

Управление образования администрации Беловского муниципального округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бековская основная общеобразовательная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2024 г.
Протокол №1

Утверждаю:
Директор МБОУ «Бековская ООШ»
_____ Перих Ж.В.
от «30»августа 2024 г.
Приказ №10



СПОРТИКА

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Фитнес-аэробика»**

Стартовый уровень

Возраст обучающихся – 8 -12 лет

Срок реализации – 1 год

Автор-составитель:
Алаганчакова Марина Мироновна,
учитель физической культуры

Беловский муниципальный округ, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	5
1.3.1. Учебно-тематический план	5
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана	6
1.4. Планируемые результаты	9

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ

УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график	10
2.2. Условия реализации программы	16
2.3. Формы аттестации / контроля	17
2.4. Оценочные материалы	17
2.5. Методические материалы	17
2.6. Список литературы	19
Приложение	20

РАЗДЕЛ 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется в рамках модели «Спортика» мероприятия по созданию новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей регионального проекта, обеспечивающего достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Нормативно-правовое обеспечение ДОО программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» разработана в соответствии нормативными документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Постановление Правительства Кемеровской области - Кузбасса от 20.07.2023 № 479 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере на территории Кемеровской области - Кузбасса»;

- Устав и локальные нормативные акты МБОУ «Бековская ООШ» Беловского муниципального округа.

Направленность ДОО программы. ДОО программа «Фитнес-аэробика» имеет *спортивно-оздоровительную направленность*.

Адресат программы – программа рассчитана на учащихся с 8 до 12 лет. Занимающиеся формируются в разновозрастные группы, для каждого возраста устанавливается определенный режим учебной работы.

Актуальность программы – в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, одним из таких путей являются занятия по фитнес – аэробике. Фитнес – аэробика является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня.

Педагогическая целесообразность Занятия фитнес – аэробикой ориентированы на то, что в процессе ее реализации обучающиеся овладевают знаниями, умениями, навыками, необходимыми для осознанного выбора фитнес-аэробики, как вида спорта, которым они хотели бы заниматься в будущем.

Отличительные особенности программы - включает новое направление – «Фитнес – аэробику», в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно – сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Настоящая программа способствует формированию знаний и умений в области фитнес - аэробики, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий. Программа раскрывает классификацию, краткое содержание основных направлений и современной трактовки понятия фитнес - аэробика.

Форма обучения – очная.

Объем и срок освоения программы – продолжительность образовательного процесса – 1 год. Общее количество учебных часов 34 часа, составляет 1раз в неделю по 1 часу.

Особенности организации образовательного процесса – нет особенностей

Приемы, методы, образовательные технологии. Занятия строятся на принципах развивающего обучения применительно к системе дополнительного образования. В процессе обучения по данной ДОО программе используются здоровьесберегающие, игровые технологии и технологии развивающего обучения.

Для развития познавательного и творческого потенциала учащихся используются наглядно-иллюстративные, дидактические, словесные методы работы.

Дифференциация форм обучения позволяет реализовать творческие способности каждого обучающегося.

Формы проведения занятий. На занятиях используются коллективные, групповые и индивидуальные формы работы: учебное занятие, открытое занятие, рассказ, беседа, занятие-игра, занятие- путешествие, занятие-конкурс, занятие- репетиция.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы – мотивация к здоровому образу жизни учащихся посредством освоения основ содержания фитнес – аэробики, умение сохранять и совершенствовать своё телесное «Я», снимать утомление, содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

В соответствии с данной целью формируются **задачи**, решаемые в процессе реализации данной программы:

Личностные

- способствовать удовлетворению индивидуальных потребностей учащихся в нравственном развитии и в занятиях физической культурой и спортом;
- способствовать удовлетворению иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации

Метапредметные

- способствовать выявлению, развитию и поддержке талантливых учащихся;
- способствовать созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации;

Предметные (Образовательные)

- способствовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся, содействовать организации свободного времени и адаптации к жизни в обществе.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план занятий

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка по программе «Фитнес – аэробика»				
1.1	Техника безопасности на учебном занятии	1	1	-	Практическое выполнение заданий

1.2	Основы знаний	1	1	-	Практическое выполнение заданий
1.3	История развития аэробики в нашей стране	1	1	-	Практическое выполнение заданий
1.4	Оборудование и инвентарь	1	1	-	Практическое выполнение заданий
Итого		4	4	-	
2. Упражнения общеразвивающей и специальной направленности по программе «Фитнес – аэробика»					
2.1	Основы гимнастики (партерная гимнастика)	5	-	5	Практическое выполнение заданий
2.2	Основы хореографии	4	-	4	Практическое выполнение заданий
2.3	Скипинг	3	-	3	Практическое выполнение заданий
2.4	Стретчинг	3	-	3	Практическое выполнение заданий
2.5	Черлидинг	4	-	4	Практическое выполнение заданий
2.6	Классическая аэробика	5	-	5	Практическое выполнение заданий
2.7	Степ - аэробика	6	-	6	Практическое выполнение заданий
Итого		30		30	Мониторинг
Всего		34	4	30	

1.3.2. Содержание учебно – тематического плана

1. Теоретическая подготовка

1.1. Основы знаний

Режим дня, питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Физические способности человека. Пять основных физических качеств человека: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Форма контроля: практическое выполнение заданий.

1.2. Техника безопасности на учебном занятии

Соблюдение основных санитарно - эпидемиологических требований к учебному занятию в

учреждении дополнительного образования детей. Правила поведения в центре, спортивном зале, бассейне, сауне, улице.

Форма контроля: практическое выполнение заданий.

1.3. История развития аэробики за рубежом и в нашей стране

Родоначальники аэробики. Первые технические приемы в аэробике. Их видоизменение с течением времени. Масштаб распространения за рубежом и в России. Значение занятий физическими упражнениями.

Форма контроля: практическое выполнение заданий.

1.4. Оборудование и инвентарь

Оборудование и инвентарь приемлемый на учебно-тренировочном занятии по аэробике. Гигиена оборудования и инвентаря. Техника безопасности при работе с инвентарем. Врачебный контроль с помощью современных приборов.

Форма контроля: практическое выполнение заданий.

2. Упражнения общеразвивающей и специальной направленности

2.1. Основы гимнастики (партерная гимнастика)

Упражнения без предметов, для мышц рук, плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами: резиновыми мячами, обручами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание по гимнастической стенке, висы.

Подвижные игры. "День и ночь", "Салки", "Караси и щука", "Волк во рву", "Третий лишний", "Удочка", "Круговая лапта", эстафета «Гусеница», эстафета в парах, эстафета с переноской мячей, эстафета с обручами.

Форма контроля: практическое выполнение заданий.

2.2. Основы хореографии

Постановка корпуса. Позиции рук и ног.

Разучивание танцевальных связок.

Разучивание классического экзерсиса у танцевального станка.

Прыжки. Основы современных направлений в хореографии.

Народный танец – поклоны, простые шаги, приподание.

Бальный танец – специальные пластические упражнения (добрый котёнок, крадущийся шаг, зеркало, «Мальвина»).

Форма контроля: практическое выполнение заданий.

2.3. Скипинг

Прыжки со скакалкой

Прыжки на месте. Прыжки туда - обратно. Прыгая вперед, затем назад через скакалку. Это упражнение полезно для бедер. Лучше всего избрать устойчивый темп - 70 прыжков в минуту. Прыжки "бегущий шаг". Прыгая через скакалку, выдвиньте колени вперед как при беге. Так будут задействованы нижние мышцы пресса. Оптимальный темп для этого упражнения - 80 прыжков в минуту.

"Скачки на лошади". Сначала прыгайте одновременно двумя ногами, затем - расставив ноги в стороны, так, как будто вы скачете на коне. Делайте прыжки с чередованием - ноги вместе, затем ноги врозь. Такое упражнение тренирует как внутреннюю, так и внешнюю поверхность бедер.

Форма контроля: практическое выполнение заданий.

2.4. Стретчинг

Овладение техникой основных упражнений:

- растягивание мышц задней поверхности голени;
- растягивание мышц передней поверхности бедра;
- растягивание мышц задней поверхности бедра;
- растягивание внутренних мышц бедра;
- упражнения для гибкости спины;
- упражнения для растягивания мышц живота;

Форма контроля: практическое выполнение заданий.

2.5. Черлидинг

Положения кистей рук: КЛИНОК, КУЛАК, КЛАСП – ХЛОПОК, КЛЭПЫ, ВЁДРА. СВЕЧИ, РУКИ НА БЁДРАХ, ХАЙ ВИ, ЛОУ ВИ, Т, ЛОМАНОЕ Т, ВЕРХНИЙ ПАНЧ, Л – ВЛЕВО, Л – ВПРАВО, КИНЖАЛЫ.

Кричалки: чирры и сайдлайны.

ЧИРРЫ – кричалка, несущая информация для зрителей о выступающей команде.

САЙДЛАЙН – повторяющееся слово или фраза, используемая для привлечения эрителей к участию в программе.

Форма контроля: практическое выполнение заданий.

2.6. Классическая аэробика

Овладение техникой базовых шагов:

Ходьба на месте, ходьба с продвижением, «Степ-тач», «Мамбо», «Степ лайн» - «Дабл степ тач», «Слайд», «Опен степ», «Лэг кёл».

Форма контроля: практическое выполнение заданий.

2.7. Степ – аэробика

Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ – платформе. Ознакомление с различными подходами к степ – платформе. Основные исходные позиции:

- фронтальная – по центру длинной стороны степа;
- сверху – стоя на степе, носки направлены к его короткому краю;
- крайняя – стоя со стороны короткого края степа;
- боковая – стоя боком к степу с длинной его стороны;
- верхом – стойка ноги врозь по обе стороны степа, носки обращены к его короткому краю.

Форма контроля: практическое выполнение заданий.

1.4. Планируемые результаты

Обучающиеся будут знать:

- ✓ технику безопасности при проведении учебных занятий в зале, на улице; во время экскурсий, походов, соревнований;
- ✓ историю развития аэробики;
- ✓ значение ОФП для развития основных физических качеств;
- ✓ правила подвижных игр;
- ✓ применение оборудования и инвентаря на учебном занятии.

Обучающиеся будут уметь:

- ✓ технично выполнять базовые движения (шаги, движения руками);
- ✓ составлять индивидуальные комплексы с базовыми движениями;
- ✓ владеть терминологией (знать название шагов и перемещений);
- ✓ определять уровень техничности и синхронности в группе.

В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие личностные качества как:

- выработается социальная адаптация, помогающая учащимся преодолевать сложные жизненные ситуации;
- сформируется выраженное желание и умение самостоятельного образовательного, творческого и духовного развития;
- сформируется готовность к обучению в школе, вузах и техникумах за счёт повышенной работоспособности, конкурентоспособности;
- укрепиться здоровье и физическая выносливость;
- сформируется определенная нравственная культура.

В результате обучения по программе у учащихся будут сформированы такие метапредметные компетенции как:

- научиться чувствовать собственное тело, как в физических аспектах, так и духовных его проявлениях;
- приобретут общую эстетическую и спортивную культуру;

- научатся самостоятельно пользоваться полученными практическими навыками и теоретическими знаниями.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 34

Количество учебных дней – 169

Продолжительность каникул – 30

Даты начала и окончания учебных периодов / этапов –

Начало учебного периода 01.09.2024

Окончание учебного периода 23.05.2025

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1.	Сентябрь			Практическое занятие	1	Режим дня, питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Физические способности человека. Пять основных физических качеств человека: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.	спортзал	Практическое выполнение заданий
2.	Сентябрь			Практическое занятие	1	Соблюдение основных санитарно - эпидемиологических требований к учебному занятию в учреждении дополнительного образования детей. Правила поведения в	спортзал	Практическое выполнение заданий

						центре, спортивном зале, бассейне, сауне, улице.		
3.	Сентябрь			Практическое занятие	1	Родоначальники аэробики. Первые технические приемы в аэробике. Их видоизменение с течением времени. Масштаб распространения за рубежом и в России. Значение занятий физическими упражнениями.	спортзал	Практическое выполнение заданий
4.	Сентябрь			Практическое занятие	1	Оборудование и инвентарь приемлемый на учебно-тренировочном занятии по аэробике. Гигиена оборудования и инвентаря. Техника безопасности при работе с инвентарем. Врачебный контроль с помощью современных приборов.	спортзал	Практическое выполнение заданий
5.	Октябрь			Практическое занятие	1	Упражнения без предметов, для мышц рук, плечевого пояса.	спортзал	Практическое выполнение заданий
6.	Октябрь			Практическое занятие	1	Упражнения для мышц ног и таза.	спортзал	Практическое выполнение заданий
7.	Октябрь			Практическое занятие	1	Упражнения с предметами:	спортзал	Практическое выполнение

				занятие		резиновыми мячами, обручами.		заданий
8.	Октябрь			Практическое занятие	1	Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание по гимнастической стенке, висы.	спортзал	Практическое выполнение заданий
9.	Ноябрь			Практическое занятие	1	Подвижные игры. "День и ночь", "Салки", "Караси и щука", "Волк во рву", "Третий лишний", "Удочка", "Круговая лапта", эстафета «Гусеница», эстафета в парах, эстафета с переноской мячей, эстафета с обручами.	спортзал	игры
10.	Ноябрь			Практическое занятие	1	Постановка корпуса. Позиции рук и ног. Разучивание танцевальных связок.	спортзал	Практическое выполнение заданий
11.	Ноябрь			Практическое занятие	1	Разучивание классического экзерсиса у танцевального станка. Прыжки. Основы современных направлений в хореографии.	спортзал	Практическое выполнение заданий
12.	Ноябрь			Практическое занятие	1	Народный танец – поклоны, простые шаги, приподание.	спортзал	Практическое выполнение заданий
13.	Декабрь			Практическое занятие	1	Бальный танец –	спортзал	игра

				кое занятие		специальные пластические упражнения.		
14.	Декабрь			Практичес кое занятие	1	Прыжки на месте. Прыжки туда - обратно.	спортзал	Практическое выполнение заданий
15.	Декабрь			Практичес кое занятие	1	Прыжки "бегущий шаг".	спортзал	Практическое выполнение заданий
16.	Декабрь			Практичес кое занятие	1	"Скачки на лошади".	спортзал	игра
17.	Январь			Практичес кое занятие	1	Растягивание мышц задней поверхности голеи, передней поверхности бедра.	спортзал	Практическое выполнение заданий
18.	Январь			Практичес кое занятие	1	Растягивание мышц задней поверхности бедра, растягивание внутренних мышц бедра.	спортзал	Практическое выполнение заданий
19.	Январь			Практичес кое занятие	1	Упражнения для гибкости спины, для растягивания мышц живота.	спортзал	Практическое выполнение заданий
20.	Февраль			Практичес кое занятие	1	Положения кистей рук.	спортзал	Практическое выполнение заданий
21.	Февраль			Практичес кое занятие	1	Кричалки: чирь и сайдлайны.	спортзал	Практическое выполнение заданий
22.	Февраль			Практичес кое занятие	1	Чирь – кричалка.	спортзал	Практическое выполнение заданий
23.	Февраль			Практичес кое	1	Сайдлайн.	спортзал	Практическое выполнение

				занятие				заданий
24.	Март			Практическое занятие	1	Ходьба на месте, ходьба с продвижением, «Степ-тач».	спортзал	Практическое выполнение заданий
25.	Март			Практическое занятие	1	«Мамбо».	спортзал	Практическое выполнение заданий
26.	Март			Практическое занятие	1	«Степ лайн», «Дабл степ тач».	спортзал	Практическое выполнение заданий
27.	Апрель			Практическое занятие	1	«Слайд», «Опен степ».	спортзал	Практическое выполнение заданий
28.	Апрель			Практическое занятие	1	«Лэг кёл».	спортзал	Практическое выполнение заданий
29.	Апрель			Практическое занятие	1	Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ – платформе.	спортзал	Практическое выполнение заданий
30.	Апрель			Практическое занятие	1	Ознакомление с различными подходами к степ – платформе. Основные исходные позиции – фронтальная.	спортзал	Практическое выполнение заданий
31.	Апрель			Практическое занятие	1	Основные исходные позиции- стоя на степе.	спортзал	Практическое выполнение заданий
32.	Май			Практическое занятие	1	Основные исходные позиции- крайняя.	спортзал	Практическое выполнение заданий
33.	Май			Практическое занятие	1	Основные исходные позиции – крайняя.	спортзал	Практическое выполнение заданий
34.	Май			Практическое занятие	1	Основные исходные позиции – крайняя.	спортзал	Практическое выполнение

				занятие				заданий
--	--	--	--	---------	--	--	--	---------

2.2. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий по аэробике желательно, при наличии отдельного зала:

высота потолка - не менее 3м;

структура полов - деревянная, предпочтительно-плавающий паркет;

стены, дверь - звукоизоляция

стойки для хранения оборудования;

температурный режим от 18 до 30 градусов С, влажность - менее 60%, частота

воздухообмена-8-12 в час.

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Технические средства обучения	Д	
Музыкальный центр не менее 100 Дб, pitch - control, CD-Player, I-Pod/Pad подключение микрофоны (A-mic)		
Экранно-звуковые пособия	Д	
Аудиозаписи Видеозаписи		
Учебно-практическое оборудование	Д	
Скакалка	П	
Мат гимнастические, массажные	Д	
Коврики для занятий стрейчингом	Д	
Конусы	К	Диаметр 36 см
Мячи fit ball	К	Вес 1,8 кг.
Мячи fit ball	К	Вес 2,7 кг.
Оборудование зала		
Станок хореографический	П	

Д – для каждого; К – комплект; П – полукомплект

2. Информационное обеспечение:

№ п\п	Перечень программного обеспечения	Условия использования (лицензионное/бесплатное)	

		скачивание)	
1.	Windows. 10	предустановленное	

3. Кадровое обеспечения: программу реализует учитель физической культуры, имеет высшее педагогическое образование.

2.3. Формы аттестации / контроля

1. **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** Мониторинг достижения детьми планируемых результатов (Приложение 1)
2. **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов** программы «Фитнес - аэробика» предполагаются: открытые уроки, показательные выступления в различных концертных программах, конкурсах, фестивалях.

2.4. Оценочные материалы

Контроль в процессе подготовки

Важнейшей функции управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективности учебной работы на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- I. Текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- II. Оценки результатов в показательных выступлениях и индивидуальных показателей;
- III. Выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются мониторинг.

Контроль подготовленности учащихся следует вести с учетом их биологического возраста. Необходимо учитывать не только фактический год обучения в группе, но и уровень физического развития.

2.5. Методические материалы

Указания и команды, используемые в аэробике

На учебных занятиях использование жестикуляции позволяет более успешно общаться с учащимися. Давая конкретные, четкие распоряжения с помощью жестов, инструктор при этом подвергают меньшему напряжению речевой аппарат, т.к. не только громкая музыка создает дополнительные помехи в общении с группой, но и достаточно высокий темп движений, большая моторная плотность занятий, одновременная работа педагога и учащихся.

У педагога ведущего занятия остается больше времени на корректировку правильности выполнения упражнения поднятия эмоционального фона.

Основные жесты педагога

1. Движение влево, вправо: показать указательным пальцем в сторону, соответствующую направлению движений.
2. Движение вперед: руки согнуты ладони кверху; незначительное разгибание рук вперед.
3. Движение назад: одну руку приподнять вверх, большим пальцем показать направление движения назад.
4. Движение по диагонали: одной или обеими руками показать диагональное направление движений.
5. Движение по кругу: одной рукой очертить в воздухе соответствующий горизонтальный круг: малый, средний, большой.
6. Движение делать медленнее: руки согнуты вперед, ладони книзу; быстро поднять ладони и медленно опустить их вниз.
7. Чаще работать ногами: руки согнуты вперед, ладони обращены кверху; быстро поднять ладони.
8. Движение другой ногой: руки перед собой, правая кверху: круги руками вокруг друг друга.
9. Слушайте музыку: указательным пальцем коснутся ушей.
10. Приложить усилие: одна рука вперед, кисть сжата в кулак, с напряжением согнуть эту руку, показать другой рукой на бицепс.
11. Двигаться ритмично: ритмичные сгибание и разгибания рук (иногда с пощелкиванием пальцем).
12. Отойти дальше: разгибать согнутые руки вперед ладони вниз.
13. Подойти ближе: из положения руки вперед сгибать руки и кисти.
14. Предпоследние и последние движение: поднять руки и показать два пальца, а затем один.
15. Внимание следующие упражнения: поднять согнутую руку в сторону, предплечье кверху, ладонь обращена вперед.
16. Закончить упражнение: скрестить руки перед собой.

Для правильного составления фонограммы и построения упражнений в соответствии с музыкой необходимо учитывать взаимосвязь количества движений и количество музыкальных актов в одну минуту.

2.6. Список литературы

Для педагога:

1. Люйк, Л.В., Айзятуллова, Г.Р., Солодянников, О.В. Методы конструирования комбинаций на уроке по оздоровительным видам аэробики. [Текст] Учебно- методическое пособие./Л.В. Люйк, , Г.Р. Айзятуллова, О.В. Солодяннико. – СПб: НГУФК,СиЗ им П.Ф.Лесгафта, 2009.
2. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. 5-е издание. [Текст] – М.: «Просвещение», 2008.
- 3.Слущер, О.С, Полухина, Т.Г, Козырев, В.С. Программа для учащихся 8 – 11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики./ Федерация фитнес – аэробики России. Москва 2011г.
- 4.Титова, Т.М. Аэробика: планирование уроков// Спорт в школе. – 2007.-№
- 5.Соколова, Э. Черлидинг. [Текст]Методическое пособие для тренеров по черлидингу./Э. Соколова – Москва. 2008г.

Для родителей, учащихся:

1. Список литературы для учащихся 1. Дорохов А.А. Про тебя самого.- Коми книжное изд-во, 1990 - <http://polnyshkaf.livejournal.com/243898.html>
2. Журналы: Women’s Health. Ru февраль - март, 2017
3. Лечебная физическая культура: Учебник для ин-тов физ. культ/ Под. Ред. С. Н. Попова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. - <http://www.booksmed.com/lechebnaya-fizkultura/3056-lechebnayafizicheskayakultura-popov-sn.html>
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. – М.: ФАР, 2002.
5. Фитнес аэробика. <http://zdravyska.ru/Sport/Fitnes/fitnes-aerobika.html>, <https://ru.wikipedia.org/wiki/Фитнес-аэробика>
6. Фитнес аэробика упражнения. - <http://www.krasomania.ru/protseduryidlyapohudeniya/drugie-protseduryi-dlya-pohudeniya/fitnes-aerobikauprajneniya.html>
7. Что такое аэробика? Польза или вред? - <http://luckyfamilyman.ru/chtotakoeaerobika-polza-ili-vred.html>
8. Я познаю мир: Детская энциклопедия.: Медицина / Авт. Сост П. Ю. Буянова. – М.: ООО «Изд-во АСТ», 2002. - <http://padaread.com/?book=34949&pg=7>

ПРИЛОЖЕНИЕ

Структура занятий

Часть занятия	Направленность и продолжительность части занятия	Зона воздействия и направленность упражнений	Основные упражнения	Указания
1	2	3	4	5
1. Подготовительная	Разминка 1.1 Разогревание, продолжительность от 5 до 10 мин.	1.1 Локальные движения частями тела.	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой	Рекомендуется использовать низкий темп движений, с небольшой амплитудой
		1.2 Совмещения, движения для обширных мышечных групп	Полуприседы, выпады движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками	Упражнения на координацию и усиление и кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды
	1.2 Стретчинг – упражнения на гибкость	1.3 Изолированные движения для мышц бедра и голени	Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, без использования махов и пружинящих движений

2. Основная	2.1 Аэробная часть Продолжительность 20 – 40 мин.	2.1 Аэробная разминка (3 – 10мин.)	Базовые движения и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями в различных направлениях
		2.2 «Аэробный пик» 15 – 20 мин.	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками	Выполнение сочетаний – « блоков» упражнений на месте и с перемещением в различных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений
		2.3 Первая аэробная заминка 2-5 мин.	Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками. Амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедро	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений. Движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений

				замедляется
	2.2 Упражнения на полу – калистеника, Фитнес 5-10 мин.	2.4 Упражнения для мышц туловища	В положениях лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц.	Выполнять от 1 до 3 серий по 10 – 16 повторений движений. Методы выполнения упражнений и длительность пауз между сериями зависит от уровня подготовленности занимающихся
		2.5 Упражнения для мышц бедра	В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц	Можно использовать упражнения с утяжелителями , амортизаторами, на тренажерах
		2.6 Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях	
3.3 заключительная	3.1 «Вторая заминка» - снижение нагрузки 3-5 мин.	3.1. Глубокий стрейчинг	Растягивание мышц передней и задней, внутренней поверхности бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов

Зачетная карта учащихся 1 - ого полугодия обучения с/с «Фитнес – аэробика».

№	Имя, фамилия учащегося	Базовые шаги аэробики				Гимнастические упражнения			Хореографическая подготовка			Техника безопасности на учебном занятии
		Basic - step	V- Step, A - step	Toe, Heel, Step Touch	Mamba Cha cha	Кувырки, Стойка на лопатках	Мост с положения лежа	Шпагат	Позиции рук и ног	Деми плие Батман тандю релеве	Базовые прыжки	
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
	Итого:											

Мониторинг проводится 2 раза в год (декабрь, май). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому. Средний показатель прохождения программного материала составляет ____%.

Высокий (10 баллов) – 5 баллов – правильная техника выполнения элемента, 5 баллов – знание терминологии и перевод. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога

Средний (5 баллов) – 5 баллов – правильная техника выполнения элемента при напоминании педагога

Низкий (3 балла) – техника выполнения элемента в совместной с педагогом деятельности.

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов

Зачетная карта учащихся 2 - ого полугодия обучения с/с «Фитнес – аэробика»

№	Имя, фамилия учащихся	ТБ	Гимнастика: стойка на лопатках, мосты, шпагаты	Техника выполнения базовых шагов классической аэробики	Техника выполнения базовых шагов степ - аэробики	Техника выполнения базовых шагов фитбол - аэробики	Аквааэробика: базовые упражнения
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
	Итого:						

Мониторинг проводится 2 раза в год (декабрь, май). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому. Средний показатель прохождения программного материала составляет ____%

Высокий (10 баллов) – 5 баллов – правильная техника выполнения элемента, 5 баллов – знание терминологии и перевод. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога

Средний (5 баллов) – 5 баллов – правильная техника выполнения элемента при напоминании педагога

Низкий (3 балла) – техника выполнения элемента в совместной с педагогом деятельнос

