

Министерство образования Республики Башкортостан Муниципальное
автономное учреждение дополнительного образования Дом пионеров и
школьников муниципального района Кигинский район Республики
Башкортостан

Принята на заседании
Педагогического совета
от «27» август 2024 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МБУ ДО ДПиШ
Р.Г. Мухаметдинова
Приказ от «27» август 2024 г. № 96

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

РИТМ

Возраст реализации 7-16 лет

Срок реализации 4 года

Автор составитель:
Кансафарова Гульнур Вильнусовна
Педагог дополнительного образования

с. Верхние Киги, 2024 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание	
программы.....	5
2.1. Учебный план.....	5
2.2. Содержание учебного плана.....	8
3. Методическое обеспечение.....	16
4. Формы контроля и оценочные материалы.....	19
5. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	23
6. Список литературы.....	29
7. Приложение к программе	
7.1. Календарный учебный график.....	31

Пояснительная записка

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности танцевальной аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

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

Данная программа является модифицированной и составлена на основе программы по спортивной аэробике по учебному пособию В.Ю.Давыдова, А.И. Шамардина, Г.О. Красновой «Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудования и инвентарь)». Как и опорная программа, она содержит нормативные требования по физической, специальной, хореографической подготовке, учебно-тематический план и содержание курса. Занятия по аэробике, основанные на добровольном выборе учеников позволят повысить мотивацию к занятиям физической культурой, качественнее усвоить необходимые знания, двигательные умения, навыки, способы физкультурной и спортивной деятельности средствами аэробики.

Особенность таких занятий состоит в том, что они по данному направлению проводятся для небольшой группы учащихся, желающих закрепить и углубить знания, умения и навыки по аэробике. Группа комплектуется из учащихся нескольких классов. Для учащихся 5 классов программа рассчитана на 2 часа в неделю. Наполняемость групп составляет 15-20 человек, но при этом учитываются санитарно-гигиенические нормы конкретного спортивного зала.

Цель программы: всестороннее гармоничное развитие занимающихся, основанное на воспитании морально-волевых и нравственно-этических качеств в подготовке воспитанников в области аэробики на основе общеразвивающих физических и хореографических функций.

Образовательные задачи:

1. Способствовать овладению воспитанниками элементами аэробики и танцевальными движениями аэробики.
2. Обучать навыкам хореографии.
3. Формировать музыкально-двигательные навыки по средствам хореографии.
4. Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам аэробики.

Развивающие задачи:

1. Развитие у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в данном виде спорта.
2. Развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести, выносливости)
3. Развитие артистических способностей.
4. Развитие уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать высокие волевые, морально-этические и эстетические качества.
3. Воспитывать чувство ответственности и товарищества.
4. Воспитывать занимающихся к здоровому образу жизни.

Условия реализации образовательной программы:

Программа предназначена для детей и подростков в возрасте от 7 до 11 лет. Программа рассчитана на 4 года обучения. Начало обучения осуществляется при наличии:

-заявления от родителей.

Количество занятий в неделю, часов в неделю и в год:

- у первого года обучения 2 занятия в неделю по 2 часа (144 часа в год)

Занятия групповые, в состав группы входят от 10 до 15 человек.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

У посетивших от 80 до 100% занятий должны наблюдаться сформированные знания по теоретическому разделу программы, практические умения в освоенных упражнениях и достигнутый для своих лет результат. Учащиеся должны демонстрировать прикладное значение изученных упражнений. Понимание сущности танцевальных движений, значение техники и тактики. Умение не только самостоятельно выполнять действие, но и обучать упражнениям товарищей. Уметь демонстрировать высокий уровень работоспособности, без снижения эффективности освоенных технических движений.

Способ проверки:

- показательные выступления
- участие в открытом занятии, любительских соревнованиях.

По итогам выступлений воспитанники переводятся в группу следующего года обучения.

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов, в соответствии с Законом «Об образовании» и типовым

Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей.

2. Содержание учебно-тематического плана

2.1. Учебно-тематический план обучения 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
	Теоретическая подготовка	6	11	-	опрос
	Общая физическая подготовка	37	13	35	Показ движений
	Специальная физическая подготовка	25	3	22	Тесты на выносливость, силы
	Технико-тактическое мастерство	38	14	22	Выступление
	Хореографическая подготовка	36	3	20	Показ движений
	Итоговые выступления	2	-	1	Выступление
Итого часов:		144	44	100	

Учебно-тематический план обучения 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
	Теоретическая подготовка	6	11	-	Опрос
	Общая физическая подготовка	37	13	35	Показ движений
	Специальная физическая подготовка	25	3	22	Тесты на выносливость, силы
	Технико-тактическое мастерство	38	14	22	Выступление
	Хореографическая	36	3	20	Показ движений

	подготовка				
	Итоговые выступления	2	-	1	Выступление
	Итого часов:	144	44	100	

Учебно-тематический план обучения 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
	Теоретическая подготовка	6	11	-	Опрос
	Общая физическая подготовка	37	13	35	Показ движений
	Специальная физическая подготовка	25	3	22	Тесты на выносливость, силы
	Технико-тактическое мастерство	38	14	22	Выступление
	Хореографическая подготовка	36	3	20	Показ движений
	Итоговые выступления	2	-	1	Выступление
	Итого часов:	144	44	100	

Учебно-тематический план обучения 4 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
	Теоретическая подготовка	6	11	-	Опрос
	Общая физическая подготовка	37	13	35	Показ движений
	Специальная	25	3	22	Тесты на

	физическая подготовка				выносливость, силы
	Технико- тактическое мастерство	38	14	22	Выступление
	Хореографическая подготовка	36	3	20	Показ движений
	Итоговые выступления	2	-	1	Выступление
Итого часов:		144	44	100	

2.2. Содержание программы обучения для 1 года обучения

1. Теоретическая подготовка:

- история развития и современное состояние аэробики
- строение и функции организма человека
- основы музыкальной грамоты
- техника безопасности на занятии

2. Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения.

Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Предварительная и исправительная команды. Повороты на право, налево, кругом, пол-оборота. Расчет.

- Развитие ловкости

упражнения на снарядах - махи, прыжки на 3,4 рейку гимнастической стенки, передвижение по ограниченной опоре, «полоса препятствий» с использованием мячей, матов, скакалок, скамеек.

- Развитие общей выносливости

бег 200, 400 м на время, прыжки на скакалке, прыжки через скамейку, прыжки с подниманием коленей к груди, прыжки в парах, отжимание, приседания.

- Развитие гибкости

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге.

- Развитие прыгучести

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10с., за 8с., и т.д.).

- Развитие быстроты

Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

3. Специальная физическая подготовка

Обучение и приобретение навыков базовых движений и простых аэробных комбинаций.

Так же основные виды стретчинга (динамический, статический) Умение слушать и понимать структуру музыкальной фразы.

Шаги не меняющие Лидир. Ногу

1. March-Марш (1-2 сч)

2. Mambo-Мамбо (1-4сч)

3. Quick (little) mambo- Быстрое (Маленькое мамбо) – (1-3сч при выполнении с одной ноги, 1-8сч при выполнении с двух ног и прибавлении марша)

4.V-step (1-4сч)

Шаги меняющие Лидир. Ногу

1. Step-touch- Приставной шаг (1-2сч)
2. Double step-touch-2-приставных шага (1-4сч)
3. Grapevine- (скрестный шаг) - (1-4сч)
4. Open-step- (открытый шаг)

Модификация шага

- Open-step- (1-2сч)
Single curl-одинарный захлест голени назад- (1-2сч)
Single knee-up- подъем колена- (1-2сч)
Single lift side-отведение ноги в сторону- (1-2сч)
Single lift back-отведение ноги назад- (1-2сч)

Удвоение-шага

- Double curl-двойной захлест голени назад одной ногой- (1-4сч)
Double knee-up-два подъема колена одной ногой- (1-4сч)
Четыре захлеста - четыре захлеста голени- (1-8сч)
Четыре колена-четыре подъема колена- (1-8сч)
Shuffle- ча-ча-ча-шоссе- (1-2сч)
Mambo cha-cha-мамбо ча-ча- (1-4сч в одну сторону)
Lunge back, side-выпад назад, в сторону- (1-2сч)

4. Техничко-тактическое мастерство

Учащиеся получают базовую информацию о тактике этого вида спорта, умения работать в команде. Особое внимание уделяется эмоциональному фону личного характера. Технические элементы изучаются начиная с наиболее простых, затем, по мере усвоения, совершенствуются в более сложные.

5. Хореографическая подготовка

Элементы классического танца:

- полуприседание (деми плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
- приседание (гран плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45 град. (батман тандю жете);
- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) - сюр леку де пье;

Содержание программы обучения для 2 года обучения

Второй год – углубленное разучивание движений. Процесс направлен на овладение техникой и элементам согласно возрастным требованиям обязательной программы. Повышения уровня специальной физической подготовки, на обучение более сложным базовым шагам и связкам, аэробическим композициям.

Теоретическая подготовка:

Техника безопасности на занятиях спортивной аэробикой. Инструктаж поведения на занятиях.

Гигиенические основы занятий : режим дня, режим питания, личная гигиена спортсмена. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

Строение и функции организма человека. Сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

Основы музыкальной грамоты. Понятие о содержании и характере музыки. Стили движения и стили музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в спортивной аэробике.

Основы композиции. Требования к составлению композиции , компоненты оценки. Способы создания новых элементов.

Травмы и меры профилактики, первая помощь. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, кровотечения.

Общая физическая подготовка.

Для рук движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные), без отягощений и с отягощениями, сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ног (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки), и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с

изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу и гимнастической скамейке.

Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях вместе с набивными мячами (вес 1-3 кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений: сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклон назад - мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат. Шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением).

-Базовые шаги аэробики низкой и высокой интенсивности.).

Развитие и совершенствование двигательных навыков.

- танцевальные шаги в стиле хип-хоп, латино и др.,
- базовые шаги аэробики на месте и с продвижением, с поворотом.
- *хореография:* позиции и положения ног и рук, выпады, наклоны, равновесия, махи, повороты, танцевальные связки.
- Развитие специальных физических качеств (скоростно-силовые, специальная выносливость, сложно-координационные и синкопированные движения) и совершенствование техники выполнения элементов сложности и обязательных элементов в композиции
- *акробатические соединения* - изучения и закрепления выполнения кувырки вперед, в сторону, назад, переворот боком, стойка на лопатках.

Содержание программы 3 года обучения

Третий год обучения – закрепление и совершенствование движений. Процесс направлен на стабилизацию и отработку техники, доведения исполнения до прочного автоматизма с высокой интенсивностью. В результате ребенок готов уверенно выполнять программу в соответствии с различными условиями соревнований, фестивалей, участвовать в показательных и массовых выступлениях.

Теоретическая подготовка:

Техника безопасности на занятиях спортивной аэробикой. Инструктаж поведения на занятиях.

История развития и современное состояние спортивной аэробики. Истоки спортивной аэробики. История развития на международной арене и в России, Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития спортивной аэробики.

Строение и функции организма человека. Сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

Общая и специальная физическая подготовка. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия.

Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

Основы музыкальной грамоты. Содержание и характер музыки. Ритм, темп, музыкальная динамика. Значение музыки в спортивной аэробике. Подбор музыки и движений.

Основы композиции. Этапы и методика составления комбинаций. Требования к ним, компоненты оценки. Способы создания новых элементов.

Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения.

Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики.

Общая физическая подготовка.

Для рук - отжимания из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на

гимнастической скамейке, в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ног (поочередно правой и левой), упоры, упражнения с набивными мячами, круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные), без отягощений и с отягощениями.

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

для мышц ног (прыжки, махи, равновесия, приседы, другие силовые упражнения в положении сидя и лежа), для мышц спины и брюшного пресса.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений: сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклон назад - мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат. Шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Базовые шаги аэробики низкой и высокой интенсивности на месте и с продвижением, с поворотом.

хореография: позиции и положения ног и рук, выпады, наклоны, равновесия, махи, повороты, танцевальные связки и танцевальные шаги в стиле хип-хоп, латино, фанк и др.

акробатические соединения - изучения и закрепления выполнения элементов: кувырки вперед, в сторону, назад, переворот боком, стойка на лопатках.

Работа над акробатическими пирамидами.

Элементы аэробики - прыжки: прыжок с поворотом на 180*, 360*, прыжок группировка, прыжок группировка с поворотом на 180*.

- упоры и отжимания: упор углом ноги врозь, упор углом ноги вместе, отжимания ноги врозь, отжимания ноги вместе локти назад, латеральное отжимание.

- повороты: на двух и на 1 ноге на 360*, одноименные и разноименные.

- элементы гибкости: махи, равновесия, наклон сидя - складка.

Изучение обязательных элементов.

Элементы демонстрирующие динамическую силу. Петлеобразное отжимание, пилометрическое отжимание, отжимание на одной руке.

Группа «Свободное падение». Падение в упор лежа, падение лежа прыжком в группировку, падение с мах в шпагат, падение в упор лежа прыжком в повороте на 180⁰, падение в упор лежа с поворотом на 360°. Группа «Круги ногами» - круг ногой в приседе, полукруг двумя ногами из упора лежа, из

упора лежа перемах двумя ногами в упор стоя, руки назад. Группа «Рамка» - рамка из упора лежа, рамка из упора лежа на одной руке. Группа «Венсон» - Венсон, свободный «Венсон», двойной «Венсон».

Элементы демонстрирующие статистическую силу. Упор углом ноги врозь (положение рук любое), «Крокодил» ноги вместе на двух руках, упор углом ноги вместе, удержание положения безопорный «Венсон», упор углом ноги вертикально, ноги врозь, «Крокодил» на одной руке ноги врозь, упор углом ноги врозь на двух руках с поворотом на 180°, высокий угол ноги вместе, упор углом ноги вместе с поворотом на 360°.

Элементы демонстрирующие прыжки, скачки, повороты. Прыжок согнувшись ноги врозь, толчком одной ноги прыжок в шпагат, «Кабриоль» подбивной ноги вперед, прыжок согнувшись ноги врозь с приземлением в горизонтальный шпагат, махом в шпагат приземление в упор лежа, прыжок ноги вместе «Пайк» «Разножка» махом согнутой ногой, прыжок с места во фронтальный шпагат, «Казак», «Казак» с поворотом на 180°, прыжок толчком двумя ногами с поворотом на 180° в сигнальный шпагат с приземлением на две ноги, «Разножка» в сигнальный шпагат.

Элементы демонстрирующие махи. «Хич кик», «Фан кик», «Ножницы», двойной «Фан кик».

Содержание программы 4 года обучения

Вводное занятие. План и содержание работы на новый учебный год. Расписание занятий; правила поведения и техника безопасности на занятиях. Беседы о питании; профилактика травматизма.

Базовая аэробика. Включает в себя выполнение необходимых базовых шагов. Представляет собой некий синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз, отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение 120-160 ударов в минуту.

Степ-аэробика. Служит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, для укрепления мышц ног. Особенностью её является использование специальной степ-платформы, на которой выполняются различные шаги в разных направлениях.

Также платформу можно применять для выполнения упражнений на укрепление основных групп мышц.

Силовая аэробика. Аэробика направленная на коррекцию фигуры и укрепление мышц, исправление осанки, развитие силовых качеств. На уроках используется дополнительное оборудование (гантели, гимнастические палки и т.д.).

Танцевальная аэробика. Уроки аэробики направлены на укрепление мышц, особенно нижней части тела, улучшение координации движений, осанки, приобретение навыков танцевальных движений. В результате регулярных занятий происходит уменьшение подкожной жировой прослойки, снижение веса и изменение в положительную сторону соотношения жировой и мышечной массы. Типичным для данного вида аэробики является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующую тому или иному танцу (фанк, сити-джэм, хип-хоп, латино, афро, самбо, восточные танцы и т.д.)

Аэробика с элементами восточных единоборств. Включает в себя упражнения и движения восточных единоборств — тайбо, карате, бокс (начальный уровень). Служит для снятия стресса, повышает тонус и настроение, регулирует работу сердца, улучшает общее самочувствие, развивает силу и выносливость, гибкость и координацию, тренирует дыхательную систему, помогает сбросить лишний вес.

Пилатес. Элементы йоги. Занятия направлены на развитие гибкости, силы мышц, исправление осанки, снятие стрессов. Элементы йоги, включают простейшие асаны, упражнения на дыхание.

Фитбол — аэробика. Аэробика с использованием мячей большого и малого диаметра, выполнение упражнений в стойке и партере. Занятия развивают координацию движений, гибкость, помогают скорректировать фигуру, способствуют исправлению осанки и укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

3. Методическое обеспечение

Подготовка учащихся строится на основе следующих методических положений:

- Использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

- Целевая направленность к спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;

- Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности учащегося в процессе обучения;

- Стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности учащихся. Отдавать предпочтение, упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения,

- Поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- Моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

Теоретическая подготовка - формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно. Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

Для проведения занятий по фитнес-аэробике, можно использовать хореографический зал, оснащённый зеркалами.

Содержание образовательной Программы предполагает преемственность между образовательными циклами учебных предметов:

- физическая культура (в аспекте сохранения и укрепления здоровья обучающихся, развития и совершенствования собственных физических качеств),
- основы безопасности жизнедеятельности (в аспекте формирования здорового образа жизни, потребности в здоровом образе жизни, овладение знаниями о здоровом образе жизни),
- биология (в аспекте формирования пропедевтических знаний о биомеханике физических возможностей человека),
- искусство (в аспекте укрепления и расширения культурологических музыкальных представлений и формирования художественного вкуса обучающихся),

- история (в аспекте хронологических представлений о закономерностях, исторических фактах и уникальных событиях в истории развития спорта и данной спортивной специализации).

Реализация данной образовательной Программы предполагается на второй и третьей ступени обучения, что не исключает преемственности между первой и второй ступенями обучения в общеобразовательном учреждении.

Реализация в урочной деятельности институционального проекта «Кузница здоровья» на первой ступени обучения даёт возможность сформировать основы физических способностей, развивает имеющиеся у обучающегося физические качества и укрепляет познавательный интерес к физическим упражнениям, физической культуре и собственно, занятиям спортом.

Реализация данной образовательной Программы на второй и третьей ступени обучения во внеурочной деятельности позволит развить и совершенствовать возможности, способности и интерес обучающихся к дополнительным занятиям физической культурой и спорту.

Результативность реализации данной образовательной Программы предполагает, что на третьей ступени обучения обучающиеся имеют возможность самостоятельного свободного выбора спортивной специализации для совершенствования своих физических качеств и удовлетворения собственных интересов.

Опираясь на содержание базисного учебного плана, место и роль учебного предмета «физическая культура» в нем, актуальность и потребность в формировании здорового подрастающего поколения, роль и развитие массового спорта представленная образовательная Программа внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности позволит добиться планируемых результатов образовательной деятельности: личностных, метапредметных и предметных.

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:

Помещение, где проводятся занятия, должно соответствовать санитарным нормам, быть просторным /3м³/чел/, чтобы не задевать друг друга локтями во время упражнений. Это также уменьшает риск получить травмы.

Большое значение имеет покрытие пола в зале. Идеально если между полом и покрытием есть небольшой воздушный зазор. Это делает пол пружинящим, что, естественно, предохраняет от травм.

1. Оборудование зала.

- Зал с зеркальной стеной или обычный спортивный зал

2. Одежда для занятий.

- Облегающая одежда, для удобства контроля педагога.
- Спортивная обувь.

3. Спортивный инвентарь

- Мячи разных размеров.
- Атрибуты для выполнения ОРУ
- Коврики для упражнений в партере на каждого ребенка.
- Скакалки и обручи в расчете на полгруппы детей.

4. Костюмы, предметы и элементы для показательных выступлений

5. Информационное оснащение.

- Аудио и видеотехника,
- CD-R, CD-RW- носители музыкального сопровождения.
- Фонотека, включающая в себя диски со специально подготовленными комплексами из музыкальных композиций, которые соответствуют требованиям к музыке для занятий аэробикой, продолжительностью 25 – 30 минут.
- Методическое сопровождение.
- Интернет источник для обновления музыкального материала, сайта учреждения и обмен опытом с коллегами.

4. Формы контроля и оценочные материалы

Аттестация обучающихся по общеобразовательной общеразвивающей дополнительной программе «Фитнес – Аэробика» проводится в течение учебного года:

- вводная аттестация (первичная диагностика) – сентябрь
- текущая и промежуточная аттестация – в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой.
- итоговая – май.

Вводная аттестация (первичная диагностика) осуществляется путем собеседования, с помощью диагностических тестов и упражнений.

Текущий контроль осуществляется – в процессе обучения, с целью определения качества усвоения программного материала каждого учащегося.

Промежуточный (рубежный) – в декабре и в апреле, по полугодиям и при завершении цикла интенсивности.

Итоговый – в мае, в конце учебного года.

Степень обучения	Начальная диагностика	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация
Первый год обучения (1 год)	Наблюдение, собеседование, картотека диагностических тестов и упражнений	Диагностические тесты. Творческая деятельность внутри и объединения и личностные изменения. Участие в показательных выступлениях.	Диагностика функционирования двигательных качеств. Итоговое мероприятие в рамках СЦО и награждение.
Второй год обучения (2 год)	Картотека диагностических тестов и упражнений	Диагностические тесты. Двигательная устойчивость Творческая и самостоятельная деятельность внутри и объединения. Участие в показательных выступлениях.	Диагностика функционирования двигательных качеств. Итоговое мероприятие в рамках СЦО и награждение.
Третий год обучения	Наблюдение, собеседование, картотека	Диагностические тесты. Творческая	Диагностика функционирования двигательных

(3год)	диагностических тестов и упражнений	деятельность внутри и объединения и личностные изменения. Участие в показательных выступлениях.	качеств. Итоговое мероприятие в рамках СЦО и награждение.
Четвертый год обучения (4 год)	Наблюдение, собеседование, картотека диагностических тестов и упражнений	Диагностические тесты. Творческая деятельность внутри и объединения и личностные изменения. Участие в показательных выступлениях.	Диагностика функционирования двигательных качеств. Итоговое мероприятие в рамках СЦО и награждение.

Показатели образовательных результатов:

«Оптимальный уровень» определяют такие аспекты как:

- освоение всех ключевых понятий, заложенных в программе, их полнота, умение применять на практике и возможность переносить в другие условия,
- качественное выполнение техники упражнений и акробатических элементов, применение на практике и возможность переносить в другие условия.
- активное участие в показательных выступлениях,
- выразительность и творческий поиск,
- активизация основных физических качеств.

Практический и теоретический материал усвоен на 80%-100%

«Достаточный уровень» определяют такие аспекты как:

- участие в мероприятиях в рамках традиций учреждения,
- овладение знаниями и умение выполнять упражнения, базовые шаги и акробатические элементы с относительной погрешностью,
- овладение жизненно важных двигательных навыков.

Практический и теоретический материал усвоен на 50%, носит формальный, не систематизированный или неосознанный практический характер.

«Критический уровень» определяют такие аспекты как:

- слабое владение знаниями и умением выполнять упражнения, базовые шаги и акробатические элементы,
- низкая самостоятельность.

Практический и теоретический материал усвоен на менее чем 50%, носит фрагментарный характер.

«Нет ЗУН» определяют такие аспекты как:

- отказ от деятельности,
- результат не достигнут,
- самостоятельность отсутствует.

Оценка выставляется, как при общей физической подготовленности, так и в отдельных навыках и умениях.

Оценка выставляется, как при общей физической подготовленности, так и в отдельных навыках и умениях.

На занятиях с детьми старшего дошкольного возраста используются все методы оценивания: оценка ребенка взрослым, взаимооценка, самооценка. Оценивание происходит на разных этапах занятия. Оценивание проводится словесно, при помощи пиктограмм, при помощи фишек, также используется такая форма оценивания как «Журнал моего успеха».

Диагностика физической подготовленности

Тест для определения скоростных качеств: бег на 30 м со старта.

Задание проводится на беговой дорожке. По команде «Внимание!» тестируемый подходит к линии старта и принимает положение старта. Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком – по которой занимающийся выбегает со старта. Фиксируется время пересечения финишной линии. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не рекомендуется торопить ребенка, а также корректировать его бег.

Тест для определения скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места. Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

Тест для определения координационных способностей: статическое равновесие.

Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стояще – и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемый выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Тест для определения силовой выносливости: подъем туловища из положения лежа на спине.

Тестируемый лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище на 30° от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъем – вдох, на опускание – выдох, подъем туловища на 30° от пола.

Тест для определения силы: сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет 90^0 .

Тест на гибкость: стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола. Оценивается по 4 балльной шкале: ладони лежат на полу.

5. Организационно-педагогические условия реализации программы

Обучение по данной программе, построено на основных принципах дидактики.

Эффективность занятий зависит от реализации определенных требований к процессу подготовки:

- учета мотивов и интересов к занятиям;
- систематизации, т.е. тесной связи предыдущих и последующих занятий, каждое занятие должно стать самостоятельной, но неотъемлемой частью системы занятий;
- организации самостоятельной деятельности занимающихся, обеспечивающейся последовательным формированием и закреплении умений и навыков, приемов самоконтроля и самовоспитания, изучения культуры движений;
- использования разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов;
- достижением оптимальной двигательной активности на каждом занятии;
- обеспечением рациональных условий проведения занятий.

Формы аудиторных занятий:

- Учебно-тренировочные занятия.

Характерно для специальной подготовки. Такой тип занятий составляет 30% -35% - 1 год обучения, 50% - 2 год обучения и 60%.- 3 год обучения.

Формируются двигательные умения и навыки, развитие физических качеств, совершенствуются умения и навыки, характерные для занятий фитнес – аэробикой.

Интенсивность занятия должна быть направлена на постепенное привыкание к непрерывной нагрузке и без особого напряжения и имеет три цикла.

1. «Вступительный цикл»

В сентябре - диагностика уровня сформированности физических качеств у детей, желающих посещать секцию детского фитнеса, анализ их состояния здоровья.

На основании полученных данных проводится комплектование групп таким образом, чтобы в одной группе находились дети с примерно одинаковым уровнем физической подготовленности.

Основная отличительная черта первого цикла – плавно ввести детский организм в тренировочный процесс; занятия в целом имеют не высокую интенсивность, достаточно насыщены теоретическими данными для 1-го года обучения, для 2-го года обучения - адаптация организма после каникул.

Разминка проводится так, как на обычных физкультурных занятиях, с использованием различных видов ходьбы, бега, общеразвивающий упражнений для различных групп мышц.

В основной части занятия (аэробная тренировка) используются самые простые аэробные шаги и связки из них. При постановке рук используются простейшие движения, не требующие сложных координационных усилий. Музыка, используемая на занятиях не должна быть быстрой (максимум 120 – 130 ударов в минуту).

Особое внимание уделяется формированию привычки и закреплению навыка выполнять элементы точно и технично.

2. Цикл «Увеличение интенсивности»

В завершении первого вступительного цикла проводится оценка успешности усвоения материала детьми. По результатам исследований принимается решение о переходе ко второму этапу программы, на котором происходит повышение интенсивности тренировок за счет увеличения темпа музыкального сопровождения (до 130 – 135 ударов в минуту), усложнения связок шагов и усложнения движений рук, увеличения амплитуды движений и перемещений в пространстве (или решение о продлении продолжительности первого этапа).

Основные принцип - увеличение нагрузки и интенсивности занятия.

В разминку включаются изученные ранее аэробные шаги в совокупности с общеразвивающими упражнениями. В основной части занятия дети осваивают более сложные шаги, их связки, усложняются движения рук. Начинается использование модификаций основных шагов аэробики, перемещений в пространстве при выполнении связок. Роль теоретических вопросов снижается, но в то же время большее внимание уделяется вопросам музыкальной грамоты, особенностям «квадратной» музыки для аэробики, формированию способности определения детьми сильной и слабой долей музыки.

3. Цикл «Увеличение ударности аэробики»

В завершении цикла « Увеличение интенсивности» так же проводится оценка успешности усвоения материала детьми и принимается решение о переходе к циклу «Увеличение ударности аэробики». Интенсивность нагрузки возрастает еще значительно за счет увеличения ударности тренировок и усложнения связок шагов, а так же увеличения темпа музыкального сопровождения (до 135 – 138 ударов в минуту).

Разминка состоит из изученных ранее шагов классической аэробики в совокупности с ОРУ. Основная часть занятия дополняется серией прыжков, техникой их выполнения и правилами профилактики травматизма на тренировках. Периодически детям дается задание придумать собственную связку из наиболее понравившихся элементов аэробики на определенное количество счетов музыки (в зависимости от возможностей ребенка), что определяет творческую инициативу.

• Комплексное занятие.

Характерно для общефизической подготовки. Направлено на синтез различных видов деятельности, в том числе силовая аэробика и игровая деятельность (эстафеты, соревнования, спортивные). Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

- Контрольное занятие.

Диагностика уровня сформированности физических качеств у детей на начало учебного года, далее в конце каждого полугодия - количественная и качественная оценка результативности обучающихся.

- Творческий модуль.

Применение знаний, умений и навыков в новых условиях. Характерно для фестиваля, конкурса и концертной деятельности.

Средства обучения:

- техника и методика выполнения упражнений аэробного характера;
- элементы современного танца;
- упражнения и игры общеукрепляющего характера:
 - по анатомическому признаку,
 - по методической направленности,
 - по характеру активности,
 - творческая деятельность.

В зависимости от выбора применяемых средств, для развития двигательных качеств занятия могут носить преимущественно атлетический, танцевальный или смешанный или комбинированный характер.

Структура занятия

№	Структурный элемент	Пример содержания	Время
1	Вступление	Создание позитивного рабочего настроения. Контроль готовности группы к занятию .	1 – 2 мин.
2	Подготовительная часть (Разминка)	Подготовка организма к интенсивной нагрузке, четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия. Для содержания характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту, внимание и др.	3 - 5 мин.
3	Динамический стретчинг	Немного растянуть разогретые мышцы, чтобы подготовить их к интенсивной и амплитудной работе, без риска получения травмы.	1,5 – 2 мин.
4	Основная часть	Овладение главными,	13 – 15 мин.

	(Аэробная)	жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению дисциплины «Детский фитнес». Тренировка сердечно – сосудистой, дыхательной систем; укрепление мышц, суставов, связок. Работа над улучшением пластики, координации движений. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующие такие виды как классическая аэробика, футбол-аэробика и др. Обязательно используются упражнения у хореографического станка, у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, с футболом и другим фитнес-инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальность, применяются упражнения-задания, развивающие творческое мышление. Достижение образовательных целей	
5	Заминка	Постепенное снижение нагрузки на организм, частоты сердечных сокращений. Основные средства – медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания и расслабление.	1,5 – 2 мин.
6	Стретчинг	Развитие гибкости. Увеличение интенсивности	2 мин.

		обмена веществ в мышцах. Предотвращение болевых ощущений в мышцах после тренировки	
7	Подвижная игра	Снятие психического напряжения, психоэмоциональный подъем.	5 мин.

Требования к осанке при выполнении шагов классической аэробики:

- стопы слегка разведены врозь (чаще всего чуть шире, чем ширина бедра);
- стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу, колени повернуты в направлении носков;
- колени чуть расслаблены (допускается легкое сгибание);
- мышцы живота и ягодиц немного напряжены и направляют таз вперед (без подчеркивания поясничной кривизны);
- таз расположен ровно, без перекоса;
- грудь поднята, плечи на одной высоте;
- голова и шея выпрямлены и составляют с туловищем одну линию;
- лопатки сдвинуты к позвоночнику

В классической аэробике всего два базовых шага, остальные, так или иначе, производны от них либо их комбинации. Первый шаг - это марш, а второй - степ-тач или приставной шаг. Марш напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Если взять за основу обычную музыкальную ударность (раскладка на восьмерки), то марш выполняется на 2 счета:

1. - шаг ведущей ногой на месте,
2. - шаг опорной ногой на месте.

Степ-тач - на 4 счета:

1. - шаг ведущей ногой в сторону,
2. - приставить носок опорной ноги к стопе ведущей,
3. - шаг опорной ногой в сторону,
4. - приставить носок ведущей ноги к стопе опорной.

Шаги вполне доступны для занимающихся любой подготовленности.

Требования к технике:

- спина прямая, но без прогиба;
- смотреть не в пол, а перед собой или по направлению движения;
- ноги чуть согнуты в коленях - это позволит как бы «пружинить», избежать ударной нагрузки на суставы;
- стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу, колени в направлении носков;
- руки при выполнении шагов находятся на поясе, или работают (например, как при ходьбе или беге), но не висят расслабленные и не болтаются не в такт музыке.

Группа шагов, для которых базовым является марш, разучиваются сначала через марш, но уже после нескольких занятий их можно включать в связки сразу, без предварительного марша.

Метод усложнений - так называется определенная логическая последовательность обучения упражнениям. Применение данного метода характерно для урока аэробики и позволяет овладеть правильной техникой каждого упражнения.

Педагогически грамотный подбор упражнений с учетом их доступности для занимающихся, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей отражает реализацию в уроке метода усложнения.

Приемы усложнения простых по технике упражнений:

- изменение темпа движения (сначала каждое движение выполняется на 2 счета, а затем на каждый);
- изменение ритма движения (например, вариант ходьбы: «1» - шаг правой, «2» - шаг левой, «3-4» - шаг правой);
- добавление новых движений в ранее изученные комбинации (например, перекрестный шаг в сторону закончить подъемом колена вперед);
- изменение техники выполнения движения (например, выполнение подъема колена сочетать с прыжком);
- изменение направления движения (какой-то одной части тела или перемещения в пространстве);
- изменение амплитуды движения;
- сначала разучить упражнение по частям, а затем объединить в одно целое, что и будет являться усложнением по отношению к первоначальному разучиванию.

Варианты усложнений:

- 1.Соединение и комбинирование шагов.
- 2.Изменение темпа: ускорение, замедление («затяжка»).
- 3.Изменение ритмического рисунка: выполнение шага из-за такта, неполное выполнение шага, «разрыв» восьмерок.
- 4.Изменение геометрии движения: движение по квадрату, треугольнику, диагонали, углу, с продвижением вперед или назад, с разворотом боком, спиной, по диагонали.
- 5.Добавление силовых, танцевальных элементов, движения бедрами, плечами, корпусом и т.д.
- 6.Усложнение координации за счет добавления движений руками.
- 7.Добавление прыжков и подскоков.

В результате применения этих приемов переход от элементарных к более сложным по координационной структуре движениям осуществляется без особых усилий. Кроме названных могут быть использованы и другие приемы усложнений упражнений.

6. Список литературы

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный Закон «Об образовании в РФ» - М., 2012 (Редакция от 13.07.2015 N238-ФЗ с изм. И доп., вступ. в силу с 24.07.2015).
2. Республиканский Закон «Об образовании в РБ». – Уфа, 2013 (№696-з от 1.07.2013 года, ред. От 01.07.2015).
3. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
4. Конвенция ООН «О правах ребенка». – М., 2012.
5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных программ».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
7. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196.

Список литературы для педагогических работников

1. Демкин, В.В. Физическая активность спортсмена по аэробике [Текст]/ В.В. Демкин. - Каменка, 2005. - 27 с.
2. Крючек Е.С. Содержание и методика оздоровительных занятий [Текст]/ Е.С. Крючек. – М. : Олимпия пресс, 2001. – 302 с.
3. Лесли Купер. Материалы семинара по аэробике. - М.: Национальная школа аэробики, 2002.
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: вчера, сегодня, завтра. - М.: 2001.
5. Обухов СМ., Селуянов В.Н., Мякинченко Е.Б. и др. Влияние силовой подготовки на аэробные возможности спортсмена // Сб. науч. трудов. -Вып. 1.- М.: 2005.
7. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов [Текст]/ В.Н. Платонов. - М.: «Физкультура и спорт», 2006. -203с.
8. Смолевский, В.М. Спортивная аэробика // Нетрадиционные виды гимнастики [Текст]/ В. М. Смолевский. – М, Просвещение, 2002. – 69 с.
9. Филиппова Ю.С. Учебно-методическое руководство по аэробике [Текст]/ Ю. С. Филлипова- Новосибирск.: Академгородок, 2009 с.
10. Ростова В.А., Ступкина М.О. Учебное пособие: «Аэробика» [Текст]/ В. А. Ростова., М.О. Ступкина.- Спб, СПбГИЭУ, 2003. – 139 с.

Список литературы для детей

1. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. - М.: Физкультура и спорт, 2000. – 15 с.
2. Спортивная аэробика в школе: Учебное пособие. - М.: СпортАкадем Пресс, 2002.

Список электронной литературы:

7. Карманова, В.А. Рабочая учебная программа кружка «Степ - аэробика» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://lib.convdocs.org/docs/index-144965.html>. - 22.02.2013.
8. Лисицкая, Т.С. Аэробика на все вкусы / Т.С. Лисицкая. - М.: Просвещение - Владос, 1994 - 96 с.
9. RMS [Электронный ресурс] / Здоровый образ жизни, здоровье и красота. Фитнес. - Режим доступа: <http://www.rusmedserver.ru/beauty/fitnes/10.html>. - Дата доступа: 13.11.13.