

Министерство образования и науки Самарской области  
структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 «Образовательный центр»  
с. Кинель – Черкассы муниципального района Кинель - Черкасский Самарской области  
детско-юношеская спортивная школа

Принята на  
педагогическом совете  
протокол № 4  
«30» июня 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ  
с. Кинель-Черкассы  
С.А. Лисицин  
«30» июня 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»**

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы: 5-10 лет

Срок реализации образовательной программы – 1 год

Разработчик программы:

Дыма Э.Ф.- педагог дополнительного образования

с. Кинель-Черкассы

2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1.Пояснительная записка.....</b>	<b>2-10</b>
<b>2.Учебно-тематический план.....</b>	<b>11</b>
<b>3.Содержание программного материала.....</b>	<b>12-20</b>
<b>4.Методическое обеспечение.....</b>	<b>21-22</b>
<b>5.Список литературы .....</b>	<b>23</b>
<b>6.Приложения.....</b>	<b>24-27</b>

## 1. Пояснительная записка.

Спорт в нашей стране стал важным фактором воспитания, он помогает наиболее полно проявить способности, рационально использовать и развить физические и нравственные возможности.

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики.

Несмотря на относительную простоту и доступность, фитнес-аэробика – достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта. Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по фитнес-аэробике составлена на основе «Примерной программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Фитнес-аэробика. Одобрено: Федеральным Государственным учреждением «Центр спортивной подготовки сборных команд России». Москва, 2009 год», с учётом многолетнего опыта работы коллектива Кинель-Черкасской ДЮСШ с юными спортсменами, результатами научных исследований и современных тенденций развития фитнес-аэробики как вида спорта.

**Направленность программы** по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному назначению досуговой, по форме организации – групповой с включением индивидуально ориентированных занятий, по времени реализации – 1 год.

**Новизна программы.** Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможность детям, достигшим 5-10 летнего возраста приобщиться к активным занятиям фитнес-аэробикой, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Учебный материал строится на четырех целенаправленных модулях. Каждый модуль включает в себя изучение нескольких разделов.

Модуль I «Правила здоровья»- соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими

упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности. Подвижные игры как средства развития быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, координации движения позволяют приобрести умения систематического занятия физической культуры и обоснованно выбрать вид спорта для дальнейших занятий.

Модуль II «Хореография»- включает в себя начальную хореографическую подготовку, освоение простейших элементов классического и русского народного танцев, формирование правильной осанки, развитие мышечного корсета, устойчивости и гибкости.

Модуль III «Классическая аэробика»- совершенствует двигательные умения и навыки средствами классической аэробики. Освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов и шагов фитнес-аэробики подготавливает юных спортсменов к более сложным движениям.

Модуль IV «Степ-аэробика»- на начальном этапе освоения степ-платформы необходимо использовать те же базовые шаги, что были разучены в классической аэробике, затем можно добавлять различные модификации, сочетать с прыжками. Каждый из предложенных модулей может быть реализован как в рамках настоящей программы, так и в рамках других, комплексных программ, используемых в учреждении дополнительного образования. Каждый из модулей имеет свою специфику и направлен на решение своих собственных педагогических задач.

Программа так же предусматривает реализацию с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и (или) детьми- инвалидами.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования детей.

Таким образом, была вызвана необходимость создания программы, которая соответствует современным технологиям спортивной подготовки в сочетании с традиционными формами обучения в фитнес-аэробике и может непосредственно использоваться в учебно-тренировочном процессе СП ДЮСШ.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
- План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 года №2945-р)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально- экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 №441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, (включая разноуровневые программы»;
- Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ ( с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы ( добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

локальными актами:

- Положением образовательного учреждения, локальными актами школы в части содержания образования, организации образовательного процесса, прав обучающихся

**Педагогическая целесообразность программы** объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание

морально-волевых и духовных качеств. Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся.

**Цель** программы – формирование умений, навыков и культуры здорового и безопасного образа жизни, повышение двигательной активности у обучающихся через активизацию интереса к спортивной деятельности и популяризации видов спорта, культивируемых в спортивной школе.

Привлечение детей с ОВЗ и (или) детей - инвалидов (при наличии медицинского допуска) к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям фитнес-аэробикой с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей.

Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих **задач**:

*укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

*формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта:

*освоение знаний* о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

*обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

*воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Категория, возраст детей, обучающихся по данной программе** – от 5 до 10 лет. Обучающиеся с ОВЗ и (или) дети-инвалиды включаются в группу здоровых детей. Кроме того, численный состав группы может быть уменьшен при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов.

**Срок реализации** данной программы – 1 год, 126 часов в год.

**Количество обучающихся в группах** не менее 8, до 20 человек.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю: одно занятие 2 часа, второе 1,5 часа

**Технологии, методы и формы обучения:** Программа скорректирована с учетом интеллектуальных, физических возможностей ребенка, что особенно важно в работе с детьми с ОВЗ и (или) детьми-инвалидами. Программой предусматриваются теоретические и практические занятия, участие в спортивно-массовых мероприятиях, конкурсах, фестивалях. Используются такие педагогические технологии: здоровьесберегающие, информационно-коммуникационная технологии.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- тестирование.

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- открытые учебно-тренировочные занятия,
- спортивно-массовые мероприятия (фестивали, конкурсы, викторины, соревнования и др.).

***Ожидаемые результаты и способы их проверки:***

По итогам обучения по программе в целом воспитанники ***должны знать:***

1. Правила техники безопасности;
2. Гигиену ученика, режим дня;
3. Терминологию фитнес-аэробики.

***Должны уметь:***

1. Выполнять базовые элементы дисциплин фитнес-аэробики;
2. Анализировать выступления команды.
3. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
4. Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
5. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
6. Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
7. Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
8. Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
9. Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

10. Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

11. Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

12. Расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### ***Должны иметь навыки:***

1. Владеть техникой правильного выполнения элементов дисциплин фитнес-аэробики.

2. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

3. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

4. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

5. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### ***Формы подведения итогов:***

#### **Формы контроля обучающихся.**

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся объединения.

- ***Промежуточный контроль*** осуществляется в форме сдачи нормативов по ОФП
- ***Итоговый контроль*** – сдача нормативов по ОФП И СФП. Кроме того, тренер в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.
- ***Комплексный контроль*** включает:
  - педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;
  - определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;



-метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок.

-участие в фестивалях, показательных выступлениях на районных, областных спортивных мероприятиях.

**Организация учебно-тренировочного процесса.** В спортивно-оздоровительную группу зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься фитнес-аэробикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Учебный год начинается с 1 сентября текущего года и заканчивается 31 мая, непосредственно в детско-юношеской спортивной школе.

Учебная группа	Срок реализации	Возраст обучающихся (в годах)	Количественный состав группы (человек)	Продолжительность Занятий в неделю	Количество тренировок в неделю	Требования по физической подготовки на конец учебного года
Спортивно-оздоровительная группа	1 год	5-10 лет	не менее 10	3,5 часа	2	Значительный прирост всех показателей физического развития каждого ребёнка
	Количество часов в год -126					

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела, темы, модуль	Количество часов			Формы обучения \ аттестации \ контроля
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Модуль. Основы здоровья</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	Беседа, опрос, тестирование
1.1.	Введение в образовательную программу. Правила безопасности на занятиях.	2	2		
1.2.	Общая физическая подготовка	7	1	6	

1.3.	Подвижные игры	3		3	
<b>2</b>	<b>Модуль. Хореография</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>17</b>	
2.1.	Упражнения классического танца	8	1	7	Тестирование
2.2.	Упражнения русского народного танца	7	1	6	
2.3.	Составление хореографических композиций	5	1	4	
<b>3</b>	<b>Модуль. Классическая аэробика</b>	<b>47</b>	<b>6</b>	<b>41</b>	Опрос, тестирование
3.1.	Базовые шаги классической аэробики	18	2	16	
3.2.	Специальная физическая подготовка	17	2	15	
3.3.	Техническая подготовка	12	2	10	
<b>4</b>	<b>Модуль. Степ-аэробика</b>	<b>47</b>	<b>6</b>	<b>41</b>	Опрос, тестирование
4.1.	Базовые шаги степ-аэробики	18	2	16	
4.2.	Специальная физическая подготовка	17	2	15	
4.3.	Техническая подготовка	12	2	10	
	<b>Итого</b>	<b>126</b>	<b>18</b>	<b>108</b>	

### 3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

#### Модуль I. Основы здоровья

##### Раздел 1.1. Введение в образовательную программу

*Теория:* Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к обороне государства.

Гигиена спортсмена. Режим и питание. Использование естественных сил природы /солнце, воздух и вода/ для закаливания организма спортсмена. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви. Самоконтроль спортсмена. Значение и содержание самоконтроля при занятиях фитнес-аэробикой и другими видами спорта. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля:

самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние.

Существует множество видов оздоровительной аэробики: базовая (классическая) аэробика, танцевальная аэробика, степ-, слайд-, фитбол-, аква-аэробика. Основным средством оздоровительной аэробики является аэробное упражнение. Оно состоит из базовых элементов (базовых и танцевальных шагов, подскоков, махов и т.д.), выполняемых под музыку. На основе базовых элементов строятся уроки во всех видах оздоровительной аэробики.

Правила безопасности на занятиях.

Размеры и материал инвентаря и оборудования. Подготовка площадки и степ-платформы к занятиям. Уход за площадкой и инвентарём. Выбор места для оборудования площадки.

Сохранение инвентаря, площадки и оборудования.

## **Раздел 1.2 Общая физическая подготовка**

*Теория:* при построении учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать неравномерность естественного роста физических способностей детей.

*Практика:*

**Строевые упражнения.** Понятия – «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация. Предварительная и исполнительная команды. Обозначение шага на месте и в движении. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Смена направления движения. Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход, по диагонали, змейкой.

**Гимнастические упражнения.** Движения прямыми и согнутыми руками в различных направлениях и в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, в различных упорах.

Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с гантелями, тренажерами.

**Акробатические упражнения:** Группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, руках.

**Легкоатлетические упражнения:** Бег, бег с ускорением, низкий старт, стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки через скакалку, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах; полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе. Выпады вперед, назад, в сторону. Различные прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую; прыжки из приседа; прыжки через гимнастическую скамейку (степ-платформу). Поднимание и удержание ног в различных направлениях. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, палками.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: в положении виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гантелями.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке (степ-платформе).

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 600, 1000 м. Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры: пионербол, мини-футбол.

### Раздел 1.3 Подвижные игры

#### **Практика: Игра «Мяч по кругу»**

Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. Ведущий стоит за кругом.

Игроки передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Задание ведущего – коснуться мяча. Если ведущему это удалось, то игрок у кого был мяч, становится ведущим.

#### **Игра «Поймай рыбку»**

Играют две команды. Одна команда, взявшись за руки, образует "брედень" и ловит свободно передвигающихся по площадке соперников "рыбу". Пойманные игроки выбывают из игры.

Через некоторое время команды меняются ролями. Выигрывает команда, поймавшая "рыбы" больше. "Рыба" считается пойманной в том случае, если рыбакам удастся образовать вокруг нее круг. Игра повторяется несколько раз.

#### **Игра «Цепи кованы»**

2 команды встают в шеренги лицом друг к другу на расстояние 10 - 30 м. Расстояние между отдельными игроками 1 м. Играющие держатся за руки. По сигналу учителя одна из команд начинает игру словами: -Цепи кованы -Раскуйте нас. Вторая команда отвечает: -Кем из нас? и посылает игрока к команде -сопернице. Он должен попытаться разорвать цепь игроков этой команды. Если это игроку удастся, то он забирает с собой двух игроков, образовавших порванное им звено цепи. Если же нет, то он сам становится "пленником". Игроки обеих команд по очереди повторяют свои попытки.

#### **Игра «Нас не слышно и не видно»**

Педагог завязывает водящему глаза. Остальные располагаются в 20 шагах от него по кругу.

Тот из детей, на кого укажет учитель, начинает осторожно приближаться к водящему. Водящий. Заслышав движение, должен указать рукой, откуда он его слышит. Если он укажет правильно, то незадачливому невидимке придется стать ведущим. Победит тот, кто сумеет приблизиться к ведущему и дотронуться его рукой.

## **Модуль II. Хореография**

### **Раздел 2.1 Упражнения классического танца**

*Теория:* Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в фитнес-аэробике.

*Практика:*

- Releve-подъем на полупальцы по всем позициям ног, на двух или на одной ноге. Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость.
- Plie- приседание. Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, выворотность.
- Battement tendu- движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию. Развивает силу ног, выворотность.
- Battement tendu jete- бросковое движение натянутой ногой на 30-45\* от пола. Развивает силу, резкость движения ног, выворотность в тазобедренном суставе.
- Grand battement jete- мах ногой. Развивает легкость и силу ног.

### **Раздел 2.2 Упражнения русского народного танца**

*Теория:* начальное знакомство с народным танцем и музыкой. Взаимосвязь и различие упражнений классического и народного танцев.

*Практика:*

- «Ковырялочка» без подскоков, с подскоком;
- «Моталочка» с подскоком на полупальцах;
- «Маятник» с подскоком на полупальцах.

### **Раздел 2.3 Составление хореографических композиций**

*Теория:* изменение движения и его направления в соответствии с формой музыкального сопровождения.

*Практика:* Разучивание танцевальных этюдов на основе движений, предусмотренных программой.

### **Модуль III. Классическая аэробика**

#### **Раздел 3.1 Базовые шаги классической аэробики.**

*Теория:* раскрытие индивидуальных возможностей юных спортсменов.

*Практика:*

- March - ходьба на месте.
- Basic step- шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.
- V-step- шаг правой вперед-в сторону по диагонали, шаг левой вперед-в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить
- Mambo- шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.
- Pivot- шаг мамбо с поворотом – шаг вперед-поворот – шаг вперед – поворот.
- Step cross- шаг вперед правой – скрестно левой – шаг назад правой – левую приставить.
- Step touch- шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается).
- Knee up- шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой.
- Curl- шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой.
- Kick- шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45\* («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой вперед на 45\* («удар»).
- Lunge- выпад на левой, правая в сторону на носок – приставить правую – выпад на правой, левая в сторону на носок – приставить левую.

Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения фитнес-аэробики в сочетании с различными движениями руками.

#### **Раздел 3.2 Специальная физическая подготовка.**

*Теория:* совершенствование подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.

*Практика:*

***Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:***

- по сигналу бег на 5, 10, 20м из исходных положений: лицом, боком и спиной к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами.

#### ***Упражнения для прыгучести:***

- приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;
- то же, с прыжком вверх;
- многократные прыжки вверх;
- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами с приземлением на одну или две ноги;
- прыжки опорные, прыжки через скакалку, разнообразные подскоки.

#### ***Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.***

- отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, то же с небольшими отягощениями, мячом;
- наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений- сидя, стоя, без опоры, с опорой);
- шпагат, шпагат с различными наклонами – вперед, назад, в стороны и с различными движениями рук;
- движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой;
- медленные движения ногами и с фиксацией положения.

#### ***Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.***

- различные виды ходьбы и бега в чередовании с остановками на носках, прыжки с поворотом на 180\* (сериями: 5 раз с открытыми глазами, 5 раз с закрытыми глазами);
- упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

### **Раздел 3.3 Техническая подготовка**

*Теория:* Техника - основа спортивного мастерства.

*Практика:*

-базовые шаги в классической аэробике выполняются на 4 счета и используются в упражнениях начального уровня

-во всех шагах таз находится в нейтральной позиции

-во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и ягодиц напряжены

-не должно быть переразгибания в коленных и локтевых суставах



- не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника
- при выполнении шагов должно быть опускание на пятку.

## **Модуль IV. Степ-аэробика**

### **Раздел 4.1 Базовые шаги дисциплины «степ-аэробика»**

*Теория:* Правила использования степ-платформы. Правила соревнований по степ-аэробике.

*Практика:*

- Basic step-шаг правой вперед на степ-платформу, левую приставить, шаг правой назад со степ-платформы, левую приставить.
- V-step-шаг правой вперед - в правый угол степ-платформы, шаг левой вперед-в левый угол платформы, шаг правой вниз – с платформы, левую приставить.
- Mambo-шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), шаг правой назад, шаг левой на месте.
- Step cross- шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой – с платформы, левую приставить в и.п.
- Reverse-turn –и.п.-стоя боком к платформе, на 1 -шаг правой на платформу, на 2 –шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 –шаг правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 –приставить левую ногу к правой.
- Khee up – шаг правой ногой вперед на платформу, подъем левого колена вверх, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Носок согнутой ноги – около колена опорной ноги.
- Curl - шаг правой ногой вперед на платформу, захлест левой, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). При захлесте пятка тянется к ягодице, бедро перпендикулярно полу.

Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные подходы к степ-платформе в сочетании с различными движениями руками.

### **Раздел 4.2 Специальная физическая подготовка.**

*Теория:* особенности выполнения упражнений со степ-платформой

*Практика:*

***Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:***

- бег с остановками и изменением направления.

***Упражнения для прыгучести:***

- ритмичные прыжки со степ-платформы вправо, влево, ноги врозь-вместе;

- запрыгивания на степ-платформу – с двух на две;
- прыжки через степ-платформу вперед, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами с приземлением на одну или две ноги.

***Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.***

- шпагат, шпагат с различными наклонами – вперед, назад, в стороны с использованием степ-платформы и с различными движениями рук;
- махи ногами с шагом на степ-платформу в различных направлениях и с максимальной амплитудой.

***Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.***

- относительно сложные координационные упражнения с использованием степ-платформы и разноименными движениями рук и ног;
- упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

### **Раздел 4.3 Техническая подготовка**

*Теория: Основы спортивной подготовки. Самоконтроль на занятии.*

*Практика:*

Изучение шагов степ-аэробики

Составление комбинаций по степ-аэробике.

## **4. Методическое обеспечение программы**

Кадровое обеспечение программы предусматривает наличие необходимых курсов повышения квалификации у педагогов для работы с детьми с ОВЗ и (или) детьми-инвалидами.

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. Тренировочный процесс подлежит планированию:

ежегодное (календарно-тематическое) планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;

ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), спортивные и другие мероприятия.

В процессе тренировочной деятельности юный спортсмен совершенствует свою физическую, техническую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и исполнительских умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием

изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование исполнительских умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

### **Материально – технические условия.**

Степ-платформа фирмы «РЕЕВОК» - высота зависит от возраста и уровня подготовленности обучающихся.

Скакалки. Упражнения с ними содействуют развитию прыгучести, координации движений и прыжковой выносливости. Позволяют выполнять большое число прыжков на высоком эмоциональном фоне.

Кистевые тренажеры. Тренажеры предназначены для развития силы кистей рук.

Разборные гантели. Используются для развития силы, прыгучести и прыжковой выносливости. Выпрыгивание с гантелями вверх из глубокого приседа.

Туристические коврики для упражнений ОФП и развития гибкости.

Хореографический станок разной высоты

Музыкальный центр.

## **5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Основная литература**

1. Примерная программа спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Фитнес-аэробика. Одобрено: Федеральным Государственным учреждением «Центр спортивной подготовки сборных команд России». Москва, 2009 год»,

### **Дополнительная литература**

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры \Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 325с.: - библиогр.

2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 т. – М.: Федерация аэробики России, 2002
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать \ М.: ООО «Издательство Астрель»: 2003.
4. Спортивная гимнастика: энциклопедия / сост. В. М. Смолевский; под ред. Л.Я. Аркаев. – М.: АНИТА-ПРЕСС, 2006.- 378с.
5. Методика базовой силовой подготовки спортсменов : учебное пособие / А.А. Хабаров. – Краснодар: Кубанский учебник, 2000. – 72с.

**Приложение №1**

**Содержание и методика контрольных испытаний по физической специальной и хореографической подготовке**

***Физическая подготовка.***

Упражнения	Уровни подготовленность							
	высокий			средний			низкий	
Прыжок вверх со взмахом руками, см	33	30-28	27-25	24-22	21-19	18-16	15-13	12-10
Стойка на руках у опоры, мин\сек	2	1,48	1,36	1,24	1,12	1	0,48	0,36
Складывание из положения	20	18	16	14	12	10	8	6

лежа на спине за 1 мин, раз								
Прыжки со скакалкой за 1 мин, раз	100	90	80	70	60	50	40	30

### **Специальная подготовка**

Упражнения	Уровни подготовленности		
	высокий	средний	низкий
Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек	Полная «складка»: все точки туловища касаются прямых ног	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками  Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками	Касание головой ног с удержанием руками слегка согнутых ног
Мост, держать 3 сек	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярно полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярно полу  Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45*
Шпагаты в 3-х положениях	Голени и бедра плотно прилегают к полу	Голени и бедра недостаточно прилегают к полу  Голени и бедра прилегают к полу, ноги разведены на 170	Ноги разведены на 145 и касаются пола лодыжками

### **Оценка хореографической подготовленности**

Раздел подготовки	Содержание норматива
Урок хореографии	Plié - полуприсед, присед по всем позициям.
	Battementtendu – выставление ноги на носок по всем позициям
	Battementfondu – плавное сгибание и разгибание ноги на пол, в воздух
	Grandbattement – махи, во всех направлениях
Танцевальная подготовка	Комбинации шагов фитнес-аэробики с использованием элементов русского народного танца и современных танцевальных стилей

Урок хореографии и танцевальная подготовка оцениваются из 10 баллов. Сбавки за неточное исполнение движений даются в соответствии с правилами

судейства: 0,1-0,2 – незначительные нарушения; 0,3-0,4 – значительные нарушения; 0,5 – грубые нарушения.

В процессе обследования все занимающиеся должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, при необходимости получить дополнительную попытку.

### Приложение №2

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ ПРИЕМА КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ЗА \_\_\_\_\_ УЧЕБНЫЙ ГОД  
ГРУППА \_\_ ОТДЕЛЕНИЕ «фитнес-аэробика» ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ: Дыма Э.Ф. \_\_\_\_\_ г.

№ / №	Ф.И	Год рождения,	ОФП							СФП							Хореографическая подготовка	Средний балл
1																		

Средний балл группы:

Тренер-преподаватель: / \_\_\_\_\_ / Медицинский работник: / \_\_\_\_\_ /.

### Приложение №3

#### Инструкции по правилам безопасности при выполнении физических упражнений.

##### В спортивном зале:

1. Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме и обуви.
2. Гимнастические снаряды должны быть хорошо укреплены и проверены перед занятиями.
3. В случае поломки снаряда нужно прекратить на нём занятия и сообщить об этом тренеру.
4. Занимающиеся должны соблюдать меры предосторожности при подвижных спортивных играх.
5. При проведении эстафет занимающиеся не должны двигаться навстречу друг другу.

6. Температурный режим и освещение в спортивном зале должно соответствовать установленным нормам.

#### **Правила безопасности на учебно – тренировочных занятиях:**

1. Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме, соответствующей погодным условиям.

2. Тренер должен обеспечить правильную организацию занятий.

3. Должно быть создано положительное взаимодействие между занимающимися, что обеспечит взаимопомощь и предупреждение травматизма.

4. Тренер должен находиться в удобном для наблюдения и руководства занятиями на месте, он должен уметь предвидеть опасные для здоровья занимающихся ситуации.

5. Тренер выбирает игры в соответствии с возрастными особенностями, подготовкой и состоянием занимающихся.

7. На занятиях должна быть укомплектована аптечка.

#### **Правила безопасности на соревнованиях, спортивных праздниках, днях здоровья и спорта:**

1. Подготовка участников должна соответствовать характеру соревнований.

2. Инвентарь, не соответствующий нормативным требованиям, сразу же изымается из употребления.

3. Соревнования должны обслуживать достаточное количество судей или привлечённых для этих целей лиц, знакомых с мерами безопасности.

4. Место соревнований должно быть тщательно проверено и подготовлено к проведению мероприятия. Организаторы должны ликвидировать опасные для жизни детей предметы.

5. Руководитель команды или ответственный за жизнь детей представитель должны обеспечить контроль за состоянием здоровья участников на соревнованиях, следить за дисциплиной. Если во время соревнований по какой – либо причине участник сходит с дистанции или получает травму, обязательно предупредить инструктора \ судью, медика и оказать первую доврачебную помощь.