умеют:**

- организовывать рабочее место, грамотно использовать оборудование.
- владеть правильной техникой выполнения базовых движений и модификаций классической аэробики, степ-аэробикой, аэробикой с мячом,
- уверенно выполнять базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
- выполнять силовые элементы с большими усилениями.
- соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений.

- передавать эмоциональную составляющую музыки.
- взаимодействовать в команде -взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий грамотно использовать оборудование.

Обучающиеся *знают /понимают*

- основные понятия оздоровительной аэробики.
- основные регуляторы нагрузки в занятиях классической аэробикой; объективные и субъективные методы определения нагрузки;
- ударность в уроках аэробики; способы повышения интенсивности в уроках классической аэробики.
- названия основных базовых шагов в аэробике;
- понятие танцевального рисунка;
- критерии оценки технического выполнения фитнес-аэробики;
- критерий артистизма выполнения фитнес-аэробики.

Индивидуальное отслеживание результатов за первый, второй, третий, четвертый и пятый год обучения осуществляется заполнением таблиц результативности. Об усвоении программы можно судить по результатам сводной таблицы.

Удовлетворенность образовательного процесса устанавливается при помощи специальных опросников.

Учебно-тематический план

Учебно-тематический план первый год обучения

	Тема	Количество часов		
		Всего	из них	
			теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Аэробика как вид физической культуры	4	4	
3	Аэробика классическая	36	-	36
4	Степ-аэробика	19	-	19
5	Аэробика с мячом	15	-	15
6	Танцевальная аэробика	14	-	14
7	Игровая аэробика	10	-	16
8	Тестирование	9	-	9
	Итого	108	5	103

Содержание программы первый год обучения

1. Вводное занятие

- ознакомление с Т.Б и П.Б.
- расписание
- гигиена спортсмена
- самоконтроль

2. Аэробика как вид физической культуры

История физической культуры. История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы. История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики.

3. Аэробика классическая

Базовые элементы без смены лидирующей ноги

Лидирующая нога – нога, которая выполняет первое движение в элементе.

Марш на месте и с перемещениями вперед, назад	March
Марш на месте, ноги врозь	Out
Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения	Out-in
Два шага вперёд (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе)	V-Step
Два шага назад (ноги врозь), два шага вперёд (ноги вместе)	A-Step
Одна нога выполняет шаг вперёд-назад, другая – на месте	Mambo
Два шага вперёд (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе)	Basic-step

Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)

Шаг в сторону, приставить вторую ногу	Step Touch
Два приставных шага в сторону	Double Step Touch
Шаг в сторону, подъем колена	Knee Up
Шаг в сторону, два подъема колена	Double Knee Up
Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперёд	Kick
Шаг в сторону, два подъема прямой ноги вперёд	Double Kick
Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону	Lift side
Шаг в сторону, два подъема прямой ноги в сторону	Double Lift side
Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	Curl
Шаг в сторону, два захлеста голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	Double Curl
Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте	Open Step
Шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание вперёд носком или пяткой)	Toe Touch (Heel Touch)
Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить.	Grapevine
Шаг вперёд, подъем колена (подъем прямой ноги вперёд,	Knee Up (Kick,

в сторону, захлест голени), два шага назад	Curl, Lift side, Open Step) попеременные
Шаг вперед, 3 подъема колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад	Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side)
Три быстрых шага на месте на «раз и два»	Cha-cha-cha
Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением	Shasse

4. Стен-аэробика

Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные)

Два шага на платформу, два шага на пол	Basic Step
Два шага на платформу	Basic Up
Два шага на пол	Basic Down
Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе)	V-Step
Одна нога выполняет шаг вперед на платформу - назад на пол, другой шагаем на полу на месте	Mambo
Шаг на платформу, шаг на пол	Stomp (Mini-Mambo)
Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол	6 Point-Mambo
исходное положение стоя сбоку от платформы: два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу	Over
исходное положение - платформа между ног: два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение	Straddle Up
исходное положение - стоя на платформе: два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение	Straddle Down
Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол	Up Up Lunge

Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).

Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание ступни), два шага на пол	Tap Up
Шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол	Knee Up
Шаг на платформу, подъем прямой ноги вперед, два шага на пол	Kick
Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол	Curl
Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону, два шага на пол	Lift side
Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на	Back Lift

ПОЛ	
Шаг на платформу, 3 подъема колена, два шага на пол	Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side)
Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол	L-Step
Шаг на платформу, два подъема колена, два шага на пол	Double Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step)
Шаг на платформу, 4,5,6,7 подъемов колена, два шага на пол	Repeat 4,5,6,7 Knee Up (Kick, Curl, Side Lift)
Шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол	Sailor Step (шаг моряка)
Шаг на платформу, два шага на пол	Mini (Little)-Mambo
Шаг на платформу, шаг на пол	Stomp
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	Double Stomp
Три шага на платформу (вперёд-назад-вперёд), два шага на пол	Tango Step
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	Spider
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	Tripple Stomp
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	L-Mambo
Три быстрых шага платформа-пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение	Cha-cha-cha
Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад)	Shasse Mambo
Касание платформы, шаг на пол	Step Tap

5. Аэробика с мячом

Гимнастические упражнения разновидности ходьбы, бега, прыжков; ОРУ с мячом.

Силовые и стато-динамические упражнения.

Стретчинг, упражнения на баланс с мячом.

Основные (базовые) движения аэробики, соединенные в блоки и комбинации с мячом

Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.

6. Танцевальная аэробика

Стиль «Рашенфольк»

1. Русский хороводный шаг. Это плавный шаг с носка, который выполняется поочередно каждой ногой. От обычного шага он отличается большей плавностью и устремленностью. В зависимости от выразительности музыки этот шаг может приобретать и иной характер - более оживленный и задорный.

2. Русский переменный шаг. На «раз» - удлиненный шаг вперед правой ногой, на «и» - небольшой шаг вперед левой ногой, как бы обгоняя правую; на «два и» - небольшой шаг вперед правой ногой с носка. Затем движения повторяются с левой ноги. Переменный шаг выполняется с подчеркнутой устремленностью вперед.

3. Дробный шаг. Исходное положение: ступни параллельны, колени слегка согнуты. Выполняется подвижно, ритмично, на месте, на всей ступне. Притопы быстро чередуются: правой, левой, правой, левой ногой и т.д. Движение ног активное, ступни поднимаются от пола невысоко. Корпус прямой. Дробный шаг может исполняться с продвижением вперед, при кружении на месте.

4. Притопы. Эти движения соответствуют веселой плясовой музыке, часто передают ее ритмический рисунок. Притопы выполняются одной ногой или то одной, то другой ногой попеременно с приставлением топнувшей ноги обратно к опорной. На «раз» следует топнуть ногой впереди, на «два» - приставить ногу к ноге.

5. Шаг с притопом на месте осуществляется следующим образом: на «раз» делается шаг правой ногой на месте, она ставится рядом с левой; на «два» - притоп левой ногой впереди правой, без переноса на нее тяжести тела. Акцент в этом движении падает на притоп - на счет «два». Затем движения исполняются, начиная с левой ноги.

6. Шаг с притопом в сторону: шаг вправо правой ногой, левая нога подводится к правой и ставится на всю ступню, слегка пристукнув. Такое же движение выполняется влево с левой ноги.

7. Полуприседание с выставлением ноги на пятку. Исходное положение: условная первая позиция. На счет «раз и» - пружинящее полуприседание, на «два и» - выпрямление, одновременно правая нога выставляется вперед на пятку, носок поднят вверх, левая нога остается прямой, корпус чуть откинут назад. На «раз» следующего такта одновременно с полуприседанием правая нога приставляется к левой, на «два» - выставляется вперед левая нога. Полуприседание с выставлением ноги на пятку можно выполнять на прыжке.

8. Ковырялочка. Исходное положение: ноги в шестой позиции. На счет «раз и» - небольшой подскок на левой ноге, одновременно правая нога отводится в сторону, ставится на носок (как бы ударяется об пол), слегка

согнутое колено правой ноги повернуто внутрь. На «два и» - подскок на левой ноге, правую перевернуть, поставив на пятку, колено повернуть наружу. Пятка и носок ставятся на одно и то же место. На следующий такт делается перетоп обеими ногами поочередно - правой, левой, правой. Затем все движение выполняется с левой ноги.

9. Веребочка. Исполняется на один такт музыки. Исходное положение: третья позиция (правая нога впереди левой, под углом к ней), руки на поясе.

10. Шаг с припаданием. Исходное положение: ноги в третьей позиции. Выполняется на счет «и раз, и два». На «и» правую ногу приподнять вправо; на «раз» сделать небольшой шаг с носка на всю ступню, слегка сгибая колено; одновременно приподнять левую ногу, согнутую в колене; на «и», выпрямляя ноги, встать на носок левой ноги (позади правой), правую отвести в сторону; на «два и» повторить движение. Во время движения корпус не поворачивается.

11. Качалочка. На «раз» поднять невысоко вперед правую ногу, упасть на нее, перенеся центр тяжести тела; левую ногу сзади приподнять. На «два» откачнуться назад на левую ногу, перенеся на нее центр тяжести. Все движение повторяется.

12. Козлик. Прыжки делаются на левой ноге, правая нога пристукивает об пол стопой. Руки энергично раскачиваются к себе, от себя. Выполняются на счет «раз», «два». Движения задорные, размашистые, энергичные, используются чаще в пляске мальчиков.

13. Выставление ноги вперед на пятку или на носок. Нога на пятку выставляется сильно согнутой в подъеме так, чтобы носок смотрел вверх; корпус прямой. На носок - нога легко выставляется вперед, наискосок (по диагонали) или в сторону.

7. Игровая аэробика

- музыкально – подражательные игры;
- образные игры;
- игры для определения темпа, динамики, характера музыки;
- подвижные игры;
- игры с специальным оборудованием (фитболы- «Музыкальные стулья», «Боулинг» игры на внимание и др.). так и игры со степ - платформой («Встреча», «, игры на внимание «Ракета» и др.). -в играх сочетаются все виды работ которые ребенок научился выполнять на занятиях, эта группа упражнений включает и упражнения креативной гимнастики, способствующие развитию творчества, инициативы и самовыражения.

-

8. Тестирование

- ежемесячное, регулярное тестирование (тест на гибкость; тест на силу рук; тест на выносливость; тест на силу прессы) (см. Приложение № 1).

**Учебно-тематический план
второй год обучения**

	Тема	Количество часов		
		Всего	из них	
			теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Аэробика как вид физической культуры	5	5	
3	Аэробика классическая	25	-	25
4	Степ-аэробика	24	-	24
5	Аэробика с мячом	14	-	14
6	Танцевальная аэробика	20	-	20
7	Игровая аэробика	10	-	10
8	Тестирование	9	-	9
	Итого	108	6	102

Содержание программы второй год обучения

1. Вводное занятие

- ознакомление с Т.Б и П.Б.
- расписание
- гигиена спортсмена
- самоконтроль

2. Аэробика как вид физической культуры

Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы.

3. Аэробика классическая

Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные)

Марш на месте и с перемещениями (бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола)	March
Три шага вперёд, приставить вторую ногу, три шага назад, приставить вторую ногу.	March front-back
Марш на месте, ноги врозь	Out
Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения	Out-in
Два шага вперёд (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) (В и.п. ноги вместе)	V-Step

Два шага назад (ноги врозь), два шага вперёд (ноги вместе) (В и.п. ноги вместе)	A-Step
Одна нога выполняет шаг вперёд-назад, другая – на месте	Mambo
Шаг вперёд, поворот на 180 градусов, шаг вперёд, поворот на 180 градусов (вторая нога шагает на месте)	Pivot
Два шага вперёд (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) (Шаг вперёд с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу)	Basic-step

Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)

Шаг в сторону, приставить вторую ногу на носок	Step Touch
Два приставных шага в сторону (Шаг в сторону, приставить вторую ногу, шаг в ту же сторону, приставить вторую ногу на носок)	Double Step Touch
Шаг в сторону одной ногой, подъем колена второй ноги (Бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол)	Knee Up
Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперёд	Kick
Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону на 45° (Опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально)	Lift side
Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	Curl
Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание носком на месте	Open Step
Шаг в сторону, касание вперёд носком	Toe Touch
Шаг в сторону, касание вперёд пяткой	Heel Touch
Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить (или захлест, касание не делать)	Grapevine
Три быстрых шага на месте на «раз и два»	Cha-cha-cha
Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением	Shasse
Сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два)	
Шаг одной ногой вперёд, другой на месте и три быстрых шага на месте (на раз и два)	Mambo Cha-cha-cha
Шаг одной ногой вперёд, другой на месте и три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два)	Mambo Shasse

Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой назад, другой на месте.	Shasse Mambo back
Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой вперёд, другой на месте.	Shasse Mambo front
Сочетания маршевых и лифтовых элементов	
Шаг вперёд, подъём колена, два шага назад в и.п. (Бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол).	Knee Up
Шаг вперёд, подъём прямой ноги вперёд, два шага назад в и.п.	Kick
Шаг вперёд, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага назад в и.п.	Curl
Шаг вперёд, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) два шага назад в и.п.	Lift side
Шаг вперёд, вторая нога выполняет касание носком на месте, два шага назад в и.п.	Open Step
Шаг вперёд, подъем прямой ноги назад, два шага назад (Не прогибаться в пояснице)	Back Lift

Сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два)

Шаг одной ногой вперёд, другой на месте и три быстрых шага на месте (на раз и два)	Mambo Cha- cha-cha
Шаг одной ногой вперёд, другой на месте и три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два)	Mambo Shasse
Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой назад, другой на месте.	Shasse Mambo back
Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой вперёд, другой на месте.	Shasse Mambo front

4. Степ – аэробика.

Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные)

Два шага на платформу, два шага на пол	Basic Step
Два шага на платформу (из положения, стоя на полу)	Basic Up
Два шага на пол (из положения, стоя на платформе)	Basic Down
Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе)	V-Step
Из положения «На платформе»: два шага на пол (ноги врозь), два шага на степ, ноги вместе.	A-Step
Одна нога выполняет шаг вперед на платформу – назад на пол, другая шагает на полу на месте	Mambo
Шаг на степ, поворот на 180 градусов, шаг на пол, поворот на 180 градусов (вторая нога шагает на месте)	Pivot

Шаг на платформу, шаг на пол	Stomp(Mini-Mambo)
Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол	6 Point-Mambo
Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол, шаг на платформу, шаг на пол	8 Point-Mambo
Выполняется из бокового подхода к платформе; два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу	Over
Три быстрых шага с интенсивным перемещением через степ (поперёк) и шаг на полу	Shasse-Over
Выполняется из бокового подхода к платформе: шаг на угол платформы вперёд одной ногой, шаг на другой угол платформы второй ногой с поворотом, два шага на пол с возвращением в исходное положение (поворот на 360 градусов)	Reverse
Выполняется из положения платформа между ног; два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение	Straddle Up
Выполняется из положения «На платформе»; два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение	Straddle Down
Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол	Up Up Lunge

Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)

Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание носком степа), два шага на пол	Tap Up
Шаг на платформу, подъем колена (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол), два шага на пол	Knee Up
Шаг на платформу, подъем прямой ноги вперёд, два шага на пол	Kick
Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол	Curl
Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально), два шага на пол	Lift side
Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол	Back Lift
Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два	L-Step

шага на пол	
Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол	Sailor Step (шаг моряка)
Шаг на платформу, два шага на пол	Mini (Little)- Mambo
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	Double Stomp
Три шага на платформу (вперёд-назад-вперёд), два шага на пол	Tango Step
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	Spider
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	Tripple Stomp
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад (мамбо назад), шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	L-Mambo
Три быстрых шага платформа-пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение	Cha-cha- cha
Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад)	Shasse Mambo
Касание платформы, шаг на пол	Step Tap

Для группы показывающие высокие результаты тестирования предусмотрена подготовка групповых программ по Фитнес –аэробике в номинации степ-аэробика, для участия в соревнованиях на различных уровнях.

Фитнес-аэробика – командный, сложно-координационный, полиструктурный вид спорта, состоящий из гимнастических и танцевальных элементов.

Критерии оценки технического выполнения:

- сложность хореографии, отсутствие повторений;
- технически правильное положение рук, ног и стоп;
- контроль осанки;
- синхронность исполнения (в группах, парах, тройка);
- быстроту и четкость перемещений;
- уровень интенсивности программы.

При оценивании так же необходимо учитывать *критерий артистизма:*

- оригинальность хореографии;
- использование музыкального сопровождения, отражение его темпа и ритмических характеристик;

- взаимодействие между членами группы (в паре, тройке и т.д.);
- эмоциональность, внешний вид, который должен гармонизировать с характером движений;
- наличие перестроений в процессе выполнения программы.

5. Аэробика с мячом

-гимнастические упражнения разновидности ходьбы, бега, прыжков; ору с мячом;

-силовые и статодинамические упражнения;

-стретчинг, упражнения на баланс с мячом;

-основные (базовые) движения аэробики, соединенные в блоки и комбинации с мячом;

-упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний;

-использование техники пилатес с мячом.

6. Танцевальная аэробика

Для второго года обучения актуальны такие направления как аэробика с элементами русского народного танца и стиля «Hip-hop».

Стиль «Hip-hop»,

Свободная пластика рук, волнообразные движения корпусом, в результате чего значительная нагрузка ложится на изоляция - движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой; из «шагов» аэробики наиболее популярны Step-touch (на месте, с продвижением, с постановкой опорной ноги назад на носок), Touch-front, Knee up, Grape wine (особенно скрестно спереди), повороты, V-step, Curl прыжком, выпады (в том числе глубокие). Часто используется кач в различных положениях, волнообразные движения корпусом, плечами, руками, переступания, перебежки, повороты из положения ноги скрестно, подъёмы на носки (перекаты с носка на пятку), движения бёдрами. Также характерно соединение ног прыжком и выполнение поворотов из plie. Очень часто выполняются скользящие движения. Активная работа корпуса, рук. Комплекс включает в себя множество прыжков, «шаги» фанка, но они, в том числе и кач, отсутствуют волнообразные фанковские движения. Часто используются соединительные элементы (остановки, сбой ритма).

7. Игровая аэробика

В играх сочетаются все виды работ, которые ребенок научился выполнять на занятиях аэробике.

-игры для определения темпа, динамики, характера музыки;

-подвижные игры;

-музыкальные игры;

-эстафеты;

-игры со специальным оборудованием.

8. Тестирование

- ежемесячное, регулярное тестирование (тест на гибкость; тест на силу рук; тест на выносливость; тест на силу прессы).

Учебно-тематический план третий год обучения

	Тема	Количество часов		
		Всего	из них	
			теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Аэробика как вид физической культуры	5	5	
3	Аэробика классическая	25	-	25
4	Степ-аэробика	24	-	24
5	Аэробика с мячом	14	-	14
6	Танцевальная аэробика	20	-	20
7	Игровая аэробика	10	-	10
8	Тестирование	9	-	9
	Итого	108	6	102

Содержание программы третий год обучения

1. Вводное занятие

- ознакомление с Т.Б и П.Б.
- расписание
- гигиена спортсмена
- самоконтроль

2. Аэробика как вид физической культуры

Основные понятия оздоровительной аэробики: основные регуляторы нагрузки в занятиях классической аэробикой; объективные и субъективные методы определения нагрузки; ударность в уроках аэробики; способы повышения интенсивности в уроках классической аэробики.

3. Аэробика классическая

Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные)

Марш на месте и с перемещениями (бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола)	March
Три шага вперёд, приставить вторую ногу, три шага назад, приставить вторую ногу.	March front-back

Марш на месте, ноги врозь	Out
Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения	Out-in
Два шага вперёд (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) (В и.п. ноги вместе)	V-Step
Два шага назад (ноги врозь), два шага вперёд (ноги вместе) (В и.п. ноги вместе)	A-Step
Одна нога выполняет шаг вперёд-назад, другая – на месте	Mambo
Шаг вперёд, два шага назад, шаг вперёд с другой ноги, два шага назад (как в степ-аэробике)	6 Point Mambo
Шаг вперёд, поворот на 180 градусов, шаг вперёд, поворот на 180 градусов (вторая нога шагает на месте)	Pivot
Два шага вперёд (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) (Шаг вперёд с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу)	Basic-step
Шаг скрестно вперёд, шаг в сторону, два шага – возврат в и.п.	Box-step (cross-step)
Шаг в сторону (вперёд), шаг скрестно вперёд, два шага – возврат в и.п. ноги врозь	Jazz-square (step-cross)

Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)

Шаг в сторону, приставить вторую ногу на носок	Step Touch
Два приставных шага в сторону (Шаг в сторону, приставить вторую ногу, шаг в ту же сторону, приставить вторую ногу на носок)	Double Step Touch
Шаг в сторону одной ногой, подъем колена второй ноги (Бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол)	Knee Up
Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперёд	Kick
Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону на 45° (Опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально)	Lift side
Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	Curl
Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание носком на месте	Open Step
Шаг в сторону, касание вперёд носком	Toe

	Touch
Шаг в сторону, касание вперёд пяткой	Heel Touch
Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить (или захлест, касание не делать)	Grapevine
Три быстрых шага на месте на «раз и два»	Cha-cha-cha
Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением	Shasse

Сочетания маршевых и синкопированных элементов
(которые выполняются на раз и два)

Шаг одной ногой вперёд, другой на месте и три быстрых шага на месте (на раз и два)	Mambo Cha-cha-cha
Шаг одной ногой вперёд, другой на месте и три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два)	Mambo Shasse
Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой назад, другой на месте.	Shasse Mambo back
Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой вперёд, другой на месте.	Shasse Mambo front

Сочетания маршевых и лифтовых элементов

Шаг вперёд, подъём колена, два шага назад в и.п. (Бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол).	Knee Up
Шаг вперёд, подъём прямой ноги вперёд, два шага назад в и.п.	Kick
Шаг вперёд, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага назад в и.п.	Curl
Шаг вперёд, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) два шага назад в и.п.	Lift side
Шаг вперёд, вторая нога выполняет касание носком на месте, два шага назад в и.п.	Open Step
Шаг вперёд, подъем прямой ноги назад, два шага назад (Не прогибаться в пояснице)	Back Lift
Из исходного положения ноги вместе касание носком в сторону без переноса веса тела с ноги на ногу и возврат в и.п.	Tap Side
Из исходного положения ноги вместе выпад в сторону или назад и возврат в И. П.	Lunge

4.Степ – аэробика

Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные)

Два шага на платформу, два шага на пол	Basic Step
Два шага на платформу (из положения, стоя на полу)	Basic Up
Два шага на пол (из положения, стоя на платформе)	Basic Down
Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе)	V-Step
Из положения «На платформе»: два шага на пол (ноги врозь), два шага на степ, ноги вместе.	A-Step
Одна нога выполняет шаг вперед на платформу - назад на пол, другая шагает на полу на месте	Mambo
Шаг на степ, поворот на 180 градусов, шаг на пол, поворот на 180 градусов (вторая нога шагает на месте)	Pivot
Шаг на платформу, шаг на пол	Stomp (Mini-Mambo)
Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол	6 Point-Mambo
Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол, шаг на платформу, шаг на пол	8 Point-Mambo
Выполняется из бокового подхода к платформе; два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу	Over
Три быстрых шага с интенсивным перемещением через степ (поперёк) и шаг на полу	Shasse-Over
Выполняется из бокового подхода к платформе: шаг на угол платформы вперёд одной ногой, шаг на другой угол платформы второй ногой с поворотом, два шага на пол с возвращением в исходное положение (поворот на 360 градусов)	Reverse
Шаг на угол платформы, шаг скрестно вперёд на платформу, два шага на пол	Jazz-square (step-cross)
Выполняется из положения платформа между ног; два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение	Straddle Up
Выполняется из положения «На платформе»; два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение	Straddle Down
Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол	Up Up Lunge

Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)

Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание носком стёпа), два шага на пол	Tap Up
Шаг на платформу, подъем колена (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол), два шага на пол	Knee Up
Шаг на платформу, подъем прямой ноги вперед, два шага на пол	Kick
Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол	Curl
Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально), два шага на пол	Lift side
Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол	Back Lift
Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол	L-Step
Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол	Sailor Step (шаг моряка)
Шаг на платформу, два шага на пол	Mini (Little)-Mambo
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	Double Stomp
Три шага на платформу (вперед-назад-вперед), два шага на пол	Tango Step
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	Spider
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	Tripple Stomp
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад (мамбо назад), шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	L-Mambo
Три быстрых шага платформа-пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение	Cha-cha-cha
Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад)	Shasse Mambo
Касание платформы, шаг на пол	Step Tap

Для группы, показывающей высокие результаты тестирования, предусмотрена подготовка групповых программ по Фитнес –аэробике в

номинации степ-аэробика, для участия в соревнованиях на различных уровнях.

Фитнес-аэробика – командный, сложно- координационный, полиструктурный вид спорта, состоящий из гимнастических и танцевальных элементов. Критерии оценки **технического выполнения**:

- сложность хореографии, отсутствие повторений;
 - технически правильное положение рук, ног и спот;
 - контроль осанки;
 - *синхронность исполнения (в группах, парах, тройка)*
 - быстроту и четкость перемещений;
 - уровень интенсивности программы
- при оценивании так же необходимо учитывать **критерий артистизма**:
- оригинальность хореографии;
 - использование музыкального сопровождения, отражение его темпа и ритмических характеристик;

Взаимодействие между членами группы:

- эмоциональность, внешний вид, который должен гармонировать с характером движений;
- наличие перестроений в процессе выполнения программы.

5. Танцевальная аэробика

Занятие на третьем году обучения позволяет овладеть несколькими танцевальными направлениям. К Фанк/ Хип-хоп аэробика и Рашенфолку добавляется Латина-аэробика.

- *Стиль «Латино»*

- виск-шаг, выполняемый на два счёта.1 – шаг в сторону ведущей ногой и шаг опорной ногой с крестно позади ведущей.2 – шаг ведущей ногой на месте;
- ча-ча-ча;
- мамбо (и - мах от колена ведущей ногой, 1-шаг ведущей ногой вперёд, и- шаг опорной ногой на месте, 2-шаг ведущей ногой рядом с опорной.);
- самба (1-шаг ведущей ногой вперёд/назад, и- шаг опорной ногой вперёд/назад и в сторону, 2- приставить ведущую ногу к опорной.);
- румба-шаг;
- повороты.

6. Игровая аэробика

В играх сочетаются все виды работ, которые ребенок научился выполнять на занятиях аэробике.

- игры для определения темпа, динамики, характера музыки;
- подвижные игры;
- музыкальные игры;

- эстафеты;
- игры со специальным оборудованием.

7. Аэробика с мячом

Гимнастические упражнения разновидности ходьбы, бега, прыжков; ОРУ с мячом.

Силовые и статодинамические упражнения.

Стретчинг, упражнения на баланс с мячом.

Основные (базовые) движения аэробики, соединенные в блоки и комбинации с мячом

Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.

Использование техники Пилатес с мячом с высокой степенью нагрузки. В играх сочетаются все виды работ, которые ребенок научился выполнять на занятиях аэробике.

8. Тестирование

- ежемесячное, регулярное тестирование (тест на гибкость; тест на силу рук; тест на выносливость; тест на силу пресса).

Методическое обеспечение

Требования по технике безопасности во время занятий видами фитнес-аэробики.

Во время выполнения комплексов и упражнений классической аэробики существуют запрещенные движения: быстрые вращения головой и излишние наклоны вперед и назад шеи; упражнения (махи ногами) в стойке на коленях с опорой на кисти; прогиб туловища в положении лёжа на животе с упором на кисти; подъём двух прямых ног из положения, лёжа на спине; переход из положения, лёжа в положение, сидя с прямыми ногами; сгибание туловища из положения, лёжа на спине с прямыми ногами; «глубокие приседания», где угол в коленном суставе менее 90 °; наклоны вперёд, стоя на прямых ногах; прогиб туловища назад в положении стоя; осевая нагрузка; глубокие наклоны туловища в стороны; круговые движения туловищем; вращательные движения коленями; работа с отягощениями на выпрямленных руках; продолжительная работа руками выше уровня плеч; резкие скручивания туловища («мельница»); все баллистические движения (высокие махи ногами и т.п.); упражнения в позе «барьериста»; движения с чрезмерной амплитудой; максимальные нагрузки; продолжительное изометрическое напряжение.

Во время выполнения комплексов и упражнений степ-аэробики существуют запрещенные движения: шаг на платформу спиной вперёд; спуск с платформы шагом вперёд; прыжок с платформы на пол.

Для успешной реализации программы «Фит-Старт» необходимо использовать на занятиях следующие **приемы**: при преодолении трудных тестовых упражнений происходит воспитание волевых качеств; воспитание

товарищества и взаимовыручки – в играх и эстафетах; взаимопонимания и уважения, честности – дети учатся честно выигрывать и с достоинством проигрывать. Так как внимание детей этого возраста крайне неустойчиво, повышена эмоциональная возбудимость, почти нет волевых усилий при выполнении упражнений, поэтому все задания целесообразнее выполнять по подражанию, а не по словесной инструкции.

Для разнообразия необходимо использовать видео материалы, для обеспечения программы наглядности разработана презентация упражнений на укрепление опорно-двигательного аппарата у детей.

Материально-техническое обеспечение.

Оснащение зала необходимым оборудованием, отвечающим современным требованиям программ по физической культуре является залогом успешной реализации дополнительной общеразвивающей программы. Материально-техническое обеспечение может изменяться и дополняться в зависимости от современных тенденций физической культуры.

Перечень оборудования можно разделить на две части: демонстрационный экземпляр и полнокомплектное оборудование, обязательное для каждого занимающегося.

Необходимое оборудование:

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования Дополнительная общеразвивающая программа по аэробике “Фит-хит” Рабочие учебные программы Дидактические карточки	Д*	
Зал	1	
Технические средства обучения		
Музыкальный центр не менее 100 Дб, pitch-control, CD-Player, I-Pod/Pad подключение	1	
Ноутбук	1	
Экранно-звуковые пособия		
Аудиозаписи Видеозаписи	Д*	
Учебно-практическое оборудование		
Мат гимнастический	2	
Коврики для занятий йогой, стрейчингом	18	200x90мм
Степ платформы	20	три уровня высоты 15,

		20, 25см, 900x350x150 мм, вес: 7,5 кг.
Гантели	13	Вес 0, 90 кг пары
Утяжелители	8	Вес 1, 35 кг пары
Мячи fit ball	20	Диаметр 55 см.
Мячи резиновые диаметр 15 см	12	15 см
Оборудование класса		
Станок хореографический	Д	

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

Литература

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1983
2. Ахмерова И.Э. Физкультура в начальной школе.-Волгоград: «Учитель», 2004.-72 с.
3. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры.-СпортАкадемПресс.-М., 2002
4. Бегун. И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. Центр «Школьная книга» М.2007. стр.
5. Блудилина М.С., Емельянов С.В. Физкультура. Поурочные планы. -Волгоград: «Учитель-АСТ»,2002.-112 с.
6. БокатоваА СергеевС. Детская йога .Киев: Ника-центр,1999.325 с.
7. Годик М.А. Спортивная метрология. М.. ФиС, 1998.
8. Годик М. АКонтрольтренировочных и соревновательных нагрузок. М. Фис., 1980.
9. Гусева Е. Пилатес с мячом . Видео материал, 2002.
10. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А. В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
11. Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии. М. ФиС, 1981.
12. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009 – 200 с. : ил. (Серия «Спорт без границ»).
13. Зорина И.В. Фитнес. Стратегия успеха.-СПб.: Издательский дом «Нева»; М.; «Олимпия-пресс», 2002.-160с.
14. Келли Паккард, Фитнес со скакалкой» Видео материал , 2006.
15. Коротков И.В. Подвижные игры во дворе. М.: «Знание», 1997. - 68с.
16. Кручок Е.А. Аэробика: содержание и методика проведение занятий в оздоровительных группах. М. Тера-спорт , Олимпия-пресс,2004.64с.
17. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий. М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
18. Купер К. Новая аэробика. М.: ФиС, 1976.

19. Левина С.А. Тукачова С.И. Физкультминутки. –Волгоград: «Учитель», 2005.-68 с.
20. Левитский Виталий, Шиврина Ирина, Колоскова Светлана. Детский Фитнес-М. «Академия Фитнес»,2006 - 156 с.
21. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика) : прогр. курса по выбору для специальности 032101.65 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта : утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / сост. Лисицкая Т.С. [и др.] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24
22. Лисицкая Т.С. Сиднева Л.В. Аэробика:в 2 т. Т.1 Теория и методика.-М.: «Федерация аэробики России»,2002.-232 с
23. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
24. Малкина-Пых И.Г. Телесная терапия. М.: Эксмо, 2005.
25. Наталья Ким . Фитнес от Натальи Ким ,Видео материал, 2005.
26. О. Бар-Ор, О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О.Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. С англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Л-ра, 2009. – 528 с.: ил. – Библиогр.: - С. 457 – 527.
27. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. М.: Владос, 2000.
28. Ранья Андроники Боссонис. Современный египетский танец, Видео материал, 2004.
29. Роз Крукшенк . Программа коррекции фигуры. М.: «ЭКСМО»-Пресс,
30. Ростовцева М.Ю., Александрова В.А., Жерносек А.М. Программа курса по выбору «Оздоровительная аэробика и степ-аэробика» / Под общей ред. Михалина Г. М. – М.: РГУФСИТ, 2010. – 11 с.
31. СухоревА.Г. Здоровьеи физическое воспитание детей и подростков. -М. :Медицина,1991-272 с.
32. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Т 35 Около 9500 терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
33. Физическая культура: Программа для общеобразовательных учреждений. М.: «Дрофа»,2002.-267с.
34. Чевцов А. Елкина С.BODY POWER. Видео материал, 2004.
35. Шихи К. Фитнес-терапия: Исчерпывающее руководство для тех, кт хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни. Пер. С англ. Гришин А. В. – М.: Terra-Спорт, 2001. – 216 с.; ил