

Министерство образования Самарской области

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области среди общеобразовательной школы №2 «Образовательный центр» с.Кинель-Черкассы муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области детско-юношеская спортивная школа

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета

Протокол № 4 от 28.04.2025



«Утверждаю»

Руководитель СП

Лисицын ГБОУ СОШ №2 «ОЦ»

Лисицын С.А.

от 04 2025г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно- спортивной направленности  
«Спортивный фитнес»**

Возраст учащихся: 5-10 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик:

Няненко В.В.,

педагог дополнительного образования

с. Кинель-Черкассы, 2025 г.

### **Краткая аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «спортивный фитнес» предназначена для учащихся 5-10 лет, проявляющих интерес к спортивному творчеству. В результате обучения дети овладеют спортивными навыками. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивный фитнес» рассчитана на полную реализацию в течение 2-х лет. Программа имеет общеукрепляющий и общеразвивающий характер и направлена на овладения знаниями и навыками в области физкультуры и спорта.

Занятия фитнес-аэробикой способствуют гармоничному развитию обучающихся, учат их красоте и выразительности движений, формируют их фигуру, развивают физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Данная программа построена с учётом физиологических особенностей растущего организма девочек младшего и среднего школьного возраста, и направлена на формирование здорового образа жизни, определённого очертания тела, исправление дефектов телосложения посредством фитнес-аэробики, развития чувства ритма, такта и координации, что является необходимой составляющей полноценного развития личности обучающихся. Занятия проводятся под музыку, которая создаёт особый эмоциональный фон, положительно влияющий на психологическое состояние обучающихся.

## 1. Пояснительная записка

Спортивный фитнес – это разновидности направлений фитнес-аэробики и спортивной аэробики. Фитнес-аэробика - культивируемый вид спорта в Самарской области, быстро завоевавший популярность. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный и индивидуальный вид спорта. Спортивный фитнес тесно связан с танцем. Он основан на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия позволяют гармонично сочетать упражнения, направленные на развитие таких качеств, как выносливость, стойкость, координация движений, сила и гибкость.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный фитнес» предназначена для детей от младшего дошкольного и школьного возраста. Программа «Спортивный фитнес» предполагает трансляцию образовательного процесса и его результатов в социальных сетях объединения, что дает возможность вовлечь в образовательную деятельность детей, сделать процесс дополнительно образования более открытым.

Занятия спортивным фитнесом являются действенным средством подготовки обучающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Актуальность программы** состоит в том, формирование у обучающегося актуального социокультурного опыта и личностной позиции, возможности творческой самореализации играет важную роль в становлении личности ребенка, и это представлено как стратегическая государственная политика в ФГОС на ступени дошкольного и начального образования. Система дополнительного образования детей, получившая широкое развитие в нашей стране, приоритетной задачей ставит физическое развитие, привлечение детей к систематическим занятиям физической

культурой и спортом, создание системы занятости детей в их свободное время. Поэтому комфортные условия ребенка в семье, в учебном заведении, в группе детского объединения – важно для социальной защищенности детей, формирования здорового образа жизни.

***Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:***

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. 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);
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
4. 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 № 2945-р);
5. 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»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»;

9. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно-уровневые программы)»;

11. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 10.07.2025г № МО/1164-ту, МО/3313 (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (в новой редакции) к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

**Новизна** программы состоит в том, что её содержание не ограничивается использованием только материалов базовой фитнес – аэробики. В программу включены занятия по стретчингу, гигиене и правильному питанию. Особое внимание уделяется социализации личности в коллективе, она призвана решать проблему дифференцированного подхода в подготовке учащихся. Программа направлена не только на развитие у учащихся мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости,

самостоятельности, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

**Отличительной особенностью** программы является применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей. Программа позволяет распределять учебную нагрузку (в соответствии с физическими возможностями обучающихся) не теряя результат в обучении, и не теряя их положительного мотивационного настроя. Проблемы общефизической подготовки обучающихся решаются с позиции комплексного использования средств фитнеса и аэробики. Такое построение образовательной программы делает ее универсальной, т.е. она может применяться для воспитания физических качеств в секциях различных спортивных специализаций.

В результате регулярных занятий физической культурой и спортом у учащихся развиваются элементарные понятия и знания в области физической культуры, расширяются двигательные умения и навыки, достигается более высокий уровень развития.

В программе присутствует психологическое сопровождение учащихся: рефлексия собственной деятельности, самоанализ, самоконтроль, развитие психических свойств личности (внимание, память, воображение) и коммуникативных способностей.

Содержание программы реализуется с учетом интеграции таких наук как анатомия, физиология. Это позволяет гармонически развивать личность учащегося.

Данная программа связана со следующими школьными предметами: физкультура ( работа над всеми группами мышц, тренировка опорно- двигательной, дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной системы, формирование правильной осанки, что имеет большое значение для

нормальной деятельности всех внутренних органов и систем организма учащегося), музыка (музыкальная грамота), история (знакомство с историей возникновения и становления аэробики в России и в Самарской области), анатомия (строение человека).

**Программа** нацелена на решение задач, определенных в Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года, разработанной в соответствии с Федеральным законом от 28.06.2014 №172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации», так как способствует повышению уровня физической культуры подрастающего поколения (направление «Физическая культура и спорт»). В рамках Стратегии реализуется программа развития детско-юношеского спорта Самарской области до 2030 года (Постановление Правительства Самарской области от 30 мая 2022 г. N 374 "Об утверждении Программы развития детско-юношеского спорта в Самарской области до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации"), в которой «чирлидинг» является одним из видов спорта по развитию школьных спортивных лиг региона.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в применении на занятии деятельностного подхода, который позволяет максимально продуктивно усваивать материал путём смены способов организации деятельности. Педагог стимулирует познавательные интересы воспитанников и развивает их практические навыки. Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся. В программу также включены коллективные практические занятия, развивающие коммуникативные навыки и способность работать в команде. У детей воспитывается ответственность за порученное дело, дисциплинированность, взаимовыручка.

**Цель** программы – формирование у обучающихся осознанного эмоционально положительного отношения к здоровому и активному образу жизни средствами спортивного фитнеса.

**Задачи:**

Образовательные

- формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;
- научить подготовительным и базовым элементам фитнес-аэробики, комплексам специальной физической подготовки;
- сформировать представления о своем теле и организме, потребность в личном физическом и нравственном совершенствовании, устойчивый интерес к занятиям физической культуры;
- привлекать к участию в массовых спортивно-оздоровительных мероприятиях;

Воспитательные

- содействовать формированию у обучающихся чувства коллективизма, ответственности, целеустремленности, оптимизма;
- содействовать воспитанию морально-волевых качеств (целеустремленность, самообладание, мужество), трудолюбия, коллективизма, дружбы и товарищества.
- воспитать внутреннюю культуру, привить учащимся любовь к



танцевальному искусству

- обучить детей актерскому мастерству, умению придавать движениям выразительность и артистизм;
- научить в движении передавать характер музыки, ее эмоциональную и смысловую окраску, развить музыкальность;
- способствовать развитию умения применять выявленные творческие способности, полученные знания в практической деятельности;
- сформировать навыки и умения для постоянного самосовершенствования, самоконтроля и самопознания, а также развить способность к самостоятельной деятельности и потребность к самообразованию;

Развивающие (оздоровительные)

- сохранение и укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- развитие координации, гибкости, а также устранение закомплексованности и стеснения, мешающие полноценному развитию личности;
- развитие у детей чувство ритма, музыкальный слух, а также привить собственные музыкальные вкусы;
- развитие двигательных способностей и физических качеств, координационных, ориентационно-пространственных, временных, ритмические способности, творческую активность и самостоятельность;
- развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни.

Данные образовательные задачи реализуются посредством выявления и развития спортивной одаренности учащихся, за счет создания творческой, дружелюбной атмосферы в коллективе, а также благоприятных условий для развития спортивных способностей у учащихся и профилактики асоциального поведения.

**Категория, возраст детей, обучающихся по данной программе** – от 5 до 10 лет.

**Срок реализации** Программа рассчитана на 2 года обучения, всего 126 часов в год.

### **Формы организации занятий**

Основными формами организации образовательного процесса являются: групповые занятия, индивидуальные, комбинированные; теоретические занятия (в форме бесед), культурно-массовые мероприятия. Занятия проводятся под музыку. Музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка используется также как фактор обучения – легче запоминаются движения.

Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- фронтальная
- работа в парах, тройках, малых группах
- индивидуальная

### **Методы и приемы проведения занятий:**

- словесные методы (рассказ, объяснения, указания);
- наглядные методы (показ, демонстрация);
- практические методы (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

## **Режим занятий**

Режим занятий: 3,5 часа в неделю. Время 1 занятия (академического часа) – 30 минут (дошкольники), 40 минут (школьники), время перерывов между занятиями от 5 до 10 минут.

## **Планируемые результаты:**

### ***Личностные результаты:***

- ☐ формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- ☐ формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- ☐ умение управлять своими эмоциями в условиях публичного выступления;
- ☐ проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- ☐ понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- ☐ проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- ☐ понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- ☐ проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

### **Метапредметные результаты:**

- ☐ умение использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам, о функциональных возможностях организма, способах профилактики

заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

☐ умение анализировать и объективно давать оценку результатам собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

☐ умение оценивать действия других детей и сравнивать со своими действиями;

☐ умение осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

☐ умение понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

☐ умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

☐ развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

☐ умение договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам.

### ***Предметные результаты:***

☐ знание видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;

☐ умение выполнять под счет основные элементы базовой аэробики;

☐ умение выполнять ритмические комбинации, подготовить собственные программы (комплексы) и показательные выступления на базе изученных элементов классической аэробики, степ-аэробики, танцевальной аэробики, чирлидига;

☐ умение выбирать наиболее эффективный способ решения задач при составлении танцевальных комплексов;

☐ формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво,

непринуждённо;

☐ умения выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

☐ знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о аэробике как вида физической культуры и здоровья как факторах успешной учебы и социализации;

☐ умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

☐ выполнять комплексы упражнений для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации; организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров-конкурсов по видам фитнес-аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;

☐ умение выполнять комплексы оздоровительной гимнастики;

☐ осуществление объективного судейства программ своих сверстников.

**Критерии оценки достижения планируемых результатов** Для того, чтобы оценить уровень освоения программы, в течение года педагог использует следующие методы диагностики: собеседование, зачеты, выполнение отдельных творческих заданий, участие в конкурсах, соревнованиях и фестивалях.

Оценка знаний происходит при завершении учебного года. (Приложение №1)

Уровень освоения ниже среднего – ребенок владеет менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьезные затруднения при работе с учебным материалом: в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы - объем усвоенных знаний, приобретенных умений и навыков составляет 50-70%: работает с учебным материалом с помощью педагога, в основном, выполняет задания на основе образца, удовлетворительно владеет теоретической информацией по темам курса, умеет пользоваться литературой.

Уровень освоения выше среднего – обучающийся овладел 70-100% предусмотренным программой учебным планом: работает с учебным материалом самостоятельно, не испытывает особых трудностей, выполняет практические задания с элементами творчества, свободно владеет теоретической информацией по курсу, умеет анализировать литературные источники, применять полученную информацию на практике.

### **Формы подведения итогов**

В течение учебного года педагог 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: диагностика, 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.

## **2. Содержание программы**

Содержательная часть видов фитнес – аэробики направлена на общефизическую и специальную физическую подготовку, а также на формирование и совершенствование технических навыков и умений. Программный материал расширяет границы физического, интеллектуального, эмоционального и социального развития обучающихся благодаря использованию в ней методов обучения танцевальным движениям, знакомству с музыкой, построению спортивных и показательных программ.

В каждой части программы представлено содержание специальных знаний и умений по вопросам методики и организации самостоятельных форм занятий физическими упражнениями. Эти знания согласуются с содержанием общего курса теоретико-методических основ физической культуры, дополняют его, раскрывая основные положения посредством конкретизации особенностей избранного вида спортивной специализации. Оптимальное сочетание и соотношение структурных компонентов содержания всех разделов программы в целостном педагогическом процессе позволяет добиваться эффективного решения задач всестороннего физического и психического развития школьников, успешно реализовать цели общего среднего физкультурного - спортивного образования, заложить основы самостоятельной двигательной деятельности.



## **2.1. Содержание программы 1 года обучения (стартовый уровень)**

**Цель:** Создать условия для гармоничного развития обучающихся, всестороннего совершенствования их двигательных способностей, укрепление здоровья, воспитание физически и нравственно здорового поколения.

### **Задачи:**

1. Формирование у детей необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
2. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям фитнес-аэробикой;
3. Формирование общих представлений об аэробике, освоение подготовительных и базовых элементов фитнес-аэробики, комплексов специальной физической подготовки.
4. Способствовать укреплению мышечного корсета и опорно-двигательного аппарата, развитию подвижности и эластичности суставов и связок, развитие музыкальности, пластической выразительности, координации движений, ориентации в пространстве, навыков коллективной творческой деятельности и культуры общения.
5. Способствовать формированию отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности.

*Фиксация результата:* конкурс, акция, соревнование, фитнес фестиваль

## 2.2. Учебный план 1 год обучения (стартовый уровень)

№ п/п	Название раздела темы:	Кол-во. часов	В том числе		Формы аттестации контроля.
			теория	практик а	
1.	<b>Раздел 1. Введение.</b> Понятие фитнес-аэробика.	2	2	-	-
2.	<b>Раздел 2. Общефизическая подготовка (силовая аэробика).</b>	24	2	22	-
3.	Тема 1: «Что такое здоровье?»	2	2	-	Проблемное задание
4.	Тема 2: Основные сведения по анатомии физиологии и гигиене человека.	2	2	-	Сдача нормативов
5.	Тема 3: Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса.	6	-	6	Круговая тренировка, подвижные игры
6.	Тема 4:Общеразвивающие упражнения для ног.	6	-	6	Выполнение норм ГТО
7.	Тема 5:Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота.	6	-	6	Проблемное задание
8.	Тема 6: Общефизическая подготовка в аэробике.	2	-	2	Лист самооценки
9.	<b>Раздел 3: Специальная физическая подготовка.</b>	74	3	71	Лист самооценки
10.	Тема 1: Базовые шаги аэробики	9	1	8	
11.	Тема 2: Упражнения на растягивание (стретчинг).	12	-	12	Педагогическое наблюдение
12.	Тема 3: Пилатес. Элементы йоги.	8	-	8	Педагогическое наблюдение
13.	Тема 4: Танцевальная аэробика. Черлидинг	14	-	14	Педагогическое наблюдение
14.	Тема 5: Хип-хоп аэробика.	6	-	6	Педагогическое наблюдение
15.	Тема 6: Степ – аэробика.	14	1	13	Педагогическое наблюдение
16.	Тема 7: Игры (подвижные, танцевальные).	9	1	8	Педагогическое наблюдение
17.	Тема 8: Специальная физическая подготовка в аэробике.	2	-	2	Педагогическое наблюдение
18.	<b>Раздел 4: Самостоятельная постановка танцеваль ной связки.</b>	8	2	6	Творческая пработа
19.	Тема 1: Танцевальные связки базовых шагов.	8	2	6	
20.	<b>Раздел 5: Работа над рисунком танца</b>	8	2	6	Работа в группах, парах
21.	Тема 1: Постановка рисунка.	8	1	6	Репетиция
22.	<b>Раздел 6: «Мы за здоровый образ жизни!»</b>	8	-	8	Конкурс, соревнова ния фестиваль, акция,
23.	Тема 1: Показательные выступления.	8	-	8	Показательные выступления,массовое мероприятие
24.	<b>Раздел 7: Итоговое занятие.</b>	2	-	2	
25.	Тема 1: «Живи, танцуй!»	2	-	2	Концерт
<b>ИТОГО:</b>		<b>126</b>	<b>11</b>	<b>115</b>	

### **2.3.Содержание учебного плана программы 1 года обучения (стартовый уровень)**

#### **Раздел №1 Введение.**

Тема 1: Понятие фитнес- аэробика.

*Теория* Раскрытие понятия фитнес-аэробика, основные тенденции в фитнес-аэробике.

#### **Раздел №2 Общефизическая подготовка (силовая аэробика).**

Тема 1: Что такое здоровье.

*Теория:* Понятие «Здоровье». Здоровье физическое, душевное и социальное.

*Практика:* Составление таблицы «Здоровый образ человека».

Тема 2: Основные сведения по анатомии физиологии и гигиене человека.

*Теория:* Строение человеческого тела. Функционирование основных систем и органов. Роль ЗОЖ в поддержании спортивной формы.

Тема 3: Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса.

*Практика:* Техника выполнения общеразвивающих упражнений для рук, плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах; круговые движения и махи руками в различных направлениях; рывковые движения руками в сочетании с наклонами и поворотами туловища; переход из упора присев в упор лежа и наоборот.

Тема 4: Общеразвивающие упражнения для ног.

*Практика:* Техника выполнения общеразвивающих упражнений для ног: упражнения для стоп и голени; упражнения для бедер и голени; упражнения для развития подвижности в тазобедренном суставе.

Тема 5: Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота.

*Практика:* Техника выполнения общеразвивающих упражнений для шеи и спины, живота: упражнения для мышц шеи; круговые движения головы вправо, влево (без резких движений назад), упражнения для мышц спины; упражнения для мышц брюшного пресса.

Тема 6: Общефизическая подготовка в аэробике.

*Практика:* Выполнение силового комплекса и заполнение листа самооценки.

## **Раздел №3 Специальная физическая подготовка.**

### **Тема 1: Базовая аэробика.**

*Практика:* Техника выполнения базовых шагов: простые маршевые шаги, приставные шаги, простые маршевые с добавлением ча—ча-ча, простые маршевые с добавлением лифт, приставные альтернативные, приставные удвоенные, выполнение связок классической аэробики.

### **Тема 2: Упражнения на растягивание (стретчинг).**

*Практика:* Техника выполнения упражнений на растягивание: упражнения на развитие гибкости в партере («Березка», «Плут», «Лук», «Мост», «Кобра», «Бабочка», «Уголок», «Скручивание», «Черепашка», «Лодочка»).

### **Тема 3: Пилатес. Элементы йоги.**

*Практика:* Техника выполнения упражнений на развитие осанки: балансы, наклоны, позы лежа, позы сидя, позы стоя, прогибы, скручивания, перевернутые позы, упоры на руках.

### **Тема 4: Танцевальная аэробика. Чирлидинг**

*Практика:* Техника выполнения элементов различных танцевальных стилей: джаз, латино, рок-н-ролл, риверданс, рашенфолк. Техника выполнения элементов Чирспорта. Движения рук, акробатика.

### **Тема 5: Хип - хоп аэробика.**

*Практика:* Техника выполнения основных элементов хип - хоп аэробики: шаги вперед и назад, шаги из стороны в сторону, скачки вперед-назад,

«качалочка», «твист», скрестные выставления ноги на пятку, скользящие шаги, прыжки на двух ногах, прыжки в выпадах, скачки с одной ноги на две, прыжки со сменой ног и киком, прыжки согнув ноги и др. Упражнения в партере:

«краб», «дорожка» с опорой одной рукой, «дорожка» с поочередной опорой руками, «дорожка» - часы, «казачок», «мельница», упоры на руках.

### **Тема 6: Степ - аэробика.**

*Теория:* Классификация основных элементов степ — аэробики. Техника выполнения основных элементов. Положение платформы при выполнении упражнений. Положение занимающихся относительно степ - платформы.

*Практика:* Основные шаги: базовый шаг, V-Step, Tap-up, Tap Down Straddle Up, Turn Step, Over the Top, Lunges, T- Step, L- Step и др.

Тема 7: Игры (подвижные, танцевальные).

*Теория:* Техника безопасности при проведении подвижных игр. Правила игр.

*Практика:* Танцевальные игры («Самолет», «Банан», «Помогатор» и т.д.).

Подвижные игры («Невод», «Третий лишний», «Салки» и т.д.).

Тема 8: Специальная физическая подготовка в аэробике.

*Практика:* Выполнение элементарной танцевальной связки на музыкальный квадрат в определенном стиле. Заполнение листа самооценки.

#### **Раздел №4 Самостоятельная постановка танцевальной связки.**

Тема 1: Танцевальные связки базовых шагов.

*Теория:* Правила составления танцевальной связки.

*Практика:* Составление танцевальной связки из 4 базовых шагов поточным методом.

#### **Раздел №5 Работа над рисунком танца.**

Тема 1: Постановка рисунка, перестроений, перемещений.

*Теория:* Объяснение понятий: «танцевальный рисунок», «перестроение», «перемещение».

*Практика:* Постановка танцевального рисунка, перестроение в нем и перемещение.

#### **Раздел №6 Мы за здоровый образ жизни!**

Тема 1: . «Показательные выступления»

*Практика:* Показательные выступления, популяризирующие ЗОЖ, конкурсного и соревновательного характера.

#### **Раздел №7 Итоговое занятие.**

Тема 1: Живи, танцуя! *Практика:* Показательные выступления на уровне образовательного учреждения

## **2.4.Содержание программы 2 года обучения (базовый уровень)**

**Цель:** Создать условия для организации коллективной творческой деятельности, благоприятной среды развития успешной личности в современном обществе, ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

### **Задачи:**

- 1.Обучить алгоритму составления мини-комплексов саморазвития по фитнес-аэробике;
2. Расширить личностный опыт детей, через создание танцевальных композиций для выступлений из основных элементов танцевальной аэробики;
- 3.Познакомить со спецификой постановочной работы, объединить детей разного возраста на основе творческого сотрудничества;
- 4.Способствовать формированию сценической культуры обучающихся в современных условиях, устойчивых традиций участия и проведения оздоровительных и социально-значимых мероприятий.
- 5.Систематизировать материалы (музыкальные, видео) созданные в процессе подготовки и проведения соревнований, фитнес фестивалей в течение учебного года.

## 2.5. Учебный план 2 года обучения (базовый уровень)

№ п/п	Название раздела темы:	Кол-во часов	В том числе		Формы аттестации контроля.
			теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Введение.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	Мастер-класс
2.	Тема 1: Виды аэробики, разновидности танцевальной аэробики.	2	2	-	Работа в группах, парах.
<b>3.</b>	<b>Раздел 2. Общефизическая подготовка (силовая аэробика).</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	Круговая тренировка, подвижные игры
4.	Тема 1: «Наше здоровье и от чего оно зависит?»	2	2	-	
5.	Тема 2: Понятие о спортивных тренировки. Профилактика спортивного травматизма.	2	2	-	Лист самооценки
6.	Тема 3: Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса.	6	-	6	
7.	Тема 4: Общеразвивающие упражнения для ног.	6	-	6	
8.	Тема 5: Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота.	6	-	6	Работа в группах, парах
9.	Тема 6: Общефизическая подготовка в аэробике.	2	-	2	Сдача нормативов
<b>10.</b>	<b>Раздел 3: Специальная физическая подготовка</b>	<b>70</b>	<b>3</b>	<b>67</b>	Проблемное задание,
11.	Тема 1: Базовые шаги аэробики.	10	-	10	Педагогическое наблюдение
12.	Тема 2: Упражнения на растягивание (стретчинг).	10	-	10	Педагогическое наблюдение
13.	Тема 3: Пилатес. Элементы йоги.	10	-	10	Педагогическое наблюдение
14.	Тема 4: Танцевальная аэробика. Чирлидинг	12	1	10	Педагогическое наблюдение
15.	Тема 5: Хип-хоп аэробика.	8		8	Педагогическое наблюдение
16.	Тема 6: Степ – аэробика.	9	1	8	Педагогическое наблюдение
17.	Тема 7: Игры (подвижные, танцевальные).	7	1	6	Педагогическое наблюдение
18.	Тема 8: Специальная физическая подготовка в аэробике.	4	-	4	Работа в группах, парах
<b>19.</b>	<b>Раздел 3: Самостоятельная постановка танцевальной связки.</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	Творческое задание.
20.	Тема 1: Танцевальные связки базовых шагов.	8	2	6	Лист самооценки
<b>21.</b>	<b>Раздел 4: Работа над рисунком танца</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	Работа в группах, парах
22.	Тема 1: Постановка рисунка, перестроений, перемещений.	8	-	8	конкурс, соревнования фестиваль, акция, массовое мероприятие
23.	<b>Раздел 5: «Мы за здоровый образ жизни!»</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	
24.	Тема 1: Показательные выступления	8	-	8	Показательное выступление
<b>25.</b>	<b>Раздел 6: Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	
26.	Тема 1: «Живи, танцуя!»	2	-	2	
	<b>Итого:</b>	<b>126</b>	<b>11</b>	<b>115</b>	

## **2.4.Содержание учебного плана программы 2 года обучения (базовый уровень)**

### **Раздел 1. Введение.**

Тема 1: Виды аэробики, разновидности танцевальной аэробики.

*Теория* Рассказ о существующих видах аэробики, раскрытие понятия танцевальная аэробика, краткая характеристика разновидностей танцевальной аэробики.

### **Раздел 2. Общефизическая подготовка (силовая аэробика).**

Тема 1: Наше здоровье и от чего оно зависит?

*Теория.* Компоненты здорового образа жизни. Безобидные привычки (курение, алкоголь).

Возможности человеческого организма. Значение самовоспитания, нравственного самосовершенствования.

*Тема 2: Понятие о спортивных тренировки. Профилактика спортивного травматизма. Теория* Принципы спортивной тренировки. Влияние вредных привычек на тренировочный результат. Предотвращение спортивного травматизма (необходимость разминки, дозированность нагрузок, самоконтроль).

Тема 3: Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса.

*Практика* Техника выполнения общеразвивающих упражнений для шеи и спины, живота: упражнения для мышц шеи; круговые движения головы вправо, влево (без резких движений назад), упражнения для мышц спины; упражнения для мышц брюшного пресса.

Тема 4: Общеразвивающие упражнения для ног.

*Практика* Техника выполнения общеразвивающих упражнений для ног: упражнения для стоп и голени; упражнения для бедер и голени; упражнения для развития подвижности в тазобедренном суставе.

Тема 5: Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота.

*Практика* Техника выполнения общеразвивающих упражнений для шеи и спины, живота: упражнения для мышц шеи; круговые движения головы вправо, влево (без резких движений назад), упражнения для мышц спины; упражнения для мышц брюшного пресса.

Тема 6: Общефизическая подготовка в аэробике.

*Практика* Выполнение силового комплекса и заполнение листа самооценки.



### Раздел 3 Специальная физическая подготовка.

#### Тема 1: Базовая аэробика.

*Практика* Техника выполнения базовых шагов: простые маршевые шаги - March, Basic step, V-step, Mambo, Pivot, Cross; приставные шаги, простые маршевые с добавлением ча-ча-ча, простые маршевые с добавлением лифт, приставные альтернативные, приставные удвоенные, выполнение связок классической аэробики.

#### Тема 2: Упражнения на растягивание (стретчинг).

*Практика* Техника выполнения упражнений на растягивание: упражнения на развитие гибкости в партере («Поза верблюда», «Поперечная складка вперед», «Лягушка», «Бабочка», «Поза ребенка», продольный шпагат, глубокий присед).

#### Тема 3: Пилатес. Элементы йоги.

*Практика* Техника выполнения упражнений на развитие осанки: балансы, наклоны, позы лежа, позы сидя, позы стоя, прогибы, скручивания, перевернутые позы, упоры на руках.

#### Тема 4: Танцевальная аэробика. Чирлидинг

*Теория:* Знакомство с историей развития черлидинга. Общая характеристика понятия «Черлидинг». Черлидеры.

*Практика* Отработка элементов танцевальных стилей: джаз, латино, рок-н-ролл, риверданс, рашенфолк. Положения кистей: кулак, клинок, клэп (хлопок), клэсп (пряжка).

#### Тема 5: Хип - хоп аэробика.

*Теория:* Техника выполнения основных элементов хип - хоп аэробики определенных стилей. *Практика:* Шаги вперед и назад, шаги из стороны в сторону, скачки вперед-назад, «качалочка», «твист», скрестные выставления ноги на пятку, скользящие шаги, прыжки на двух ногах, прыжки в выпадах, скачки с одной ноги на две, прыжки со сменой ног и киком, прыжки согнув ноги и др. Упражнения в партере: «краб», «дорожка» с опорой одной рукой,

«дорожка» с поочередной опорой руками, «дорожка» - часы, «казачок»,

«мельница», упоры на руках. Изучение стилей: «Old school»- старая школа», танцевальная база-элементы брейк-данса; «Groovin»- «чувства, выраженные в движении; «House».

#### Тема 6: Степ - аэробика.

*Теория:* Классификация основных элементов степ – аэробики. Техника выполнения основных элементов. Положение платформы при выполнении упражнений. Положение занимающихся относительно степ - платформы.

*Практика:* Основные шаги: базовый шаг, V-Step, Tap-up, Tap Down Straddle Up, Turn Step, Over the Top, Lunges, T- Step, L- Step, Basic step, V-step, Over, Straddle, Turn step.

Тема 7: Игры (подвижные, танцевальные).

*Теория:* Техника безопасности при проведении подвижных игр. Правила

*Практика:* Танцевальные игры («Макароны», «Ракета» и т.д.). Подвижные игры («Пустое место», «Заморозки» и т.д.).

Тема 8: Специальная физическая подготовка в аэробике.

*Практика:* Выполнение элементарной танцевальной связки на музыкальный квадрат в определенном стиле. Заполнение листа самооценки.

#### **Раздел 4 Самостоятельная постановка танцевальной связки.**

Тема 1: Танцевальные связки базовых шагов.

*Теория:* Правила составления танцевальной связки.

*Практика:* Составление танцевальной связки из 4 базовых шагов поточным методом.

#### **Раздел 5 Работа над рисунком танца.**

Тема 1: Постановка рисунка, перестроений, перемещений.

*Практика* Постановка танцевального рисунка, перестроение в нем и перемещение.

#### **Раздел 6 Мы за здоровый образ жизни!**

Тема 1: Показательные выступления

*Практика:* Показательные выступления различного уровня.

#### **Раздел 7 Итоговое занятие.**

Тема 1: Живи, танцуя!

*Практика:* Показательные выступления на уровне образовательного учреждения, популяризирующие ЗОЖ, конкурсного и соревновательного характера.

### **3.План воспитательной работы**

#### ***Основные направления воспитательной работы:***

- *Физическое воспитание:* организация спортивных соревнований, конкурсов, эстафет, дней здоровья.
- *Нравственное воспитание:* беседы о дружбе, взаимопонимании, уважении к старшему и младшему поколению.
- *Эстетическое воспитание:* посещение музеев, выставок, концертов.
- *Трудовое воспитание:* организация субботников, помощь пожилым людям, участие в благотворительных акциях.
- *Патриотическое воспитание:* беседы о любви к Родине, истории и культуре своей страны, своего города.

#### **Формы воспитательной работы:**

- Беседы, лекции, дискуссии.
- Спортивные соревнования, эстафеты, дни здоровья.
- Концерты, творческие конкурсы.
- Субботники, благотворительные акции.
- Экскурсии, прогулки.
- Встречи с интересными людьми.

Воспитательные мероприятия соответствуют возрастным особенностям обучающихся. План может быть гибким, и может корректироваться в течение года в зависимости от обстоятельств. (Приложение №3.)

## 4. Ресурсное обеспечение программы

### 4.1. Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, специалистом по физической культуре и спорту, обладающим профессиональными компетенциями в области фитнес – аэробики, знающим специфику дополнительного образования, возрастные и психологические особенности детей разного возраста, имеющим практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей.

### 4.2. Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся на базе СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с.Кинель-Черкассы

Материально-техническое обеспечение может изменяться и дополняться в зависимости от современных тенденций физической культуры.

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	1	
2. Дидактические карточки	5	
3. Хореографический зал	1	
<b>Технические средства обучения</b>		
Музыкальная акустическая система	1	
Ноутбук	1	
Проектор	1	
<b>Учебно-методический комплекс</b>		
• Аудиозаписи для различных направлений фитнес-аэробики	1	
• Видеозаписи с обучающими комплексами, кардио-тренировками; выступления с соревнований различного уровня;	+	
• Видео динамических пауз.	+	
• Пособия: «Хип – хоп аэробика», «Базовые шаги аэробики», «Основы степ – аэробики» и т.д.	+	
• Презентации: «Фитнес в картинках», «Пилатес»	+	
• Методические рекомендации	+	
<b>Учебно-практическое оборудование</b>		
Мат гимнастический	6	
Гимнастические коврики	12	200х90мм

Степ платформы	12	три уровня высоты 15, 20, 25см, 900х350х150 мм, вес: 7,5 кг.
Скакалки	12	
Гантели	12	Вес 1 кг (пары)
Мячи резиновые	12	Диаметр 15 см
Эспандеры резиновые	12	
Палки гимнастические	24	

#### ***4.3. Информационное обеспечение (аудио-, видео-, фото-, интернет источники, цифровые, учебные и другие информационные ресурсы обеспечивающие реализацию программы):***

##### ***Ссылки на сайты, web-страницы:***

Fit Curves \_Фитнес-тренировки дома: упражнения на все части тела

<https://fitcurves.org/blog/fitnes-trenirovki-doma/>

##### **ФИТНЕС для НОВИЧКОВ**

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLLuReklqeX0NP7-PxEp21KX8VDKi8XF7h>

Все курсы онлайн. «Уроки фитнеса для начинающих: бесплатные видео для занятий дома» <https://vse-kursy.com/read/315-uroki-fitnesa-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video-dlya-zanyatii-doma.html>

Тесты «Ваша фитнес мотивация» <https://medaboutme.ru/services/tests/all/>

SPORT ADVICE Детский фитнес: особенности и преимущества спортивных занятий для детей. Комплекс упражнений + фото и видео <https://sportadvice.ru/detskiy-fitnes>

GERCULES.FIT Сайт о здоровом образе жизни, спорте, похудении и правильном питании «6 видов фитнеса и 3 готовые программы для детей всех возрастов» <https://gercules.fit/fitnes/dlya-detej-po-vozrastnym-gruppam.html>

Детский фитнес. Программа для дошкольников, упражнения и игры, физкультура, гимнастика под музыку. Источник: <https://kidteam.ru/detskiy-fitnes-programma-dlya-doshkolnikov.html>

D\*ATHLETICS Детский фитнес: насколько это полезно для вашего ребенка? <https://dathletics.com/info/recomend/detskiy-fitnes-naskolko-eto-polezno-dlya-vashego-rebenka/>

- Ссылка на on-line-журналы:

SHAPE.RU: это портал о фитнесе и красоте, похудении и здоровом образе жизни! <https://shape.ru/>

Фитнес | Онлайн-журнал <https://worldclassmag.com/fitness/>

Фитнес-журнал [\\_fitfit.ru>zhurnal/](http://www.fitfit.ru/zhurnal/) <http://www.fitfit.ru/zhurnal/>

WomanShape – женский журнал о фитнесе «Будь в форме!».  
<https://womanshape.ru/>

Электронный научно-методический журнал «**Фитнес: теория и практика**»  
<http://fitness.esrae.ru/>

4. Блог «Osporte»\_Особенности детского фитнеса: виды и польза  
<https://osporte.info/detskiy-fitness-10>

- **Ссылки на on-line-статьи и on-line-книги:**

MedAbout me (Медицина обо мне «15 простых упражнений для занятий фитнесом в домашних условиях»  
[https://medaboutme.ru/articles/15\\_prostykh\\_uprazhneniy\\_dlya\\_zanyatiy\\_fitnesom\\_v\\_domashnikh\\_usloviyakh/](https://medaboutme.ru/articles/15_prostykh_uprazhneniy_dlya_zanyatiy_fitnesom_v_domashnikh_usloviyakh/)

Супер спорт. «Пилатес дома. Комплекс упражнений для новичков»  
<https://syanogorsk.susport.ru/blog/fitness/pilates-doma-kompleks-uprazhneniy-dlya-novichkov/>

MIRFITNESS.INFO\_К совершенству шаг за шагом. «Фитнес дома» <https://mirfitness.info/fitness-doma/>

Тренировки от Motify смотреть онлайн <https://www.ivi.ru/collections/trenirovki-ot-motify>

Книги о фитнесе <https://monster-book.com/fitness?page=1>

Хелен Вандербург «Смешанные тренировки» <https://monster-book.com/smeshannyye-trenirovki>

#### **4.4.Методические материалы**

Для дополнительного образования детей аэробика – уникальное направление, располагающее огромными ресурсами. Уникальность аэробики заключается в следующем:

Во-первых, наличие в аэробике двух равнозначных видов: спортивный и оздоровительный – обеспечивающий детям возможность заниматься практически безо всяких ограничений (как возрастных, так и физиологических). Во-вторых, вариативный характер выступлений (соло, двойка, трио, команда,

целый коллектив), способствующий тому, что каждый ребенок может себя проявить.

В-третьих, простор для творчества, проявляющийся в новых направлениях.

В-четвертых, аэробика позволяет приобщить школьников к систематическим занятиям физической культурой и повысить интерес к ним; улучшить состояние их здоровья, осуществить профилактику различных заболеваний (осанки, плоскостопия, двигательной активности); содействовать формированию двигательной культуры: культуры тела, культуры движений, культуры телесного здоровья, разумной организации досуга, развлечения, самосовершенствования, ведения здорового образа жизни.

Программа «Спортивный фитнес» основывается на основных педагогических принципах:

□ Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок. Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты. □ Систематичность. Повышение возможностей организма происходит только при повторных нагрузках, которые углубляют эти изменения и способствуют более важным перестройкам в организме.

□ Вариативность. Варьируются интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.

□ Наглядность. Показ руководителем упражнений.

□ Доступность. Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному.

□ Индивидуализация. Индивидуальный учет способностей каждого ребенка.

Содержание и объём информации на занятиях зависит от этапа обучения и уровня подготовленности занимающихся. Для поддержания интереса к занятиям

аэробикой педагогу необходимо соблюдать определённую стратегию обучения и усложнения танцевальных программ в соответствии с двигательным опытом, подготовленностью и возрастом занимающихся.

При проведении занятий аэробикой широко используются традиционные методы:

□ Словесный метод: беседа, объяснение, рассказ, разбор, инструктирование, комментарии, замечания, указания;

□ Наглядный метод: показ видеоматериалов, исполнение педагогом упражнений и их отдельных элементов;

□ Практический метод: выполнение упражнений учащимися;

□ Целостный метод, когда по мере изучения целостного действия внимание уделяется общей картине движений, затем изучаются и корректируются отдельные неудачные детали, мешающие формированию качественной техники движений;

□ Расчлененный метод, применяющийся на начальном этапе обучения и при обучении технически сложных действий, когда в начале разучиваются движения ногами, затем руками, и лишь потом выполняется целостное двигательное действие.

Для формирования волевых качеств, учащихся необходимо учить преодолевать трудности при выполнении тестовых упражнений.

*Используются специфичные методы, обеспечивающие разнообразие танцевальных движений. К ним относятся: метод музыкальной интерпретации, метод усложнения, метод сходства, метод блоков, метод «Калифорнийский стиль».*

Метод музыкальной интерпретации широко используется при построении танцевальных композиций в аэробике. В его реализации можно выделить два подхода: первый связан с конструированием конкретного упражнения, а второй с вариациями движений в соответствии с изменениями в содержании музыки.



Метод усложнения так в аэробике называется определённая логическая последовательность обучения упражнениям. Усложнение простых по технике упражнений может осуществляться за счёт разных **приёмов**:

Изменения темпа движения (сначала каждое движение выполняется на 2 счёта, а затем на каждый);

Изменения ритма движения (например, вариант ходьбы: 1 – шаг правой, 2 – шаг левой, 3 – 4 шаг правой);

Изменять технику выполнения движения (например, выполнение подъёма колена сочетать с прыжком).

Если разучиваемое упражнение, содержит несколько одновременных движений разными частями тела (например, руками и ногами), то наиболее часто используемым приёмом усложнения будет предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении. В результате применения этих приёмов переход от элементарных к более сложным по координационной структуре движениям осуществляется занимающимися без особых усилий.

Метод сходства используется в том случае, когда при подборе нескольких упражнений за основу берётся какая – то одна двигательная тема, направление перемещений или стиль движений.

Метод блоков проявляется в объединении между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся и сложности движений каждое из подобранных для «блока» упражнений может повторяться не-сколько раз (2,4), а затем переходят к следующему упражнению. Более сложным является соеди- нение упражнений в блок без многократных повторений одних и тех же движений. Применение этого метода позволяет добиться нужного качества исполнения упражнений, поскольку каждое из них повторяется многократно.

Метод «Калифорнийский стиль» фактически является комплексным проявлением требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях (с поворотами, по кругу, по диагонали).

**Структура занятия** по фитнес-аэробике состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть: (разминка) занимает 12-15% общего времени. Задача: активизировать организм, подготовить его к выполнению основной работы. Упражнения этой части комплекса эмоционально окрашены, просты, выполняются динамично, вовлекая в работу одновременно мышцы плечевого пояса, туловища и ног.

Основная часть: занимает 70-75 % общего времени и состоит из более сложных упражнений из различных исходных положений: стоя, сидя и лежа.

Первая группа упражнений – это различные наклоны, повороты, приседания, перекаты. Большое количество упражнений, носящих «аэробный» характер – это упражнения, стимулирующее сердечную и дыхательную активность: бег, прыжки, танцевальные шаги и танцевальные движения в различных стилях. Упражнения выполняются с различной амплитудой, скоростью и в различных направлениях. В работу вовлекаются крупные мышцы.

Вторая группа упражнений – статические, с растяжением мышц (стретчинг): с помощью очень медленных движений (сгибание и разгибание туловища и конечностей) принимается определенная поза и удерживается в течение 5-30 и даже 60 секунд. При этом можно напрягать растянутые мышцы. Это наиболее эффективные упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. В этой части занятия проводятся акробатические упражнения, групповые растяжки.

Заключительная часть: занимает 10% общего времени, в основном упражнения на расслабление и дыхательные.

**Задача:** вывести организм из состояния повышенной двигательной активности и подготовить его к последующей деятельности. Можно включить в эту часть музыкальные игры, конкурсы.

Обязательным условием является использование во время занятий музыки: современной, ритмичной, веселой. Музыка, на которую «накладываются» соответствующие ей по стилю движения танцевального характера. Во время занятий детей необходимо учить слышать ритм музыки.

**Подготовка показательного номера**, который в дальнейшем можно представлять на конкурсе или фестивале по аэробике.

На первых занятиях учащиеся разучивают элементарные комплексы упражнений аэробики и корректируют допускаемые ошибки. Затем данные комплексы соединяются в танцевальные комбинации. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку.

После выбираются: наиболее удачные танцевальные связки, отвечающие номинации соревнования по фитнес – аэробики; музыкальное сопровождение, соответствующее выбранному стилю танца.

Далее добавляем рисунки, перестроения и перемещения. Отрабатываем данный танец до автоматизма.

При подготовке к соревнованиям из всех учащихся выбирается нужное количество участников (6-8 чел. и 2 человека запасных) в соответствии с требованиями предъявляемыми к номинациям соревнований.

Первое выступление происходит на уровне образовательного учреждения. Производится видеозапись танцевального номера, чтобы со стороны просмотреть все ошибки, которые учащиеся допускают, работая на зрителя. Проведя работу над ошибками и отработав правильный вариант танца, группа выходит на соревнования более высокого уровня.

### 5.5. *Формы аттестации и оценочные материалы*

**Формы аттестации.** Формой отслеживания и фиксации образовательных результатов являются видеозаписи, фото, отзывы детей, родителей и педагогов. Формой демонстрации и предъявления образовательных результатов является презентация самостоятельно составленной элементарной связки в стиле классической аэробики на один музыкальный квадрат, конкурс, концерт, праздник, фестиваль, итоговое занятие.

В конце учебного года проходит итоговое занятие-концерт «Живи, танцуй!», на котором обучающиеся выступают перед родителями, педагогами и своими товарищами, показывая, чему они научились за прошедший год.

Значимым образовательным событием, завершающим программу, является фестиваль «Мы выбираем здоровый образ жизни», проходящий в форме бенефиса, где учащиеся показывают свои лучшие конкурсные номера.

**Оценочные материалы.** Отслеживание результатов и эффективности деятельности проводится формирующим оцениванием в ходе входной диагностики в форме тестирования; текущего, промежуточного и итогового контроля в форме контрольных вопросов, творческих и проблемных заданий, самостоятельной работы, показательных выступлений. По итогам каждого большого раздела и учебного года каждый обучающийся заполняет лист самооценки: «Как я освоил программу «Спортивный фитнес»

#### **Лист самооценки «Как я освоил программу «Спортивный фитнес»**

Уровень обучения \_\_\_\_\_

Меня зовут \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

<i>№ n/n</i>	<i>Дата</i>	<i>Итоговые задания</i>	<i>Выполняю с трудом</i>	<i>Легко выполняю</i>	<i>Могу научить другого</i>
1.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа девочки – 6 раз, мальчики – 10 раз.			

2.		Подъем туловища за 1 мин. Девочки – 20 раз, мальчики – 20 раз.			
3.		Прыжки на скакалке за 1 мин. Девочки – 70 раз, мальчики – 60 раз.			
4.		Стою в «Планке» 20 сек.			
5.		Технично исполняю 10 базовых шагов аэробики			
6.		Удерживаю «Складку» 30 сек.			
7.		Шпагат			
8.		Могу показать 5-6 движений танцевальных стилей: - Джаз - Латино - Рок-н-ролл - Риверданс			
9.		Упражнения в партере: - «Краб» - «Казачок» - «Волна» - Дорожка «часы»			
10.		Технично исполняю 8 основных шагов степ – аэробики			
11.		Ориентируюсь в пространстве при перестроениях и перемещениях в рисунке			
12.		Выполняю танцевальную связку из изученных движений на музыкальный квадрат			
13.	Мои личные успехи за учебный год (физическое развитие, творческие способности, проявление личностных качеств, преодоление страхов и трудностей):				

### Входная диагностика

Уровень		Высокий	Средний	Низкий
Виды упр. И движений				
1.	Знания об аэробике	Знает, что такое аэробика, ее виды	Имеет слабое представление об аэробике	Не имеет представление об аэробике
2.	Гибкость	Хорошо развита гибкость, свободно выполняет шпагат,	Слабо развита гибкость, не глубоко выполняет шпагат, слабо развита пластика движения	Не гибок, не пластичен, не может выполнить шпагат

		хорошо развита пластика движения		
3.	<b>Сила</b>	Хорошо развиты силовые способности, свободно выполняет сгибание и разгибание рук в упоре лежа и приседания	Развиты силовые способности, но сгибание и разгибание рук в упоре лежа и приседания выполняет с трудом	Не развиты силовые способности, не может сгибать и разгибать руки в упоре лежа и приседать
4.	<b>Координация движения</b>	Хорошо выполняет упражнения на координацию движения	Слабо выполняет упражнения на координацию движения	Не может выполнить упражнения на координацию движения
5.	<b>Музыкальные способности</b>	Хорошо развиты слух и чувство ритма, движения выполняет под такт музыки	Развиты слух и чувство ритма, движения под такт музыки выполняет с трудом	Не развиты слух и чувство ритма, не может выполнить движения в такт музыки

### Текущий контроль в ходе занятия

Наименование: «Сигналы рукой»

Описание: Обучающиеся показывают сигналы рукой, обозначающие понимание или непонимание изученного материала (в ходе объяснения педагогом каких – либо понятий, принципов, двигательного действия и т.п.). Перед началом занятия следует договориться с учащимися об использовании условных сигналов:

«Я понимаю и могу объяснить» - большой палец направлен вверх;

«Я все еще не понимаю» - большой палец направлен вниз;

«Я не совсем уверен, у меня есть сомнения в правильности моего понимания, вопросы» - большой палец направлен в сторону.

Оценивание проводит педагог, обучающийся (самооценка). Цель проведения: анализ понимания объясняемого материала; определение темпа урока. По итогам оценивания педагог может продолжить объяснение или объяснить непонятный материал повторно.

Наименование: «Если бы я был педагогом»

Описание: Учащимся предлагается, поставив себя на место педагога, объяснить группе тему, показать изученные двигательные действия, танцевальную связку и т. п. Оценивание проводит педагог, обучающиеся (взаимное оценивание работы). Цель проведения: Педагог может выявить ошибки, трудности, неточности объяснения и показа, учащегося и откорректировать их.

### Итоговый контроль

**Творческое задание:** Преподаватель показывает танцевальную комбинацию классической аэробики по разделениям, после чего учащиеся выполняют ее под счет без предварительной подготовки, затем данное задание выполняется под музыку, повторяя за педагогом. Учитывается количество ошибок, правильность исполнения базовых шагов, умение правильно повторить движения за педагогом, артистизм.

### Критерии оценки:

«Могу хорошо» – упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально.

«Могу частично» – упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально, с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки.

«Не могу» – упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно.

<p><i>Стартовый уровень:</i></p> <p>2 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑</p> <p>5 – 8 – march-(ing) (ходьба на месте)</p> <p>1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↓</p> <p>5 – 8 – march-(ing) (ходьба на месте)</p> <p>1 – 8 – 4 step touch (шаг в сторону)</p> <p>1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)</p> <p>2 – 8 – heel touch (касание пола пяткой)</p> <p>1 – 8 – march-(ing) ходьба на месте</p> <p>2 – 8 – toe touch (касание пола носком)</p> <p>1 – 8 – march-(ing) ходьба на месте</p>	<p><i>Базовый уровень:</i></p> <p>1 – 8 – heel touch (касание пола пяткой)</p> <p>1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)</p> <p>1 – 8 – toe touch (касание пола носком)</p> <p>1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)</p> <p>1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑</p> <p>5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)</p> <p>1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↓</p> <p>5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)</p> <p>1 – 4 – double step touch →</p> <p>5 – 8 – double step touch ←</p> <p>1 – 8 – 2 mambo.</p>
--	---

### Регулирование нагрузки

Нагрузка, получаемая на занятиях аэробикой, зависит не только от содержания упражнений, но и от регулирования следующих показателей: количество повторений каждого упражнения, темп выполнения, амплитуду

движений, характер движений, продолжительность интервалов отдыха между упражнениями, исходные положения.

Дозировать упражнения надо исходя из общих правил учета степени подготовленности занимающихся, их возрастных особенностей (табл.1).

*Таблица 1*

<b>№ п/п</b>	<b>Части занятия</b>	<b>Длительность</b>	<b>Темп</b>	<b>Количество муз. Акц/мин.</b>
1	Разминка	10	умеренный	60-90
2	Аэробная часть	25	выше среднего высокий	120-130 130-160
3	«Заминка»	3	умеренный средний	60-90 90-120
4	Партерные упражнения или упражнения с эспандером	15	средний	90-120
5	Заключительная «заминка»	7	медленный	40-60
	Длительность занятия			60



## 5.Список литературы

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. - М.: Владос-Пресс, 2017. - 28с.
2. Балашова, В. Ф. Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре / В.Ф. Балашова. - М.: Физическая культура, 2013. - 248 с.
3. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, Инфра-М, 2016. - 336 с.
4. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.:Юрайт, 2019. 192 с.
5. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
6. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009. 328 с.
7. Братановский С.Н., Вулах М.Г. Административно-правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта // Спорт: экономика, право, управление. 2015. N 3. С. 14 — 19.
8. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
9. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта, Наука, 2017. - 424 с.
10. Варфоломеева, З. С. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре: учебное пособие: моногр. / З.С. Варфоломеева. - М.: Флинта, 2015. - 47 с.
11. Артамонова Л. Л. Лечебная и адаптивно - оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова. - М.: Владос, 2018.
12. Грядкина Т.С. Образовательная область "Физическое развитие". Детство-Пресс, 2016. - 144с.
13. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии / Н.Л. Литош. - М.: Спорт Академ Пресс, 2015. - 140с.
14. Аэробика: учебное пособие/М-во образ. и науки РФ, Вологод. Гос. У-ет; [сост. А.Г. Митрофанова] – 2-е изд., испр. и доп. – Вологда: ВоГУ, 2016. – 84 с.

15. Матвеев А.П. Физическая культура. - М.: Издательство «Просвещение»: 2016.-112с.

16. Муллаева Н. Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников / Н.Б. Муллаева. - М.: Детство-Пресс, 2018.  
- 160 с.

**Нормативы общей физической и специальной физической  
подготовки для зачисления в группы на этапе начальной  
подготовки**

**(для обучающихся стартового уровня)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
Гибкость	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)

**(для обучающихся базового уровня)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,7)	Бег на 30 м (не более 7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,7 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)
Выносливость	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 70 раз)	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 100 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Анкета-опрос

---

**Качество удовлетворённости родителей образовательным процессом**

**Ваш пол**

☐

Мужской

☐

Женский

**Оценка работы педагога**

Я доволен работой педагога и считаю, что он(а) профессионально выполняет свою работу

☐

В целом я доволен

☐

Я не совсем доволен работой педагогов, есть вопросы к их методам преподавания

☐

Я крайне недоволен работой педагога коллектива, считаю, что он(а) не выполняет свои обязанности должным образом

**Оценка материально-технической базы**

☐

Я доволен материально-технической базой учреждения

☐

В целом я доволен, но есть некоторые аспекты, которые можно было бы улучшить (например, оснащение кабинетов, спортивный зал и т. д.)

☐

Я не совсем доволен материально-технической базой, она требует обновления и улучшения

☐

Я крайне недоволен материально-технической базой, она устарела и не соответствует современным требованиям

**Оценка воспитательной работы**

☐

Я доволен воспитательной работой, которая проводится в объединении. Мой ребёнок развивается гармонично и получает необходимые навыки

☐

В целом я доволен, но есть некоторые аспекты, которые можно было бы улучшить (например, организация мероприятий, взаимодействие с родителями и т. д.)



Я не совсем доволен воспитательной работой, есть вопросы к её организации и содержанию

Не все поля заполнены верно.

### **Оценка взаимодействия с педагогическим коллективом**



Я доволен взаимодействием с педагогическим коллективом, они всегда готовы помочь и ответить на вопросы



В целом я доволен, но есть некоторые аспекты, которые можно было бы улучшить (например, организация родительских собраний, обратная связь и т. д.)



Я не совсем доволен взаимодействием, есть вопросы к организации родительских собраний и обратной связи

### **Предложения по улучшению образовательного процесса**



Не имею предложений



Хотелось бы улучшить материально-техническую базу, обновить оснащение кабинета



Считаю, что необходимо улучшить воспитательную работу, разнообразить мероприятия и вовлечь больше родителей



Есть серьёзные претензии к образовательному процессу, считаю, что необходимы кардинальные изменения

### **Общая оценка**



Буду рекомендовать объединение другим родителям



В целом буду рекомендовать, но есть некоторые аспекты, которые можно было бы улучшить



Буду рекомендовать с осторожностью, есть вопросы к образовательному процессу.

**Календарный план воспитательной работы  
2025-2026 учебный год.**

	<i>Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, возрождение семейных ценностей, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма в молодежной среде</i>	<i>Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы (профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма</i>	<i>Формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявление и поддержка талантливых детей и молодежи</i>	<i>Восстановление социального статуса ребёнка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и включение его в систему общественных отношений</i>	<i>Формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности.</i>
<i>Сентябрь</i>	-Беседа, просмотр видео материала на тему «Наша безопасность»	-Беседы, инструктаж безопасного поведения на занятиях. -Беседа «Мы за ЗОЖ»	Индивидуальные занятия	-	Тематический час «Виртуальная реальность»
<i>Октябрь</i>	Проведение акции "Наши бабушки и дедушки", оказание помощи ветеранам труда, поздравление с "Днем пожилого человека».	-Участие в осеннем Дне Здоровья	Индивидуальные занятия: подготовка к мероприятиям		Тематический час «Безопасность и интернет»

Ноябрь	-Беседа «Семейные традиции»	-Беседа, викторина «Полезные советы»	-Участие в концерте ко Дню Матери -Участие в мероприятиях	Профилактическая беседа по толерантному отношению детей к ребёнку с ОВЗ «Добро живёт рядом»	
Декабрь	-Беседа и видео презентация «Праздники моей Родины»	-	-Участие в новогоднем концерте.	-Беседа «Профессии все важны»	-Беседа «Компьютер – источник увлекательных игр или помощник в учебе»-
Январь	Беседа «Права и обязанности ребёнка»	-Конкурсно – игровая программа «ПДД – важны всегда»»	-Участие в муниципальных, окружных, городских мероприятиях	-	-Внеклассное мероприятие «Здоровье и безопасность в мире компьютерных технологий и Интернета»
Февраль	Беседа «Мы и наш мир»	-	-Участие в мероприятиях различного уровня	-Беседа «Я и моя будущая профессия»	-Беседа «Безопасный интернет. Что? Где? Когда?»
Март	-Тематическое занятие «Детские песни наших родителей»	-Участие в весеннем Дне Здоровья Беседа, игровая программа «Правила для пешеходов»	-Участие в концерте, посвященному Международному женскому дню	-	-Анкетирование «Что я знаю о Компьютерной безопасности»

<i>Апрель</i>	-Беседа и просмотр видео «Терроризм»	-Участие и проведение веселых стартов посвященных «Дню космонавтики»	-Участие в конкурсных мероприятиях различного уровня	-Просмотр и обсуждение видео материала с выступлениями лучших российских спортсменов по спортивной аэробике на чемпионате и первенстве России	-
<i>Май</i>	-Беседа, видео презентация «Ура! Лето...»	-Беседа «Вредные привычки – это ЗЛО» -Викторина по ПДД	-Участие в концерте ко Дню Победы -Участие в отчетном концерте		-