

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа г. Пошехонье»

Принята на заседании
Педагогического совета
От «31» 08 2020г.
Протокол № 9

Утверждаю приказом
№ 31 от 01.05.2020г.
Врио директора МБУ ДО «ДЮСШ г.
Пошехонье»
 Тутьнин М.А.

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ
НАПРАВЛЕННОСТЬ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«ФИТНЕС-АЭРОБИКА 216.20.7»**

Срок реализации: 1год
Возраст обучающихся 7-18 лет

Разработал:
Корзина Анжелика Викторовна тренер-преподаватель

Г. Пошехонье
2020 год

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	7
3. Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы	9
4. Календарный учебный график	10
5. Обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	19
6. Мониторинг образовательных результатов.....	20
7. Методическая литература.....	23

1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности «Фитнес-аэробика 216.20.7» составлена на основании следующих нормативных документов:

✓ Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р.

✓ Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 года N 196. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

✓ СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года N 41.

✓ Локальные акты МБУ ДО «ДЮСШ г.Пошехонье».

Актуальность: программа по фитнес – аэробике имеет спортивно-оздоровительную направленность, ориентирована на оздоровительный и специализированный курс обучения занимающихся.

Занятия фитнес – аэробикой обусловлены возможностью, адаптировать организм подростка к условиям современного общества. Физкультурно – оздоровительные мероприятия помогают предотвратить переход организма человека из состояния здоровья в состоянии болезни т.к. противодействуют отрицательным техногенным факторам. Основными факторами, приводящими к развитию тех или иных заболеваний, являются гиподинамия, стресс, социальная изоляция, неправильное питание, окружающая среда (внешние факторы). Занятия фитнес -аэробикой призваны бороться с большей частью этих негативных факторов посредством систематических физических упражнений, направленных на улучшение состояния здоровья. Программа направлена на воспитание подростков через красоту движений, осанки, музыки, гибкости, силы.

“Фитнес” включает в себя не только хорошую физическую координацию, но и эмоциональное начало. А слово “аэробика” является международным обобщённым названием общей физической подготовки. Оно включает в себя чисто научное понятие – аэробные тренировки.

Фитнес – аэробiku можно рассматривать и как вид спорта, доступный детям .

Новизна: данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств обучающегося, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Отличительные особенности программы по оздоровительной аэробике основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проходят по нескольким видам

оздоровительной аэробики (базовая аэробика, классическая аэробика, степ-аэробика, танцевальная аэробика, стретчинг, силовая аэробика).

Программа рассчитана на детей : 7-18 лет.

В группу фитнес – аэробики принимаются девочки(подростки) от 7-18 лет, получившие разрешение от врача. Набор в группу происходит без конкурса, что обеспечивает доступность занятий фитнес- аэробики для детей разной степени физической подготовки и одарённости.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Вид программы: по уровню разработки авторская.

Цель программы: воспитание активной личности, физически развитой, ведущей здоровый образ жизни.

Задачи	7-10 лет	11-13 лет	14-18 лет
Обучающие	➤ познакомить детей с элементами фитнес-аэробики; ➤ учить детей ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи; ➤ познакомить детей с базовыми шагами аэробики	➤ отработка элементов фитнес-аэробики; ➤ учить детей управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах; ➤ отработка базовых шагов аэробики отдельно и в связках. ➤ дать понятие танцевального рисунка.	➤ отработка базовых шагов аэробики в связках; ➤ освоение детьми движений и связок различных стилей танцевальной аэробики. ➤ создание танцевального номера.
Развивающие	• развивать начальные физические данные детей (осанку, гибкость); • развивать чувство ритма, музыкальность	• развивать аэробный стиль выполнения упражнений; • начальное развитие специальных качеств; • развивать критичность и самокритичность.	• продолжать развивать аэробный стиль выполнения упражнений; • продолжать развитие специальных качеств. • продолжать развивать критичность и самокритичность.
Воспитывающие	✓ привитие интереса к регулярным	✓ продолжать воспитывать дисциплинированность	✓ продолжать воспитывать дисциплинированность

е	занятиям; ✓ воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость; ✓ создавать условия для формирования у занимающихся здорового образа жизни.	, аккуратность, вежливость; ✓ воспитывать доброжелательное отношение к товарищам. ✓ формирования у занимающихся здорового образа жизни.	ь, аккуратность, вежливость; ✓ продолжать воспитывать доброжелательное отношение к товарищам; ✓ воспитываться ответственность каждого за успех общего дела; воспитывать организованность; ✓ формирование ценностного отношения к своему здоровью.
---	---	---	---

Ожидаемые результаты:

7-10 лет

❖ должен знать, что:

- на занятия надо приходить во время, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно причёсанными волосами;
- заходя, надо здороваться и спрашивать разрешения; по окончании – прощаться с педагогом и другими детьми;
- ребята знакомы с элементами фитнес-аэробики и базовыми шагами аэробики и степ-аэробики.

❖ должен уметь:

- Красиво выполнять элементы фитнес-аэробики;
- Правильно выполнять ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- Правильно выполнять базовые шаги аэробики;
- Справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;
- Различать характер музыки, темп, ритм;

11-13 лет

❖ должен знать:

- Порядок занятия;
- Базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
- Понятие танцевального рисунка;

- Различные стили танцевальной аэробики.

❖ *должен уметь:*

- Чётко выполнять элементы строевой подготовки один и в группе, отдельно и в связках.
- Управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
- Чётко выполнять базовые шаги аэробики отдельно и в связках.
- Справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);
- Быть самокритичным и критичным;
- Тактично выражать своё мнение по отношению к другим;

14-18 лет

❖ *должен знать:*

- Базовые шаги аэробики отдельно и в связках (усложнённые варианты);
- Движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;

❖ *должен уметь:*

- Правильно выполнять базовые шаги аэробики в связках;
- Правильно и красиво выполнять движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;
- Придумывать танцевальные связки на музыкальную тему;
- Справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);
- Выполнять шпагаты, «складочку», «мостик», «коробочку».
- Принимать участие в танцевальной композиции;
- Уметь держать рисунок танца;
- Быть организованным и понимать, что успех зависит от каждого.

Организация образовательного процесса: основой учебного процесса является учебно- тренировочное занятие.

Формы обучения:

- Коллективная работа
- Индивидуальная работа.

Особенности организации образовательного процесса:

Ведущей является коллективная работа, т.к. само определение аэробики гласит: “Аэробика – это система гимнастических, танцевальных и других упражнений, выполняемых под музыку поточным и серийно - поточным методом “.

Индивидуальная форма работы необходима для подготовки части занимающихся к соревнованиям и показательным выступлениям.

На занятиях фитнес – аэробикой обучение проводится последовательно, от простого к сложному.

Индивидуальный подход (учёт индивидуальных и половозрастных особенностей ребёнка).

Занятия по фитнес – аэробике включают в себя несколько разделов:

1. Классическая аэробика
2. Степ – аэробика
3. Силовой тренинг
4. Стретчинг (гибкость)
5. Джоггинг (беговая аэробика)

Основные принципы её построения:

1. системность
2. постепенность
3. доступность

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: 1 год (216 часов)

Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность занятий 2 ак. часа.

Форма обучения: секция, очная в случае дистанционного обучения занятия проводятся тренерами в «Контакте» в своих группах..

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема	Содержание
Тема 1. Комплектование группы. Вводное занятие (4ч)	Комплектование группы. Вводное занятие. Вводный инструктаж по ТБ и ППБ. Правила поведения в спортивно-танцевальном зале. Входной контроль
Тема 2. История развития аэробики (2ч)	Когда и как возникла аэробика. Истоки возникновения ритмико-пластических направлений в физической культуре.
Тема 3. Спортивная гигиена. Травматизм. Меры профилактики. (2ч)	Профилактика травматизма. Понятие о травмах. Необходимость оказания немедленной помощи пострадавшим. Значение правильной организации режима дня для предупреждения переутомления.
Тема 4. Классическая аэробика (34ч)	Изучение основных движений ногами: обычная ходьба (March), на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle); (V - Step) – шаг ноги врозь – ноги вместе, (Heel Dig или Heel Touch) - выставление на пятку вперед, в сторону, по диагонали; (Push Touch или Toe Tap) – выставление ноги на носок; (Leg Lift) - поднимание прямых ног; (Kik) – кик: вперед, в сторону. Учебные комбинации в стиле классической аэробики.
Тема 5. Силовой	Основные понятия силового тренинга

тренинг(30ч)

- Изучение упражнений на развитие силы:
- 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.

Тема 6.
Стретчинг.(43ч)

Основные понятия стретчинга. Гибкость. Подвижность.
Изучение основных упражнений в подготовительной части занятия:

- 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

Тема 7. Джоггинг
(беговая
аэробика)(25ч)

Основные понятия беговой аэробики.

Лёгкий бег на месте (Jogging).

Бег с высоким подниманием колена.

Бег с высоким выбрасыванием прямых ног вперёд.

Бег с высоким выбрасыванием прямых ног назад.

Подскоки.

Прыжки на двух ногах (Jumpinng Jack).

Прыжки с выпадом вперёд.

Тема 8. Степ-аэробика (68ч)	Ознакомление на степ-платформе, с различными подходами к степ-платформе. Основные исходные позиции. - фронтальная (спереди) - по центру длинной стороны степа; - сверху - стоя на степе, носки направлены к его короткому краю, длинные стороны степа по бокам занимающегося; - крайняя (с конца) - стоя со стороны короткого края степа; - 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. Изучение основных движений ногами на степ платформу: обычная ходьба (March), на степ, по диагонали. Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle) на степе; (V - Step) – шаг ноги врозь – ноги вместе, (Heel Dig или Heel Touch) - выставление на пятку вперед на степ, в сторону, по диагонали; (Push Touch или Toe Tap) – выставление ноги на носок на степ; (Leg Lift) - поднимание прямых ног; (Kik) – кик: вперед, в сторону. Учебные комбинации в стиле степ- аэробики.
Тема 9. Соревновательная деятельность(4 ч)	Участие в соревнованиях.
Тема 10. Воспитательная работа(2 ч)	Участие в мероприятиях, концертах по фитнес-аэробике. Родительские собрания, открытые занятия.
Тема 11. Итоговое занятие(2ч)	Итоговое контроль.

3. Учебно- тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Комплектование группы. Вводное занятие.	3	1	4	тестирование
2	История развития аэробики	2	-	2	опрос
3	Спортивная гигиена. Меры профилактики- спорт и травматизм	2	-	2	опрос

4	Классическая (базовая) аэробика (основы техники упражнений)	2	32	34	наблюдение
5	Силовой тренинг (основы техники упражнений)	1	29	30	тестирование
6	Стретчинг (гибкость) в аэробике (основы техники упражнений)	1	44	43	тестирование
7	Джоггинг	1	24	25	наблюдение
8	Степ-аэробика	2	66	68	наблюдение
9	Соревновательная деятельность		4	4	результат
10	Воспитательная работа	2		2	
11	Итоговое занятие- тестирование		2	2	Наблюдение, тестирование
ИТОГО		16	200	216	

4.Календарный учебный график

№	дата	форма	часы	Тема занятия	место	Форма Контр.
1		Беседа	2	Комплектование группы.	спортзал	опрос
2		Беседа, тренировка	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Тестирование.	спортзал	опрос, наблюдение, тестирование
3		Тренировка	2	Когда и как возникла аэробика.	спортзал	наблюдение
4		Тренировка	2	Основные понятия беговой аэробики. Изучение основных движений ногами: обычная ходьба (March), на месте, с продвижением вперед, назад,	спортзал	наблюдение

				по диагонали.		
5		Тренировка , беседа	2	Истоки возникновения ритмико-пластических направлений в физической культуре. Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle);	спортзал	Наблюдение, опрос
6		Тренировка	2	Основные понятия стретчинга. (V - Step) – шаг ноги врозь – ноги вместе,	спортзал	наблюдение
7		Тренировка	2	(Heel Dig или Heel Touch) - выставление на пятку вперед, в сторону, по диагонали;	спортзал	наблюдение
8		Тренировка	2	основные движения ногами: обычная ходьба (March), на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали.	спортзал	наблюдение
9		Тренировка	2	Push Touch или Toe Tap) – выставление ноги на носок;	спортзал	наблюдение
10		Тренировка , беседа	2	Основные понятия силового тренинга	спортзал	наблюдение, опрос
11		Тренировка	2	Профилактика травматизма. . (Leg Lift) - поднимание прямых ног;	спортзал	наблюдение
12		Тренировка	2	Изучение упражнений для мышц передней поверхности бедра	спортзал	наблюдение
13		Тренировка	2	Kik) – кик: вперед, в сторону.	спортзал	наблюдение
14		Тренировка	2	Лёгкий бег на месте (Jogging).	спортзал	наблюдение
15		Тренировка , беседа	2	Понятие о травмах. Изучение шагов аэробики.	спортзал	Наблюдение, опрос
16		Тренировка	2	Гибкость. Подвижность. Изучение шагов аэробики.	спортзал	наблюдение

17		Тренировка	2	Изучение основных упражнений в подготовительной части занятия: растягивание мышц передней поверхности бедра.	спортзал	наблюдение
18		Тренировка	2	Бег с высоким подниманием колена. Изучение шагов аэробики.	спортзал	наблюдение
19		Тренировка	2	Значение правильной организации режима дня для предупреждения переутомления. Изучение шагов аэробики.	спортзал	наблюдение
20		Тренировка	2	Учебные комбинации в стиле классической аэробики.	спортзал	наблюдение
21		Тренировка	2	растягивание мышц задней поверхности голени. Изучение шагов аэробики.	спортзал	наблюдение
22		Тренировка	2	Бег с высоким выбрасыванием прямых ног вперёд.	спортзал	наблюдение
23		Тренировка	2	Упражнений на развитие силы: упражнения для мышц стопы и голени;	спортзал	наблюдение
24		Тренировка	2	Изучение основных упражнений в подготовительной части занятия: - растягивание внутренних мышц бедра.	спортзал	наблюдение
25		Тренировка	2	Изучение основных упражнений в подготовительной части занятия: задней поверхности голени.	спортзал	наблюдение
26		Тренировка	2	Бег с высоким выбрасыванием прямых ног назад. Изучение шагов аэробики.	спортзал	наблюдение

27		Тренировка	2	Ознакомление на степ-платформе, с различными подходами к степ-платформе.	спортзал	наблюдение
28		Тренировка	2	Основные исходные позиции: фронтальная (спереди) - по центру длинной стороны степа.Подскоки.	спортзал	наблюдение
29		Тренировка	2	Изучение основных движений ногами на степ платформу: обычная ходьба (March), на степ, по диагонали.	спортзал	наблюдение
30		Тренировка	2	Учебные комбинации в стиле классической аэробики.Прыжки на двух ногах (Jumpinng Jack).	спортзал	наблюдение
31		Тренировка	2	Необходимость оказания немедленной помощи пострадавшим.	спортзал	наблюдение
32		Тренировка	2	Основные исходные позиции: сверху - стоя на степе, носки направлены к его короткому краю, длинные стороны степа по бокам занимающегося;	спортзал	наблюдение
33		Тренировка	2	Упражнения для гибкости спины. Учебные комбинации в стиле классической аэробики.	спортзал	наблюдение
34		Тренировка	2	Упражнения для растягивания боковой поверхности бедра и туловища; Прыжки с выпадом вперед.	спортзал	наблюдение
35		Тренировка	2	Изучение основных движений ногами на степ платформу: ходьба (March), на степ, по диагонали.	спортзал	наблюдение
36		Тренировка	2	Основные исходные позиции. - крайняя (с конца) - стоя со стороны короткого края степа;	спортзал	наблюдение
37		Тренировка	2	Ходьба ноги врозь – ноги	спортзал	наблюдение

				вместе (Straddle) на степе; упражнения для мышц боковой части туловища;		
38		Тренировка	2	Основные исходные позиции. - боковая - стоя боком к степу с длинной его стороны;	спортзал	наблюдение
39		Тренировка	2	Упражнения для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности); (V - Step) – шаг ноги врозь – ноги вместе на степе,	спортзал	наблюдение
40		Тренировка	2	Упражнения для растягивания мышц живота; Учебные комбинации в стиле степ- аэробики.	спортзал	наблюдение
41		Тренировка	2	(Heel Dig или Heel Touch) - выставление на пятку вперед на степ, в сторону, по диагонали;	спортзал	наблюдение
42		Тренировка	2	Упражнения для растягивания мышц передней поверхности бедра и тазовой области;	спортзал	наблюдение
43		Тренировка	2	Упражнения для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра;(Push Touch или Toe Tap) – выставление ноги на носок на степ;	спортзал	наблюдение
44		Тренировка	2	Изучение основных упражнений в подготовитель- ной части занятия: - растягивание мышц задней поверхности бедра;	спортзал	наблюдение
45		Тренировка	2	Основные исходные позиции: - верхом (по сторонам) - стойка ноги врозь по обе стороны степа.	спортзал	наблюдение
46		Тренировка	2	Упражнения для подвижности лучезапястного сустава;(Leg Lift) - поднятие прямых ног на степе;	спортзал	наблюдение
47		Тренировка	2	Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, учебные	спортзал	наблюдение

				комбинации в стиле степ-аэробики.		
48		Тренировка	2	Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.	спортзал	наблюдение
49		Тренировка	2	Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны	спортзал	наблюдение
50		Тренировка	2	Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.	спортзал	наблюдение
51		Тренировка	2	Закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.	спортзал	наблюдение
52		Тренировка	2	Освоение упражнений для туловища, шеи и спины. Шаги аэробики.	спортзал	наблюдение
53		Тренировка	2	Закрепление упражнений для туловища, шеи и спины в положение сидя, стоя, лёжа на полу	спортзал	наблюдение
54		Тренировка	2	Освоение упражнений на развитие правильной осанки в партере	спортзал	наблюдение
55		Тренировка	2	Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере. Учебные комбинации в стиле классической аэробики.	спортзал	наблюдение
56		Тренировка	2	Основные направления аэробики. Упражнения для растягивания бицепса.	спортзал	наблюдение
57		Тренировка	2	Базовых шагов аэробики. Упражнения для растягивания трицепса	спортзал	наблюдение
58		Тренировка	2	Базовые и альтернативные шаги аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тащ-фронт,) Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	спортзал	наблюдение
59		Тренировка	2	Базовые и альтернативные шаги аэробики. (V-степ кёрл) Аэробика и её виды.	спортзал	наблюдение
60		Тренировка	2	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на	спортзал	наблюдение

				занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции		
61		Тренировка	2	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости	спортзал	наблюдение
62		Тренировка	2	Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости	спортзал	наблюдение
63		Тренировка	2	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики: «тач-сайт», открытый шаг. Релаксация – восстановление	спортзал	наблюдение
64		Тренировка	2	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	спортзал	наблюдение
65		Тренировка	2	Повторение и закрепление танцевального комплекса.	спортзал	наблюдение
66		Тренировка	2	Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой, упражнения для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу	спортзал	наблюдение
67		Тренировка	2	Степ-тач, тащ-фронт, V-степ кёрл, тащ-сайт.	спортзал	наблюдение
68		Тренировка	2	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки.	спортзал	наблюдение
69		Тренировка	2	Повторение упражнений для туловища, шеи и спины	спортзал	наблюдение
70		Тренировка	2	Упражнения на развитие осанки, гибкости.	спортзал	наблюдение
71		Тренировка	2	Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях аэробикой.	спортзал	наблюдение
72		Тренировка	2	Профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика.	спортзал	наблюдение
73		Тренировка	2	Разучивание танцевальных композиций. Стретчинг.	спортзал	наблюдение
74		Тренировка	2	Релаксация. Совершенствование базовых шагов аэробики.	спортзал	наблюдение
75		Тренировка	2	Совершенствование базовых шагов аэробики: шаг, бег,	спортзал	наблюдение

				ланч.		
76		Тренировка	2	Базовые шаги аэробики: скип, джампинг-джек, ний.	спортзал	наблюдение
77		Тренировка	2	Совершенствование базовых шагов аэробики. Стретчинг.	спортзал	наблюдение
78		Тренировка	2	Разучивание простейшей связки из базовых шагов.	спортзал	наблюдение
79		Тренировка	2	Совершенствование типовой базовой связки.	спортзал	наблюдение
80		Тренировка	2	Разучивание техники партерных упражнений. Развитие динамической силы.	спортзал	наблюдение
81		Тренировка	2	Стретчинг. Позы формирующие осанку.	спортзал	наблюдение
82		Тренировка	2	Совершенствование базовых шагов аэробики.	спортзал	наблюдение
83		Тренировка	2	Дополнительные шаги в аэробике. Разучивание.	спортзал	наблюдение
84		Тренировка	2	Дальнейшее сов-е базовых шагов степ- аэробики: кросс, ланч, кик.	спортзал	наблюдение
85		Тренировка	2	Разучивание базовых степ-шагов аэробики: страддл, овер, пи-вот.	спортзал	наблюдение
86		Тренировка	2	Силовая аэробика. Упражнения с гантелями.	спортзал	наблюдение
87		Тренировка	2	Совершенствование базовых шагов степ-аэробики.	спортзал	наблюдение
88		Тренировка	2	Разучивание простейшей связки из базовых шагов.	спортзал	наблюдение
89		Тренировка	2	Силовая аэробика. Упражнения для мышц пресса и спины.	спортзал	наблюдение
90		Тренировка	2	Закрепление разученной композиции.	спортзал	наблюдение
91		Тренировка	2	Совершенствование базовых шагов степ-аэробики. Сочетание с работой рук.	спортзал	наблюдение
92		Тренировка	2	Совершенствование разученной базовой связки.	спортзал	наблюдение

93		Тренировка	2	Упражнения для формирования осанки.	спортзал	наблюдение
94		Тренировка	2	Развитие динамической и статической силы.	спортзал	наблюдение
95		Тренировка	2	Упражнения для растягивания задней поверхности голени (подколенных сухожилий);	спортзал	наблюдение
96		Тренировка	2	Классическая аэробика. Разучивание комбинаций базовых шагов .	спортзал	наблюдение
97		Тренировка	2	Разучивание групповой композиции классической аэробики.	спортзал	наблюдение
98		Тренировка	2	Упражнения для формирования осанки. Стретчинг.	спортзал	наблюдение
99		Тренировка	2	Повторение групповой композиции.	спортзал	наблюдение
100		Тренировка	2	Закрепление групповой композиции классической аэробики.	спортзал	наблюдение
101		Тренировка	2	Упражнения для развития плечевого пояса и рук. Стретчинг.	спортзал	наблюдение
102		Тренировка	2	Стретчинг. Упражнения для растяжения мышц и связок.	спортзал	наблюдение
103		Тренировка	2	Совершенствование групповой композиций классической аэробики, с усложнением.	спортзал	наблюдение
104		Тренировка	2	Упражнения для формирования правильной осанки.	спортзал	наблюдение
105		Тренировка	2	Совершенствование групповой композиции классической аэробики, с усложнением.	спортзал	наблюдение
106		Тренировка	2	Упражнения для развития координации движений.	спортзал	наблюдение

107		Тренировка	2	Совершенствование групповой композиции классической аэробики, с усложнением.	спортзал	наблюдение
108		Тренировка	2	Итоговое тестирование основных физических качеств.	спортзал	Наблюдение, опрос, тестирование

5. Обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Материальное обеспечение.

Для проведения занятий фитнес-аэробика требуется инвентарь:

1. Степ платформы (по количеству занимающихся)
2. Коврики (15 шт)
3. Скакалки (15 шт)
4. Музыкальный центр (1 шт.)

Информационное обеспечение: интернет ресурс.

Кадровое обеспечение (требования к тренеру-преподавателю)

- образование среднее специальное или высшее, профильное;
- стаж от 0 лет;
- спортивная квалификация либо опыт преподавания фитнес-аэробики.

Методическое обеспечение

Методы и приёмы освоения учебного материала.

Выбор методики базируется на принципе от простого к сложному.

1. Линейный метод:

- вначале многократно повторяется тот или иной элемент ногами, затем, продолжают выполнять его, добавляя движения рук.
- затем можно усложнить элемент и счёт изменения направления, темпа и т. д.

Т.о. выстраивается некая цепочка из элементов.

2. Метод "от головы к хвосту".

- вначале выполняется и многократно повторяется упражнения А
- затем- Б
- возвращаемся к упражнению А и соединяем его с Б. Это соединение многократно повторяется. Разучиваем новое движение В. Затем следует тренировка соединения Б-В (упражнения А – не повторяется), далее – Г и т.д.

3. Метод "зигзаг".

При этом методе используются комбинации из различных элементов, поэтому данный метод применяется, когда занимающиеся уже освоили отдельные элементы и соединения.

4. Методика сложения.

В отличие от предыдущего метода, в комбинации повторяются не отдельные упражнения, а их соединения.

5. Блок – метод.

Является наиболее сложной формой организации различных элементов хореографии, аэробики.

Структура учебно – тренировочного занятия.

1. Разминка

Цель: подготовить организм к занятиям.

Результат: увеличение температуры тела, эластичности мышц, сухожилий, связок, увеличение количества синовиальной жидкости в суставах.

2. Аэробная часть

Цель: эффективное тренирующее воздействие на сердечно -сосудистую и дыхательную системы.

Результат: увеличение ударного объёма кровообращения, увеличение минутного объёма кровообращения, увеличение притока крови к работающим мышцам. Увеличение объёма вентиляции лёгких, увеличение потребления кислорода в минуту.

3. Первая разминка

Цель: постепенное снижение частоты сердечных сокращений до 120 ударов в минуту.

Результат: более быстрое уменьшение содержания молочной кислоты в мышцах: перераспределение кровообращения, уменьшение содержание продуктов распада.

4. Самостоятельная работа

Цель: развитие творческих способностей подростков, сплочение группы.

5. Партнерная часть

Цель: увеличение мышечной силы и гибкости.

Результат: увеличение мышц в длину и ширину, увеличение тонуса и рельефности наружных групп мышц, увеличение силы мышц.

6. Заключительная разминка

Цель: снижение частоты сердечных сокращений до нормального значения.

Результат: развитие гибкости, формирование хорошего самочувствия и настроения.

Работа с родителями

1. Открытые занятия для родителей, показательные выступления групп
2. Родительские собрания, индивидуальные беседы, сотрудничество педагогов и родителей в вопросах воспитания
3. Посещение областных соревнований.

6. Мониторинг образовательных результатов

Цель: проследить динамику развития у детей таких физических качеств, как сила, координация, гибкость и выносливость, как изменилось их отношение к своему здоровью на протяжении реализации программы, личностные качества детей.

Показатели (оцениваемые показатели)	Уровни		
	Низкий (1-4)	Средний (5-7)	Высокий (8-10)

Теоретические знания

Терминология (наблюдение)	Как правило, избегает употреблять специальные термины, или употребляет их неправильно	Сочетает специальные термины с бытовыми, путает названия	Специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием
---------------------------	---	--	--

Практические знания (сила, гибкость)

сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.	В основном не соответствует нормам	Частично соответствует нормам	Соответствует нормам
Челночный бег 3X10м Переноска 3 кубиков на время.	В основном не соответствует нормам	Частично соответствует нормам	Соответствует нормам
Прыжок с места- выполнить прыжка вперед на максимальную длину и сделать 3 попытки. Регистрируется лучший результат.	В основном не соответствует нормам	Частично соответствует нормам	Соответствует нормам
Метание баскетбольного мяча на дальность из положения сидя. Выполнить на максимальную длину и сделать 3 попытки. Регистрируется лучший результат.	В основном не соответствует нормам	Частично соответствует нормам	Соответствует нормам
прыжок вверх с места	В основном не соответствует нормам	Частично соответствует нормам	Соответствует нормам
гибкость	В основном не соответствует нормам	Частично соответствует нормам	Соответствует нормам
шпагат	В основном не соответствует нормам	Частично соответствует нормам	Соответствует нормам
Координационные	Выполнение сложных	Оцениваются по технике	Наблюдение

	связок, блоков и комбинаций	владения двигательными действиями фитнес- аэробики	
--	-----------------------------------	--	--

Исходя из поставленных задач диагностика результатов проводится в 2-х направлениях:

1. Наглядно показав, как изменились в процессе занятий фитнес – аэробикой такие физические качества, как сила и гибкость.

Тестирование силовой подготовленности

Описание тестов	Измерения	Оценка	Уровень	Уровень развития за год		
1. Челночный бег 3X10м	Переноска 3 кубиков на время.	(сек.)	На начало года и на конец года	низкий	средний	высокий
2. Метание баскетбольного мяча на дальность из положения сидя.	. Выполнить на максимальную длину и сделать 3 попытки. Регистрируется лучший результат.	(см)	На начало года и на конец года	0(-) - 5	5 - 15	15 и выше
3. Прыжок с места.	Выполнить прыжок вперед на максимальную длину и сделать 3 попытки. Регистрируется лучший результат.	(см)	На начало года и на конец года	0(+) – (-0,4)	(-0,5) – (-0,8)	(-0,9) и выше

Тестирование гибкости

Описание теста	Измерение	Оценка в см	Уровень
1. прыжок в верх с места. Встать боком к стене. Правая рука вверх (сделать отметку мелом на стене, удерживая его в пальцах). Выполнить прыжок вверх	Измеряется расстояние от черточки до черточки	(см)	Сравнение на начало учебного года и конце

на максимальную высоту и сделать вторую отметку на стене. Выполнить 3 раза. Регистрируется лучший			
2. наклон вперед, стоя на полу, колени прямые. (характеризует подвижность позвоночного столба, эластичность мышц и связок задней поверхности бедра)	Ладони лежат на полу Кулаки касаются пола Пальцы касаются пола Расстояние > 3 см	Ладони лежат на полу Кулаки касаются пола Пальцы касаются пола Расстояние > 3 см	Высокий Средний Ниже среднего Низкий
3. шпагат (для оценки подвижности в тазобедренных суставах). Выполняется с прямыми ногами на левую и на правую ноги.	Измеряется расстояние от симфиза до пола на левую и правую ноги, поперечный.	(см)	Сравнение на начало учебного года и конец

7. Литература

1. Веденеева И. В. Будь молодой и грациозной. – М, Молодая гвардия, 1986.
- Гимнастика и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры под редакцией Сирлевского, издание 3-е, переработанное, дополненное, «ФИС», 1987.
2. Годик М. А., Варамидзе А. М., Киселева Т. Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, эластичность. Советский спорт, 1991.
3. Динейка К. В. Движение. Дыхание. Психофизическая тренировка. – М., 1986.
4. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. – М., Советский спорт, 1990.
- Искусство быть здоровым. Часть 1 и 2, 2-е издание, переработанное. Составители – Чайковский А. И., Шенкман С. В. – М.: ФИС, 1987.
5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М., 1987.
6. Купер К. Новая аэробика. – М., 1979.
7. Лисицкая Т. С. Ритмика плюс пластика. – М., 1988.
8. Лисицкая Т. С. Ритмическая гимнастика (230 упражнений). – М., 1986.
9. Михайлова Э. И., Иванов В. И. Ритмическая гимнастика. Справ. – М., 1987.
10. Пеганов Ю. А., Березина Л. А. Позвоночник гибок – тело молодо. 1991. Ритмическая гимнастика на ТВ.
11. Ракитина Р. И., Подопригора В. И. Лечебная ритмическая гимнастика в профилактике остеохондроза. – Киев, 1987.
12. Интернет-ресурсы: детский-фитне (fitness-dlya-vseh.ru/), <https://youtu.be/1LpZ5PwsyWU> и т.д.