

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №42»**

Принято
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2022 г.

«Утверждаю»
Директор школы
_____З.К. Крутых
Приказ № 200
от «31» августа 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«СПОРТИВНАЯ И ФИТНЕС – АЭРОБИКА»
Начальный этап**

Возраст обучающихся 7-9 лет

Срок реализации программы: 2 года

Составитель:

педагог
дополнительного образования
высшей категории
Ушакова Ирина Герасимовна

г. Ижевск, 2022 г.

Раздел I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1. Пояснительная записка

Аэробика – это некий конгломерат музыки, танца, гимнастики и акробатики.

Основу программы составляет ознакомление с движениями и упражнениями аэробики. Также большое значение в работе с детьми придается решению воспитательных задач: познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, развитию физических и нравственных способностей.

Направленность данной образовательной программы – **физкультурно-спортивная**.

Уровень программы – ознакомительный.

Актуальность. Сегодня аэробика относится к одному из физкультурно-спортивных видов, предусмотренных Государственным образовательным стандартом и учебным планом факультетов физической культуры, получает все большую популярность в занятиях со школьниками. Одно из основных преимуществ аэробики перед другими видами спорта – то, что у нас нет понятия «отсев». Ведь в большинстве видов спорта жесткий отбор начинается с самого детства. Если ребенок не проходит по каким-либо параметрам, не выполняет тех или иных тестов, на нем ставят «крест», и он в лучшем случае переходит в разряд неперспективных, а в худшем бросает спорт, что уже само по себе моральная травма. В аэробике же, если у ребенка и нет генетической предрасположенности, и он, скорее всего, не станет спортсменом, он без сомнения, сможет успешно выступать в шоу – программах и участвовать в соревнованиях по фитнес аэробике (оздоровительной). И сложно сказать, в каких соревнованиях дети выступают с большим желанием и отдачей, где больше коллективизма, какие соревнования более зрелищны спортивные соревнования или соревнования и фестивали шоу-групп. В этой связи приобретают определенную актуальность вопросы, связанные с методикой разработки и использования комплексов аэробики для различных возрастных групп.

Отличительные особенности программы. Личностные отношения являются важнейшим фактором определяющим результаты учебно-воспитательного процесса. В развивающем обучении ребенок является полноценным субъектом учебной деятельности и собственной жизни, он сам выбирает чем заниматься. Интегральный результат развития состоит в возникновении у ребенка качеств, самоорганизующегося субъекта учебно-тренировочной деятельности: осознанности, способности к выбору, самостоятельности.

Новизна. В условиях дополнительного образования, обучение по данной программе основано на принципах добровольности и не предусматривает отбор детей. Поэтому данная программа в отличии от других программ по аэробике охватывает спортивную и фитнес – аэробику (оздоровительную). С первого года обучения формирую у детей положительную Я – концепцию личности. В каждом ребенке вижу уникальную личность, уважаю ее, понимаю ее, принимаю, верю в нее.

Педагогическая целесообразность. Движение – основа функционирования, роста и развития еще не сформировавшегося организма ребенка. Малоподвижность, гиподинамия чрезвычайно опасны для детей. В связи с этим детская аэробика эффективна в борьбе со многими недугами. Занятия аэробикой гарантируют не только красивую осанку, но и профилактику многих заболеваний органов и систем организма в целом.

Адресат программы: программа рассчитана на возраст занимающихся с 7 лет до 9 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

Количество человек в группе 10 -15 человек.

Практическая значимость для целевой группы состоит из систематического применения продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Занятия ориентированы на то, чтобы заложить у занимающихся стремление к самоанализу, самооценке и самосовершенствованию.

Преимственность образовательной программы

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по спортивной и фитнес – аэробике отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы.

Принцип преимущественности определяет логическую последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки, а также предполагает обеспечение в образовательном процессе преимущественности задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей, характеризующих уровень физической и технической подготовки.

Объём реализации программы:

Программа рассчитана на 2 года обучения – 324 часов. Продолжительность каждого года обучения составляет 36 учебных недель.

1 год обучения – 108 часов, возраст 7-8 лет.

2 год обучения – 216 часов, возраст занимающихся 8-9 лет.

Срок освоения программы.

Программа рассчитана на 2 года, продолжительность каждого года обучения составляют 36 недель, с 1 сентября и по 31 мая.

1 год обучения – 108 часов

2 год обучения – 216 часов

Особенности реализации образовательного процесса и формы организации

Программа, строится с учётом основных принципов, средств, форм и методик, позволяющих организовать образовательный процесс на основе общепедагогических и специальных знаний, умений и навыков:

- Групповые технологии
- Личностно – ориентированные технологии
- Культурно – воспитывающие технологии
- Здоровьесберегающие технологии (сохранение и укрепление здоровья занимающихся).
- Коллективно-творческая деятельность.

Методы реализации программы

1. Словесные методы

- Рассказ
- Беседа
- Дискуссия
- Голосовые сигналы (счёт, подсказки)

2. Наглядные методы

- Визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение)
- 3. Практические методы
 - Элементы спортивной и фитнес-аэробики
 - Упражнения на развития физических качеств
 - Игры
- 4. Аналитические (сравнение, самоконтроль, самоанализ);
- 5. Результативность (знания и умения, творческое отношение, выступления на концертах и конкурсах);
- 6. Методы контроля и самоконтроля
 - Программы (использование всех основных движений классической аэробики)
 - Тесты по общей и специальной физической подготовленности:
 - Steptest определяет выносливость сердечно-сосудистой системы – подсчёт пульса после 3-х минут аэробной нагрузки;
 - Визуальный контроль. Наличие «белого треугольника» (часть лица от носа до подбородка бледнеет, что свидетельствует о дегидратации и переутомлении)
- 7. Методы психолого-педагогической диагностики
 - Наблюдение
 - Опрос (интервью, анкеты, тесты)

Форма обучения очная.

Формы организации деятельности

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с воспитанниками:

- Фронтальная, поточная.
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная
- Учебное тренировочное занятие с группой и индивидуально;
- Постановка и репетиция танцев;
- Концерты и открытые уроки

И такие формы деятельности как:

- Круговая тренировка по станциям
- Эстафеты
- «Весёлые старты»
- Подвижные игры

В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности воспитанников, такие как:

- Соревновательные выступления
- Показательные выступления
- Фестиваль аэробики
- Игра по станциям «Быть здоровым классно»
- Психологические тренинги
- Ролевые игры

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

1 год обучения занятия проводятся два или три раза в неделю по 1 или 2 часа, возраст 7- 8 лет, в неделю 3 часа.

2 год обучения занятия проводятся три раза в неделю по два часа.

Продолжительность учебных занятий объединения исчисляется в академических часах и составляет 40 минут. Продолжительность короткого перерыва в занятии (перемен) составляет 10 минут.

2. Цель и задачи программы

Цель: Физическое и нравственно-эстетическое развитие детей через раскрытие их способностей в спортивной и фитнес аэробике.

Задачи:

Обучающие:

- приобщение к занятиям спортивной и фитнес-аэробикой;
- начальное изучение базовых шагов,
- знакомство с терминологией по спортивной и фитнес-аэробике;
- формирование знаний об организме человека, включает в себя систему здорового образа жизни и мероприятий, направленных на его поддержание.

Развивающие:

- развитие общей и специальной физической подготовленности;
- развитие чувства ритма, способности согласовывать с музыкой свои движения;
- развитие творческих способностей.

Воспитательные:

- воспитания чувства ответственности и дисциплины;
- соблюдение норм этики во взаимоотношениях;
- организация взаимоконтроля и взаимопомощи;
- бережное отношение к оборудованию, инвентарю, костюму;
- воспитание чувства уверенности в себе, контроль над собой;
- настойчивость в преодолении трудностей.

3. Содержание программы

Учебный план Первый год обучения

№ п/п	Разделы и содержание тем	Общее кол-во часов	Из них		Формы аттестации (контроля)
			теория	практика	
1.	Техника безопасности во время занятий	2	2	-	Беседа – опрос
2.	Танцевальная аэробика	20	2	18	зачет
3.	Виды аэробики	1	1	-	Беседа – опрос
4	Акробатические упражнения	15	3	12	зачет
5	Подвижные игры	13		13	
6	Режим дня и питания, гигиена, закаливание школьника	2	2	-	Беседа – опрос
7	ОФП	18	1	17	Сдача контрольных нормативов
8	Правильная осанка – один из факторов здоровья человека	2	1	1	Беседа – опрос
9	Хореография	15	1	14	зачет
10	Контрольные испытания	4	1	3	Сдача контрольных нормативов
11	Показательные выступления	16	2	14	
	Итого	108	16	92	

Содержание программы первого года обучения

№	Название темы	Содержание обучения
1.	Вводное занятие.	Вводный инструктаж по охране труда на занятиях спортивной и фитнес – аэробикой.
2.	Танцевальная аэробика.	Базовые шаги аэробики: марш, бег, джек, скип, ланч, кик, подъём колена. Изучение базовых движений классической и хип – хоп аэробики, комплексы аэробики под музыку с частотой ударов на 135-140 в минуту не менее чем на 64 счёта.

3.	Виды аэробики	Общая характеристика основных видов аэробики. Классическая аэробика, степ-аэробика, аква-аэробика, аэробика с мячом, хип-хоп аэробика.
4.	Акробатические упражнения	Группировка – подводящее упражнение для изучения перекатов, кувырков. Кувырок вперёд, подводящее упражнение перекаты. Стойка на лопатках, кувырок назад из упора присев, только после усвоения кувырка вперёд, «мост» из положения лёжа. Равновесие на левой (правой) руки в стороны – ласточка, кувырок боком.
5.	Подвижные игры	Игры на развитие быстроты реакции, чувства ритма, внимания, на развитие творческой инициативы.
6.	Режим дня, питание, гигиена и закаливание школьника	Понятие о режиме дня и питания, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические требования к одежде, обуви для занятий. Понятие о системе закаливания.
7.	ОФП	Могут быть использованы строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на снарядах, упражнения из других видов спорта. Включает в себя комплексы упражнений различной направленности: для развития выносливости, прыгучести, динамической силы, статической силы, координации, быстроты, ловкости и гибкости.
8.	Правильная осанка – один из факторов здоровья человека.	Понятие об осанке человека. Критерии правильной осанки. Упражнения способствующие формированию правильной осанке.
9.	Хореография	Элементы классического танца: позиции ног и рук, Releve – подъём на полупальцы. Plie – приседание. Battementtendu – движение натянутой ноги из позиции на «точку» и в позицию. Battementtendujete - бросковое движение натянутой ногой на 25-24 градусов от пола. Ronddejambeparterre- движение рабочей ноги по кругу по полу.
10.	Показательные выступления	Составляются номера в соответствии с двигательными возможностями занимающихся. Проводятся в соответствии с планом школьных мероприятий.
11.	Контрольные испытания	В целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно проводить комплексное тестирование 2 раза в год. Ввиду объёмности обследования проводится в течение нескольких дней.

Учебный план Второй год обучения

№ п/п	Разделы и содержание тем	Общее кол- во часов	Из них		Формы аттестации (контроля)
			теория	практика	
1.	Техника безопасности во время занятий	2	2	-	Беседа – опрос
2.	Танцевальная аэробика	55	2	53	Результат на соревнованиях
3	История развития фитнес – аэробики	1	1	-	Беседа – опрос
4	Акробатические упражнения	27	1	26	зачет
5	Подвижные игры	28	1	27	
6	Режим дня, гигиена, питание, закаливание школьника	4	2	2	Беседа – опрос
7	ОФП	30	1	29	Сдача контрольных нормативов
8	СФП	22	1	21	
9	Правильная осанка – один из факторов здоровья человека	1	1	-	Беседа – опрос
10	Хореография	38	1	37	зачет
11	Терминология в фитнес – аэробике	2	1	1	Беседа – опрос, зачет
12	Правила соревнований по фитнес-аэробике	2	2	-	Беседа – опрос
13	Контрольные испытания	4	1	3	Сдача контрольных нормативов
14	Показательные выступления	В соответствии с планом школьных мероприятий			
15	Участие в соревнованиях	В соответствии с календарным планом соревнований			Результат (место)
	Итого	216	16	200	

Содержание программы второго года обучения

№ п/п	Название темы	Содержание обучения
1.	Вводное занятие Техника безопасности во время занятий.	Повторный инструктаж по технике безопасности во время занятий спортивной и фитнес-аэробике.
2.	Танцевальная аэробика.	Изучение базовых движений классической аэробики, а также стилизованная танцевальная аэробика: рок-н-рол, кантри, русский, хип-хоп. Составляются комплексы аэробики под музыку с частотой ударов на 140-145 в минуту, не менее чем на 1.15 (± 5) сек.
3.	История развития фитнес - аэробики	Истоки фитнес – аэробики. История развития на международной арене и в России. Достижения российских спортсменов. Просмотр видеоматериалов с соревнований по фитнес – аэробике.
4.	Акробатические упражнения	Совершенствование группировки, кувырка вперёд, стойки на лопатках, кувырка назад через плечо из упора присев, «мост» из положения лёжа, равновесия на левой (правой) руки в стороны, кувырка боком, «колесо». Освоение стойки на голове, руках. Освоение простых пирамид из трёх человек, в качестве совершенствования и развития творческих способностей проводятся конкурсы на самую оригинальную пирамиду.
5.	Подвижные игры	Игры на развитие быстроты реакции, чувства ритма, внимания, скоростно-силовых качеств, координации, выносливости, на развитие творческой инициативы
6.	Режим дня, питание, гигиена и закаливание школьника.	Значение режима дня и питания в сохранении и укреплении здоровья. Личная гигиена и гигиеническое обеспечение занятий. Гигиенические требования к одежде, обуви для занятий. Система закаливания.
7.	ОФП	Могут быть использованы строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на снарядах, упражнения из других видов спорта. Включают в себя комплексы упражнений различной направленности: для развития выносливости, прыгучести, динамической силы, статической силы, координации, быстроты, ловкости и гибкости.
8.	СФП	Для развития и совершенствования используются базовые шаги и элементы аэробики (они должны быть хорошо усвоены). Включают в себя комплексы упражнений различной направленности: для развития специальной выносливости, специальной прыгучести, специальной координации, пространственной ориентации.

9.	Правильная осанка – один из факторов здоровья человека.	Осанка человека. Критерии правильной осанки. Комплексы упражнений, способствующие формированию правильной осанке.
10.	Хореография	Элементы классического танца. Releve – подъём на полупальцы. Plie – приседание. Battementtendu – движение натянутой ноги из позиции на «точку» и в позицию. Battementtendujete - бросковое движение натянутой ногой на 25-24 градусов от пола. Ronddejambeaparterre- движение рабочей ноги по кругу по полу.Battementfondu- сгибание рабочей ноги на sou-de-pied с одновременными demiplies на опорной ноге и открывание рабочей ноги в любом направлении с одновременным выпрямлением опорной ноги из demiplies. Battementfrappe- «удар» рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги. Акцент движения от себя. Grandbattemehtjete- мах ногой.
11.	Терминология в фитнес-аэробике	Определение фитнес – аэробики как вида спорта. Названия базовых шагов, элементов. Понятие симметричное и ассиметричное движение, синкоп, противоположные планы, перестроения.
12.	Правила соревнований по фитнес-аэробике	Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Судейская коллегия, права и обязанности. Учёт и оформление результатов соревнований.
13	Показательные выступления	Составляются номера в соответствии с двигательными возможностями занимающихся. Проводятся в соответствии с планом школьных мероприятий.
14	Участие в соревнованиях	Один из показателей результативности деятельности занимающихся являются выступления на соревнованиях. Важна не только физическая и техническая подготовка, но и психологическая. В соответствии с календарным планом городских соревнований и подготовленностью занимающихся определяется ранг соревнований.
15	Контрольные испытания	В целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно проводить комплексное тестирование 2 раза в год. Ввиду объёмности обследования проводится в течение нескольких дней

4. Планируемые результаты реализации программы

Личностные результаты при освоении программы «Спортивная и фитнес аэробика. Начальный этап» будут отражаться в положительном отношении к занятиям спортивной и фитнес-аэробикой и накоплении необходимых знаний для достижения личностно значимых результатов в физическом, психическом и нравственном развитии. Развитие самостоятельности и личной ответственности, этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

- соблюдение правил безопасного поведения на занятиях, дома, на улице и на природе;
- использование физической подготовленности в активной деятельности, в том числе учебной;
- ведение здорового образа жизни с активным применением знаний предметных областей «Физическая культура», «Окружающий мир», «Технология», «Хореография», «Акробатика»

- формирование первоначальных представлений о значении занятий аэробикой для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное)
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. Д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- первоначальное представление о базовых шагах аэробики, терминологии по спортивной и фитнес – аэробике;

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Год обучения	Количество часов в неделю	Временные периоды								Всего недель	Всего часов
		Сентябрь, в том числе по неделям				Октябрь – май, в том числе по неделям					
		1	2	3	4	5 - 16	17	18 – 35	36	36	
1	3	У	У	У	У	У	У	У	А	36	108
2	6	У	У	У	У	У	У	У	А	36	216
		Всего:									324

1. Условия реализации программы

Занятия проводятся на базе МБОУ СОШ № 42

Для проведения занятий имеется:

- зеркальный зал, колонка, USB- носитель.
- спортивный инвентарь: коврики, мячи, скакалки.

Педагогические кадры, обеспечивающие реализацию программы: педагог дополнительного образования по спортивной и фитнес-аэробике. По мере необходимости проводятся консультации детского врача и психолога.

2. Формы аттестации

Успех занимающихся зависит от личных способностей, знаний, воли, настойчивости и беззаветного труда на занятиях.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные способы и методики: педагогические наблюдения, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (приложение №1), выступления на соревнованиях, участие в конкурсах и фестивалях, педагогическая диагностика (оценка техничности и артистичности исполнения программ, ритмичности и координации движений), выполнения нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации. в соответствии с требованиями по годам обучения.

3. Методические материалы

В соответствии с задачами занятий, особенностями занимающихся, условиями проведения занятий определяется содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Первый год обучения

№ п/п	Раздел	Методические виды продукции: Разработка игр, бесед, экскурсий, конкурсов	Рекомендации по проведению практических работ	Дидактический и лекционный материал
Первый год обучения				
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время занятий.	<u>Беседа</u> «Правила техники безопасного выполнения физических упражнений, правила поведения и гигиены»	Необходимо отметить запрещенные элементы в аэробике, травмоопасные движения и упражнения.	Инструктаж по охране труда на занятиях спортивной и фитнес аэробикой
2.	Танцевальная аэробика.	<u>Рассказ и показ</u> по технике правильного выполнения базовых шагов. Объяснение	Метод рассказа и показа по технике правильного выполнения базовых шагов, метод	Аудио – записи, спортивный инвентарь, магнитофон.

		материала сопровождается параллельной работой в группах, составлением мини-связок.	разучивания по частям и в целом, работа в группах.	
3.	Виды аэробики	Лекции и беседы, просмотр видео материалов	Используются объяснительно-иллюстративный метод обучения.	Общая характеристика основных видов аэробики. Классическая аэробика, степ-аэробика, аква-аэробика, аэробика с мячом, хип – хоп аэробика
4.	Акробатические упражнения	<u>Рассказ и показ</u> по технике правильного выполнения акробатических упражнений.	Метод рассказа и показа, метод подводящих упражнений, метод разучивания по частям и в целом.	Гимнастические маты, гимнастическая стенка.
5.	Подвижные игры	<u>Игра</u> «Музыкальные салки» для развития чувства ритма. «Салки с позами» для развития быстроты реакции. «Кто подходил» для развития творческой инициативы, внимания.	Игровой метод. Использование музыки различного темпа.	Аудио – записи, спортивный инвентарь, магнитофон. Техническая карточка.
6.	Режим дня, питание, гигиена и закаливание школьника	<u>Разработка</u> личного режима дня. Проведение конкурса рисунков «Полезные продукты питания». <u>Беседа</u> о режиме дня и питании, его значение в жизнедеятельности человека.	Необходимо отметить о важности режима дня, питания и закаливания. Используется иллюстративный метод обучения, для закрепления изученного материала проводятся конкурсы.	Понятие о режиме дня и питании, его значение в жизнедеятельности человека. Личная гигиена, гигиена одежды и обуви.

7.	ОФП	<u>Практикум</u> Разработка комплексов круговой тренировки по ОФП	Учитывать индивидуальные особенности детей, дифференцировать нагрузку. Круговая тренировка выполняется в основной части занятий. На развитие быстроты и ловкости в подготовительной части или в начале основной части.	Карточки круговой тренировки по ОФП
8.	Правильная осанка – один из факторов здоровья человека.	<u>Беседа</u> Понятие осанка человека. Критерии правильной осанки человека. <u>Практикум</u> Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.	Использование метода показа, объяснения, иллюстративный метод. В практических занятиях поточный метод выполнения упражнений, строго регламентированного упражнения.	Осанка-показатель физического развития человека. Практические упражнения на формирование правильной осанки.
9.	Хореография	<u>Практикум</u> показ и объяснение правильной техники выполнения простейших хореографических элементов.	Применяется метод показа, объяснения, зеркальный метод. Демонстрация наглядных пособий, фотографий.	Карточки по хореографии.
10.	Показательные выступления	<u>Составление</u> танцевальных номеров для показательных выступлений.	Составление в соответствии с двигательными возможностями у детей.	Аудио – записи. Творческая инициатива детей и педагога.
11.	Контрольные испытания	<u>Тестовые задания</u> составлены самостоятельно педагогом учреждения на основе программ по физическому воспитанию детей.	Тестовые испытания, проводить в форме соревнований по ОФП с целью усиления мотивации.	Тесты и диагностические карты.

Второй год обучения

№ п/п	Раздел	Методические виды продукции: Разработка игр, бесед, экскурсий, конкурсов	Рекомендации по проведению практических работ	Дидактический и лекционный материал
Второй год обучения				
1.	Повторный инструктаж по технике безопасности во время занятий.	<u>Беседа</u> Правила поведения на занятиях спортивной и фитнес-аэробике. Меры предупреждения травм. Опрос	Необходимо напомнить запрещенные упражнения в аэробике, травмоопасные движения и упражнения.	Инструктаж по охране труда на занятиях спортивной и фитнес аэробикой
2.	Танцевальная аэробика.	<u>Разработка</u> комплексов аэробике в различных танцевальных стилях	Зеркальный метод показа движений. Метод разучивания по частям, метод блоковой хореографии.	Аудио – записи, спортивный инвентарь, магнитофон.
3.	История развития фитнес - аэробики	<u>Рассказ</u> об истории развития и современном состоянии спортивной и фитнеса-аэробики <u>Демонстрация</u> DVD дисков с крупнейших всероссийских соревнований. <u>Использование</u> интернет ресурсов.	Используются объяснительно-иллюстративный метод обучения.	Истоки фитнес – аэробики. История развития на международной арене, в России и Удмуртии. Достижения российских спортсменов.
4.	Акробатические упражнения	<u>Рассказ и показ</u> по технике правильного выполнения акробатических упражнений.	Метод рассказа и показа, метод подводящих упражнений, метод разучивания по частям и в целом.	Гимнастические маты, гимнастическая стенка.

5.	Подвижные игры	<u>Игра</u> «Звонок на урок» для развития быстроты, ориентировки, памяти, речи. «Яблоко» для развития быстроты реакции. «Зайцы в огороде» для развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, внимания.	Игровой метод. Игры для развития быстроты и ловкости выполняются в подготовительной части и в начале основной части.	Спортивный инвентарь. Технические карточки.
6.	Режим дня, питание, гигиена и закаливание школьника.	<u>Разработка</u> личного режима дня. Проведение конкурса рисунков «Если хочешь быть здоров». <u>Беседа</u> о режиме дня, закаливании и питании, его значение в жизнедеятельности человека.	Необходимо отметить о важности режима дня, питания и закаливания. Используется иллюстративный метод обучения, для закрепления изученного материала проводятся конкурсы.	Понятие о режиме дня и питании, его значение в жизнедеятельности человека. Личная гигиена, гигиена одежды и обуви.
7.	ОФП	<u>Объяснение</u> понятие общая физическая подготовка. <u>Практикум</u> Разработка комплексов круговой тренировки по ОФП	Учитывать индивидуальные особенности детей, дифференцировать нагрузку. Круговая тренировка выполняется в основной части занятий. На развитие быстроты и ловкости в подготовительной части или в начале основной части.	Карточки круговой тренировки по ОФП.
8.	СФП	<u>Объяснение</u> понятие специальная физическая подготовка <u>Практикум</u> Разработка	Учитывать индивидуальные особенности детей, дифференцировать нагрузку. В комплекс СФП включать	Карточки круговой тренировки по СФП.

		комплексов круговой тренировки по СФП	только хорошо разученные элементы аэробики.	
9.	Правильная осанка – один из факторов здоровья человека.	<u>Беседа</u> Осанка человека и упражнения, способствующие формированию правильной осанки. <u>Практические упражнения</u> для формирования правильной осанки.	Использование метода показа, объяснения, иллюстративный метод. В практических занятиях поточный метод выполнения упражнений, строго регламентированного упражнения.	Правильная осанка. Нарушение осанки. Способы исправления осанки. Практические выполнение упражнения на формирование правильной осанки.
10.	Хореография	<u>Рассказ и показ</u> по ходу практического выполнения	Зеркальный метод показа хореографических элементов.	Карточки по хореографии.
11.	Терминология в фитнес-аэробике	<u>Рассказ и показ</u> на ходу практического выполнения <u>Опрос</u> , использование современных интернет ресурсов.	Обучение и закрепление материала идет на протяжении всего учебного года.	Правила по фитнес-аэробике.
12.	Правила соревнований по фитнес-аэробике	<u>Объяснение</u> правил судейства в фитнес аэробике	Используются объяснительно-иллюстративный метод обучения. Просмотр видео материалов, использование интернет ресурсов.	Правила по фитнес- аэробике.
13	Показательные выступления	<u>Составление</u> танцевальных номеров для показательных выступлений.	Составление в соответствии с двигательными возможностями у детей.	Аудио – записи. Творческая инициатива детей и педагога.
14	Участие в соревнованиях	<u>Составление</u> композиций для участие в соревнованиях. Использование современных	Составление комплексов в соответствии с двигательными возможностями у детей. Поиск	Аудио – записи. Творческая инициатива детей и педагога.

		компьютерных технологий для обработки музыки.	оригинальных элементов, совершенствование технического мастерства профилирующих элементов.	
15	Контрольные испытания	Тестовые задания составлены самостоятельно педагогом учреждения на основе программ по физическому воспитанию детей.	Тестовые испытания, проводить в форме соревнований по ОФП с целью усиления мотивации.	Тесты и диагностические карты.

4. Рабочая программа воспитания

Воспитательная работа объединения строится в соответствии с программой воспитания МБОУ СОШ № 42 и направлена на достижение поставленных в ней целей и задач.

Цель воспитательной работы объединения- личностное развитие обучающихся через создание благоприятных условий для формирования и развития личностных и междисциплинарных компетенций, в результате которого формируется активная жизненная позиция и приобретается опыт осуществления социально значимых дел.

Задачи:

- создать и поддержать благоприятный психологический климат;
- использовать различные методы и приемы воспитания;
- формировать активную жизненную позицию;
- воспитать нравственную культуру, основанную на самовоспитании и самосовершенствовании.

Оценка результатов реализации рабочей программы воспитания отражаются в оценке динамики личностного развития обучающихся в каждом объединении.

Календарный план воспитательной работы

Весь период	2022	Год народного искусства и нематериального культурного наследия России
	2022	350 лет со дня рождения Петра I
	2023	Год педагога и наставника
Месяц	Дата	Образовательное событие
Сентябрь	1 сентября	День знаний

	3 сентября	День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом
	5 сентября	205 лет со дня рождения русского писателя Алексея Константиновича Толстого (1817–1875)
Октябрь	1 октября	Международный день пожилых людей
	4 октября	День защиты животных
	5 октября	День Учителя
	8 октября	125 лет со дня рождения Марины Ивановны Цветаевой (1892–1941)
	16 октября	День отца
	26 октября	180 лет со дня рождения Василия Васильевича Верещагина (1842–1904)
	30 октября	День памяти жертв политических репрессий
Ноябрь	3 ноября	135 лет со дня рождения поэта, драматурга, переводчика Самуила Яковлевича Маршака (1887–1964)
	4 ноября	День народного единства
	6 ноября	170 лет со дня рождения писателя, драматурга Дмитрия Наркисовича Мамина-Сибиряка (1852–1912)
Декабрь	3 декабря	Международный день инвалидов
	5 декабря	Битва за Москву, Международный день добровольцев
	6 декабря	День Александра Невского
	9 декабря	День Героев Отечества
	10 декабря	День прав человека
	12 декабря	День Конституции Российской Федерации
	27 декабря	День спасателя
	27 декабря	190 лет со дня рождения Павла Михайловича Третьякова (1832–1989)
Январь	1 января	Новый год
	7 января	Рождество Христово
	25 января	«Татьянин день» (праздник студентов)
	27 января	День снятия блокады Ленинграда
Февраль	2 февраля	День воинской славы России
	8 февраля	День русской науки
	21 февраля	Международный день родного языка
	23 февраля	День защитника Отечества

Март	8 марта	Международный женский день
	13 марта	110 лет со дня рождения писателя и поэта, автора слов гимнов Российской Федерации и СССР Сергея Владимировича Михалкова (1913–2009)
	18 марта	День воссоединения Крыма с Россией
	28 марта	155 лет со дня рождения писателя Максима Горького (1868–1936)
Апрель	1 апреля	150 лет со дня рождения композитора и пианиста Сергея Васильевича Рахманинова (1873–1943)
	12 апреля	День космонавтики
	12 апреля	200 лет со дня рождения российского классика и

		драматурга Александра Николаевича Островского (1823–1886)
Май	1 мая	Праздник Весны и Труда
	9 мая	День Победы
	13 мая	240 лет со дня основания Черноморского флота
	18 мая	320 лет со дня основания Балтийского флота
	24 мая	День славянской письменности и культуры

5. Список литературы

Для педагогов дополнительного образования по аэробике:

1. Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. В дружбе со спортом. Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале. Сценарии спортивных праздников. – М.: Из-во «ГНОМ и Д». – 2003. – 56 с. (Серия «Опыт работы практического педагога»).
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей. - С.- Пб., 2000.
3. Губа В.П., Королева Л.В. Методические особенности построения занятий оздоровительной аэробикой у детей // Аэробика. – 2001. – Весна. – С. 2-5.
4. Дружинина О.Ю., Щенникова А.Г., Максимова С.С./ Методика преподавания аэробики в школе: Учебное пособие; под ред. д.п.н., профессора Петрова П.К./УдГУ.- Ижевск, 2009.-114с.
4. Дружинина О.Ю./Конспекты уроков аэробики для учащихся начальных классов общеобразовательной школы: Учебно-методическое пособие/УдГУ.-Ижевск,2015.-171с.
6. Заболотская М.Г. Оздоровительная аэробика. Ижевск.: Удмуртия, 1999.
7. Закарьян Л.Х., Савенко А.Л. Фитнес – путь к совершенству. – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2001 г. – 160 с.
8. Залетаев И.П., Шеянов В.П., Загорский Б.И. и др. Физическая культура: Учеб. Для профтехобразования.– М.: Высш. Шк., 1984 – 287 с.
9. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001 г. – 64 с.
10. Крючек. Е.С., Кудашова А.Т., Сомкин А.А., Малышева О.М. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе. // Учебное пособие. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1994. – 76 с.
11. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. - М. «Просвещение», 1994. – 82 с.
12. Методические рекомендации по ритмической гимнастике. - Устинов, 1986. – 64 с.
13. Мякиченко Е.Б. и Шестакова М.П Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры - М.:ТВТ Дивизион,2006.- 304с.
14. Одинцова И.Б. Аэробика и фитнес. Современные методики. - М., Эксмо, 2003 г.
- Фитнес-аэробика. Правила соревнований на 2021г./Международная Федерация Спорта,
15. Аэробики и Фитнеса(FISAF). Общ.ред. М.Ю. Ростовцевой; пер. М.Ю. Ростовцева, С.В. Михеева.-М.:Федерация фитнес-аэробики России,2021-46с.
16. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально – игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 352 с.

- 17.Шипилина И.А. Аэробика / Серия «Только женщин». – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 224 с.
- 18.Щенникова А.Г./Аэробика в школе: Учебно-методическое пособие/УдГУ. - Ижевск,2018.-75с.

Сайты:

[Всероссийская федерация спортивной аэробики](#)
www.fitness-aerobics.ru
<http://vk.com/aerobicudm>
Online-revolution.ru

Для родителей и детей:

- 1.Бирюков А.А. Самомассаж для всех и каждого. – М.: «Золотой теленок», 2003. – 320 стр.
- 2.Буйнова Н.Н. Фитнес: мы выбираем успех! - С.-Пб.: ИК «Невский проспект», 2002 г. – 192 с.
- 3.Геллер Е.М. Знакомьтесь: Спортландия. – М.: Знание, 1989. – (Новое в жизни науки и технике. Серия «Физкультура и спорт», № 4).
- 4.Дмитриевская Л.И. Совершенная фигура: уроки Джейн Фонды. – СПб.: ИК «Невский проспект», 2003. – 256 с.
- 5.Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. – М.; Флинта, 199. – 560с.
- Коломин Л.З. Растягивайся, расслабляйся, худей! Калланетика для идеальной фигуры. – СПб.: ИК «Невский проспект», 2003. – 160 с.
- 6.Левицкая Г.В. Похудеть? Легко! Выбери бодифлекс. – СПб.: ИК «Невский проспект», 2003. – 160 с.
- 7.Матов В.В., Иванова О.А., Матова М.А., Шарабаров И.Н. Ритмическая гимнастика для школьников. – М.: Знание, 1989.- (Новое в жизни науки и технике. Серия «Физкультура и спорт», № 4).

Сайты:

[Всероссийская федерация спортивной аэробики](#)
www.fitness-aerobics.ru
<http://vk.com/aerobicudm>
Online-revolution.ru

ОЦЕНКА КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПО АЭРОБИКЕ

Упражнение	Б А Л Л Ы			
	10 баллов	9 баллов	8 баллов	7 баллов
Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны, глаза закрыты, держать (сек)	20 сек.	18 сек.	16 сек.	14 сек.
Шпагат	Голени и бёдра плотно прилегают к полу	Голени и бёдра недостаточно плотно прилегают к полу	Голени прилегают к полу, ноги разведены на 170 градусов	Ноги разведены на 145 градусов и касаются пола лодыжками
Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Полная «складка»: все точки туловища и подбородок 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, ноги слегка согнуты

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПО БАЛЛАМ ПО АЭРОБИКЕ

Возраст учащихся	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
7-10 лет	83,7	81,7	74,5

ОЦЕНКА КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПО АЭРОБИКЕ

Упражнения	Б А Л Л Ы														
	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0
Прыжок в длину с места (см)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130
Прыжок вверх со взмахом руками (см)	50	49 48	47 46	45 44	43 42	41 40	39 38	37 36	35 34	33 32	31 30	29 28	27 26	25 24	23 22
Поднимание ног в висе углом на гимнастической стенке (кол-во раз)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	23	12	11	10	9	8
Жим на одной ноге (кол-во раз)	20	18	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8
Прыжки в упоре лёжа (кол-во раз за 20 сек.)	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13
Складывание из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Прыжки на гимнастическую скамейку (кол-во раз за 1 мин.)	60	55	50	45	40	35	30	25	20	17	15	14	13	12	11
Бег 20 м (сек)	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6

Описание элементов, характерные ошибки и минимальные требования

Группа А: Динамическая сила

Сгибание/разгибание рук в упоре лежа:

- исходное и/или конечное положение: одна или обе руки находятся в контакте с полом, локти разогнуты. Плечи должны быть параллельны полу, голова на линии позвоночника и таза, мышцы живота напряжены;
- сгибание в локтевых суставах: во всех отжиманиях нужно демонстрировать согнутое положение рук в фазе внизу, максимальное расстояние между грудью и полом - 10 см;
- в фазах сгибания и/или разгибания рук в отжиманиях движения должны быть контролируемыми и плечи - параллельны полу;
- в Латеральном и Хинч отжиманиях (опускание на локоть в сторону и на локти вдоль туловища), нужно показывать 4 фазы;
- в отжимании на 1 руке, 1 руке/1 ноге расстояние между стопами не должно превышать ширину плеч. Если не указано другое;
- отжимание в упоре Венсон: Одна нога должна опираться о верхнюю часть руки (Трицепс) с той же самой стороны.

"Взрывные" отжимания:

- "взрывная рамка": положение согнувшись в безопорной фазе (60° между туловищем и ногами);
- перемах: находясь в безопорном положении, развести ноги в стороны и переместить вперед, чтобы приземлиться в упор лёжа сзади. Ноги должны быть подняты над полом в течение движения;
- перемах ноги врозь: с 2 рук оттолкнуться от пола, чтобы поднять тело в безопорное положение и выполнить - перемах ноги врозь - половину вращения (твиста) - приземлиться в упор/упор Венсон.

"Взрывной" упор:

Высокий упор согнувшись - перемах назад: опора на руки сзади, спина параллельна полу, разгибаясь ногами вперед-вверх, перейти в фазу полета. Отталкиваясь из положения Высокий упор согнувшись, перейти в фазу полета и приземлиться в упор лежа или в шпагат.

Круг ногами:

Исходное положение - упор спереди на обеих руках; бедра должны быть подняты и разогнуты в течение полного вращения. Ноги не могут касаться пола до завершения круга. Круг ногами, бедра должны быть подняты и ноги разогнуты

Круг Деласал: Ноги должны быть широко разведены, бедра - подняты и ноги разогнуты в течение полного вращения, Ноги не могут касаться пола до завершения круга

Круг Деласал с поворотом на 360°: Упор на двух руках - мах лидирующей ногой в сторону - другая нога сзади в воздухе - махом перевести её вперед - разогнуться в т/б суставах - в упоре на руках выполнить вращение тела на 360° - конечное положение упор лежа/ упор Венсон.

Геликоптер:

После начала поочередных скрестных кругов ногами, перекачиваясь на спину согнуться, ноги близко к груди, положение тела на верхней части спины (ноги над полом). Разогнуться в т/б суставах, направляя ноги вверх и вперед. Выполнять вращение относительно продольной оси тела, следует начиная с ног, чтобы приземлиться в упор лежа.

Группа В: Статическая сила

- эти элементы демонстрируют изометрическую силу и должны быть удержаны в течение 2 секунд;
- в случае выполнения поворотов в упоре, удержание должно быть показано в течение 2 секунд в начале, в течение или в конце поворота;
- тело полностью удерживается на одной или обеих руках, и только кисти находятся в контакте с полом;
- стопы и/или бедра не должны касаться пола в течение всего элемента;
- во время упоров, ладони должны полностью соприкасаться с полом.

Упор:

- упор углом: Ноги должны быть прямыми, параллельными полу в положении Упора углом, ноги врозь (90° минимум);

- упор углом: Ноги должны быть прямыми, вместе и параллельными полу;
- упор высокий угол;
- упор высокий угол ноги врозь: Бедра подняты до вертикального положения, в т/б суставах согнуты на 90°, разведены врозь минимум на ширину 90°;
- упор высокий угол: Бедра подняты, ноги вместе и вертикальны;

Горизонтальный упор:

- упор Венсон: Выпрямленное тело параллельно полу, одна нога удерживается на верхней части трицепса.
- горизонтальный упор на прямых руках: Тело поддерживается на двух прямых руках, туловище не выше, чем 20° от линии, параллельной полу.

Группа С - Прыжки толчком двумя/одной ногой

Все прыжки в этой группе должны демонстрировать взрывную силу (прыгучесть) и максимальную амплитуду.

- каждое исходное положение должно соответствовать описанию;
- все прыжки могут выполняться с 1 ноги или с двух ног, будут рассматриваться как один и тот же элемент и будут иметь одинаковую ценность. Это также относится к приземлению;
- подготовка к отталкиванию: голова, плечи, грудь, бедра, колени, стопы должны быть в одном направлении;
- поза тела (форма) в безопорном положении должна быть хорошо распознаваемой;
- тело и ноги должны быть напряженными и прямыми, голова на одной линии с позвоночником.

Позиции приземления:

- в стойку: приземление на 1 или две ноги должно быть в вертикальном положении, сгибая ногу(и) после приземления, с хорошей осанкой;
- в упор лежа: обе руки и опорная нога(и) должны приземлиться одновременно. # в контролируемой манере;
- в шпагат (Сагиттальный): после фазы полета нужно приземляться в шпагат с опорой руками с каждой стороны тела;
- во фронтальный шпагат: после фазы полета нужно приземляться во фронтальный шпагат обе руки перед телом.

Описание положения тела в фазе полета:

- выпрямившись: Тело в разогнутом положении, прямое, таз фиксирован - 2 разных вида прыжков с одной/двух ног;
- вертикальные: Все повороты в воздухе.

Свободные падения:

- из Вертикальных Гейнер, в горизонтальные;
- группировка: обе ноги согнуты, колени близко к груди;
- согнувшись, ноги врозь: ноги подняты в положение согнувшись и разведены в стороны (минимальный угол между бёдрами 90°), параллельны полу или выше, руки и туловище наклонены к ним. Угол между туловищем и ногами не больше, чем 60°;
- согнувшись: после отталкивания - показать позу согнувшись, ноги вместе и прямые, параллельны полу или выше. Угол между туловищем и ногами не может быть больше 60°;
- казак: после отталкивания - показать позу согнувшись, ноги вместе и прямые, параллельны полу или выше. Одна нога - прямая, другая - согнута. Угол между туловищем и ногами не больше, чем 60°. Угол в колене согнутой ноги не может быть больше, чем 60°;
- шпагат: ноги полностью разведены вперед и назад в сагиттальный шпагат (180°) с вертикальным положением туловища;
- фронтальный шпагат: ноги полностью разведены в стороны (вправо и влево) в лицевой плоскости (180°), с вертикальным положением туловища;
- разножка в шпагат: после отталкивания, маховая и толчковая ноги меняют положение, чтобы показать в воздухе шпагат (180°);
- перекидной маховая нога должна быть параллельна полу, после 1/2 поворота и разножки впереди (180°);
- ножницы: маховая нога должна быть параллельна полу и затем выполняется разножка впереди;
- от оси: толчком одной ногой, выполнить мах другой (прямой или согнутой) вперед-внутри по диагонали. В фазе полета, тело наклонить назад, чтобы сместиться наружу от оси и вращаться

продольно в группировке или выпрямившись, руки прижаты к груди, приземлиться на 1 ногу/ноги вместе или в шпагат;

- баттерфляй: толчком одной ногой и выполнить мах другой назад, чтобы поднять тело вверх. В безопорной фазе, ноги разводятся в стороны (или вместе), на одной линии с туловищем в горизонтальном положении (с или без продольного вращения). Приземлиться на 1 ногу.

Группа D: Равновесия и Гибкость

- все элементы должны быть показаны с правильной осанкой шпагат;

- ноги должны быть прямыми на одной линии, показывая 180°;

- в вертикальном шпагате: опорная нога должна быть в вертикальном положении.

Поворот:

- все упражнения, выполняемые с поворотом, должны демонстрировать полную амплитуду вращения на носке;

- повороты считаются законченными, когда пятка ноги, на которой выполняется поворот, коснётся пола;

- поворот с горизонтальным положением ноги и в высоком равновесии - необходимо поворачиваться в сторону опорной ноги.

Либела:

- исходное положение для либелы: голова, плечи, грудь, бедра, колени, носки ног должны быть на одной линии (правильная осанка);

- полный шпагат (180°) нужно показать в течение движения.