КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТАМБОВА
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа № 3»

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
педагогического совета
от 04.09.2023 протокол № 1

Утверждена приказом МБУ
«Спортивная школа № 3» от
04.09.2023 № 118-а

Подписан: Крюков Владимир Юрьевич
DN: C=RU, OU=директор, O="МБУ ДО ""Спортивная школа № 3""", CN=Крюков Владимир Юрьевич, E=sch3s@city.tambov.gov.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.11.16 15:23:52+03'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-аэробика» (базовый уровень)

Возраст учащихся: 5-9 лет
Срок реализации - 1 год

Автор-составитель:
Щербинин Евгений Николаевич,
инструктор-методист МБУ ДО
«Спортивная школа № 3»

Тамбов
2023

Информационная карта

1. Учреждение	*Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа № 3»*
2. Полное название программы	*Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-аэробика» (базовый уровень)*
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф.И.О., должность	*Щербинин Евгений Николаевич, инструктор-методист*
4. Сведения о программе	
4.1. Нормативная база:	*Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;* *приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.09.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;* *приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021 г.№ 38);* *распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;* *методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);* *постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»*
4.2.Область применения	*Дополнительное образование*
4.3. Направленность	*Физкультурно-спортивная*
4.4. Тип программы	*Модифицированная*
4.5. Вид программы	*Общеразвивающая*
4.6. Возраст учащихся по программе	*5-9 лет*
4.7. Продолжительность обучения	*1 год*

Блок №1. «Комплекс основных характеристик общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» (далее - программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на развитие, укрепление и совершенствование опорно-двигательного аппарата средствами танца, музыки, физических упражнений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования тренировочного процесса.

Отличительная особенность программы заключаются в том, что она одинаково успешно может осваиваться детьми с различными стартовыми возможностями, гарантируя каждому возможность достижения максимального личностного результата.

В ходе освоения учебного материала решаются здоровье сберегающие задачи, которые способствуют развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращению, сердечно - сосудистой и нервной системе организма, соблюдение подачи правильной нагрузки на различные группы мышц.

Танцевальные упражнения используются как средство тренировки и расслабления эмоциональной разрядки, снятия физического и нервного напряжения, развития ритмичности, координации движений.

Силовые упражнения с предметами и без предметов используются как средство укрепления мышечного корсета.

Программа адресована детям 5-9 лет, желающим укрепить здоровье и развить в себе специфические физические и личностные качества, которые в дальнейшем позволят специализироваться в таком виде спорта, как фитнес-аэробика, либо по результатам обучения в данной программе изберут иную спортивную специализацию.

Учебные группы комплектуются из числа детей, желающих заниматься спортом и не имеющих медицинских противопоказаний.

Количество учащихся в группах от 10 до 20 человек.

Форма обучения – очная.

Организационные формы обучения: групповая, индивидуальная.

Формы занятий: теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр записей соревнований) и практические занятия.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа (45х45).

Срок освоения Программы – 1 год.

Программа рассчитана на 156 учебных часа. Тренировочная деятельность организуется на основе программы и проводится круглогодично. Учебный план рассчитан на 39 недель занятий

непосредственно в условиях спортивной школы. Непрерывность освоения учащимися настоящей программы в каникулярный период обеспечивается деятельностью в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях.

1.2.Цель и задачи программы

Цель программы – физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами фитнес-аэробики, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы

Обучающие:

- формирование базовых знаний по истории развития вида спорта в России, в регионе, в районе;
- раскрытие понятий, терминов и определений;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки;
- изучение правил безопасности во время занятий;
- обучить базовым элементам фитнес-аэробики, дать возможность посредством соревнований проявить себя в спорте;
- подготовка и выполнение нормативных требований.

Развивающие:

- укрепление здоровья и повышение работоспособности учащихся;
- развитие мотивации к познанию и самосовершенствованию, формирование потребности к регулярным занятиям спортом;
- общая физическая подготовка;
- выявление задатков, способностей и спортивной одарённости.

Воспитательные:

- формирование потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни;
- воспитание волевых и морально-этических качеств личности;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Название темы/раздела	количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
	Вводное занятие	**1**	**1**	**2**	анкетирование
1	**Раздел 1** Теоретическая подготовка	**7**	**-**	**7**	
1.1.	История развития вида спорта	1	-	1	Контрольные вопросы
1.2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	-	1	Контрольные вопросы
1.3.	Строение и функции организма человека	1	-	1	Тестирование

1.4.	Гигиенические знания, умения и навыки	1	-	1	Тестирование
1.5.	Здоровый образ жизни, режим дня	1	-	1	Анкетирование
1.6.	Закаливание организма	1	-	1	Контрольные вопросы
1.7.	Основы здорового питания	1	-	1	Тестирование
2	Раздел 2 Общая и специальная физическая подготовка	**2**	**36**	**38**	
2.1.	Общеразвивающие упражнения	1	7	8	Практическое выполнение
2.2.	Упражнения без предмета	-	7	7	Практическое выполнение
2.3	Упражнения с предметом	1	7	8	Практическое выполнение
2.4.	Партнерная подкачка	-	7	7	Практическое выполнение
2.5.	Стретчинг	-	8	8	Практическое выполнение
3.	Раздел 3 Вид спорта (Фитнес-аэробика)	**8**	**60**	**68**	Практическое выполнение
3.1.	Базовые шаги	1	33	34	Практическое выполнение
3.2.	Комплексы фитнес–аэробики по возрастам	1	33	34	Практическое выполнение
4.	Промежуточная и итоговая аттестация	**1**	**1**	**2**	Тестирование, сдача нормативов
5.	Раздел 5 Другие виды спорта	**-**	**9**	**9**	Практическое выполнение
5.1.	Легкая атлетика	-	3	3	Практическое выполнение
5.2.	Гимнастика	-	3	3	Практическое выполнение
5.3.	Подвижные игры и эстафеты	-	3	3	Практическое выполнение
6.	Раздел 6 Хореография и акробатика	**2**	**13**	**15**	
6.1.	Элементы классического танца	1	6	7	Практическое выполнение
6.2.	Акробатические элементы	1	7	8	Практическое выполнение
7.	Самостоятельная работа	**-**	**13**	**13**	Практическое выполнение
8.	Итоговое занятие	**1**	**1**	**2**	Подведение итогов освоения программы, показательное выступление
	Итого	**22**	**134**	**156**	

Содержание учебного плана

Вводное занятие.

Теория. Правила поведения занимающихся на занятиях фитнесом. Правила техники безопасности в процессе занятий фитнесом. Требования к одежде и обуви, размещению занимающихся в зале в процессе тренировки. Техника безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря. Противопоказания к занятиям фитнесом
Практика. Входная диагностика психологического состояния и уровня мотивации.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. История развития вида спорта.
Теория. Возникновение и развитие фитнес-аэробики в Мире. Развитие фитнес-аэробики в России, в Тамбовской области. Ведущие спортсмены школы, города, страны, мира.

Тема 1.2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
Теория. Социальное значение ФКиС в современном обществе. Социальные функции ФКиС. Современная система физического воспитания, еѐ цели и задачи. Значение спорта и физической культуры в нашей жизни. Фитнес-аэробика, как система функционального развития, поддержание функциональной формы (в том числе производственной).

Тема 1.3. Строение и функции организма человека
Теория. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

Тема 1.4. Гигиенические знания, умения и навыки
Теория. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.) Самоконтроль за самочувствием. Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни.

Тема 1.5. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.
Теория. Общий режим дня, значение режима спортсменов в период

тренировок и при участии в соревнованиях. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой.

Тема 1.6. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Теория. Общий режим дня, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой.

Тема 1.7. Основы здорового питания.

Теория. Питание. Контроль за количественной полноценностью питания занимающегося. Суточная норма белков, жиров, углеводов. Витамины. Минеральные вещества. Распорядок приёма пищи. Правильный питьевой режим.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 2.1 Строевые упражнения

Теория. Понятия – «шеренга», «колонна», «направляющий», «замыкающий»,«интервал», «дистанция» и их практическая реализация.

Практика. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Тема 2.2. Упражнения без предмета

Практика. Упражнения для рук и плечевого сустава(одновременные и последовательные сгибания и разгибания суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых, махи и круговые движения во всех суставах с сопротивлением, в парах, с гантелями, амортизаторами; упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях, на расслабление), упражнения для шеи и туловища(наклоны и круговые движения головой в различных направлениях (исключая резкие движения); пружинящие движения из различных исходных положений; упражнения на растягивание во всех направлениях - наклоны, круговые движения, используя

амортизаторы с различным сопротивлением, тренажеры.), упражнения для ног(одновременные и поочередные сгибания ног; отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание (свободное, с сопротивлением и отягощением) в коленях и тазобедренных суставах; максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений.), упражнения в парах(из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью партнера).

Тема 2.3. Упражнения с предметом

Теория. Правильное положение предмета при выполнении упражнений, безопасность при выполнении упражнений

Практика. С набивными мячами (вес 1-3кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же, одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловя его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге и т.д.

С гантелями (вес 0,5-1кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же, двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями рук (гантели в обеих руках)

Подвижные и спортивные игры: для повышения уровня общей физической подготовки и двигательной активности детей рекомендуется проводить эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча; для развития быстроты и ловкости полезно проводить игры-перебежки («Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди»).

Тема 2.4. Партнерская подкачка

Практика. Упражнение для мышц спины и плечевого пояса, упражнения для укрепления мышц ног и ягодиц.

Тема 2.5. Стретчинг

Практика. Упражнения для растягивания мышц шеи и затылка, упражнения для растягивания мышц, участвующих в боковых наклонах туловища, упражнения для растягивания плеча и предплечья, упражнения для растягивания мышц спины, упражнение для растягивания мышц сгибателей бедра и разгибателей голени, упражнения для растягивания приводящих мышц бедра. Растягивание мышц – сгибателей бедра, разгибателей голени и стопы.

Раздел 3. Вид спорта фитнес-аэробика

Тема 3.1. Базовые шаги

Теория: Особенности техники базовых шагов, разновидности шагов.

Практика: Маршевые простые шаги (Simple- без смены ноги):

March - ходьба на месте. Бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола.

Basicstep - шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу.

V-step - шаг правой вперед - в сторону по диагонали, шаг левой вперед - в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить ви.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). В и.п. - ноги вместе, стопы в 3 позиции.

Mambo- шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте. Шаг вперед - с пятки на всю стопу, шаг назад - на носок, пятка на пол не опускается. Центр тяжести остается на левой ноге. Левая нога делает шаг - отрывается только пятка, носок от пола не отрывается.

Pivot - шаг мамбо с поворотом - шаг вперед - поворот - шаг вперед - поворот. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Центр тяжести остается на левой ноге.

Тема 3.2. Комплексы фитнес-аэробики по возрастам

Теория: Разновидности комплексов фитнес-аэробик по возрастам.

Практика: Ритмические упражнения, направленные на координационную ориентировку(Ритмическая ходьба с хлопками в ладоши. Ритмическая ходьба с движением рук. Разновидности ходьбы и бега, подскоки и прыжки.), Танцевальная фитнес-аэробика (Классическая фитнес-аэробика (на основе базовых шагов), Фанк-аэробика (современный танец в стиле фанк). Хип-хоп. Латина, салса (аэробика на основе латиноамериканских танцев) Джаз-аэробика (на основе джазового танца) Тайбо (на основе боевых искусств) Аэробика с оборудованием (Степ-аэробика (использование степ- платформы с регулируемой высотой). Фитбол (аэробика партерного характера с использованием резиновых мячей большого размера). Слайд - аэробика (с использованием специальной слайд-доски и особой обуви)

Раздел 4. Промежуточная и итоговая аттестация

Теория: Цель проведения промежуточной и итоговой аттестации.

Практика: сдача тестирования, выполнение нормативов.

Раздел 5. Другие виды спорта

Тема 5.1. Легкая атлетика.

Практика: Для развития быстроты-бег30м, 60м,прыжок в длину с места.

Для развития ловкости - челночный бег 3х10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Тема 5.2. Гимнастика.

*Практика:*Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина). Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Тема 5.3. Подвижные игры и эстафеты

Практика: «Гонка мячей», «Салки», («Пятнашки»), «Невод»,«Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Раздел 6. Хореография и акробатика

Тема 6.1. Элементы классического танца

Теория: Разновидности элементов, основные положения рук и ног классического танца, позиции ног и рук, основные элементы экзерсиса.

Практика: полуприседания и приседания, махи разной амплитуды ногами, поднимания и отведения ног в разных направлениях, круги ногой, касаясь пола; подъемы на полупальцы и др.; навыки правильной осанки, свободной и легкой походки и классических позиций рук и ног; элементы народного и историко-бытового танца: традиционные движения рук, приставной и переменные шаги, шаги польки, галопа, вальса; элементы свободной пластики: выпады, наклоны, волны, пружинные движенья звеньями тела, профилирующие движения: прыжки, равновесия, повороты, взмахи и тд; навыки стойки на «высоких» пальцах и удержание «жесткой спины»; разнообразные виды передвижения: ту-степ, скоттиш, подскоки, скольжения.

Тема 6.2. Акробатические элементы

Теория: Значение акробатических элементов в фитнес-аэробики.

Практика: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Раздел 7. Самостоятельная работа

Практика: Комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговыедвижения).

Силовые упражнения (подтягивание на перекладине, сгибание и

разгибание рук из упора лежа, поднимание ног из положенияжежа).

Упражнения на гибкость,расслабление.

Итоговое занятие

Теория: Результаты освоения программы. Рекомендации по спортивной специализации.

Практика: показательное выступление

1.4. Планируемые результаты

Основной результат – достижение учащимся максимально возможного уровня индивидуального физического развития, рост показателей здоровья и физического развития, правильный выбор спортивной специализации.

По окончанию обучения по программе учащиеся:

Будут знать навыки личной, обязательной гигиены, простейшие приемы закаливания и необходимость повседневного их применения

Будет сформирована мотивация к познанию и самосовершенствованию, потребность к регулярным занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Овладеют базовыми элементами фитнес-аэробики, улучшат свою физическую подготовленность.

Учащиеся:

разовьют положительную мотивацию и познавательный интерес к занятиям фитнес-аэробики;

общефизические и специальные качества (решительность, настойчивость, выдержка, смелость).

Реализация программы будет способствовать решению таких важных задач, как:

1. **Обучающих:**

- формирование базовых знаний по истории развития вида спорта в России, в регионе, в районе;
- раскрытие понятий, терминов и определений;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки;
- изучению правилам безопасности во время занятий;

2. **Развивающих:**

- развитию общефизических и специальных качеств;
- развитию устойчивых позиций к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развитию средствами вида спорта индивидуальных способностей обучающихся;
- способствовать раскрытию средствами вида спорта спортивной одаренности и таланта обучающихся;
- расширению функциональных возможностей организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

3. **Воспитательных:**

- воспитание волевых качеств, формирующих спортивный дух и характер;
- сформированности потребности к ведению здорового образа жизни;
- воспитанию индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии;
- воспитание положительных отношений к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Блок №1. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации общеобразовательной общеразвивающей программы»

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 39.
Количество учебных дней – 78.
Дата начала занятий – 1 сентября.
Дата окончания занятий – 30 мая.

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			Рассказ, беседа	2	Вводное занятие	Спортивный зал	Входная диагностика
Раздел 1. Теоретическая подготовка							
1.1			Рассказ, беседа	1	История развития вида спорта	Спортивный зал	Контрольные вопросы
1.2			Рассказ, беседа	1	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	Спортивный зал	Контрольные вопросы
1.3			Рассказ, беседа	1	Строение и функции организма человека	Спортивный зал	Тестирование
1.4			Рассказ, беседа	1	Гигиенические знания, умения и навыки	Спортивный зал	Тестирование
1.5			Рассказ, беседа	1	Здоровый образ жизни, режим дня	Спортивный зал	Анкетирование
1.6			Рассказ, беседа	1	Закаливание организма	Спортивный зал	Контрольные вопросы
1.7			Рассказ, беседа	1	Основы здорового питания	Спортивный зал	Тестирование
Раздел 2 Общая и специальная физическая подготовка							

2.1			Объяснение, показ, практическая работа	8	Общеразвивающие упражнения	Спортивный зал	Практическое выполнение
2.2			Объяснение, показ, практическая работа	7	Упражнения без предмета	Спортивный зал	Практическое выполнение
2.3			Объяснение, показ, практическая работа	8	Упражнения с предметом	Спортивный зал	Практическое выполнение
2.4			Объяснение, показ, практическая работа	7	Партнерная подкачка	Спортивный зал	Практическое выполнение
2.5			Объяснение, показ, практическая работа	8	Стретчинг	Спортивный зал	Практическое выполнение
Раздел 3 Вид спорта (Фитнес-аэробика)							
3.1			Объяснение, показ, практическая работа	34	Базовые шаги	Спортивный зал	Практическое выполнение
3.2			Объяснение, показ, практическая работа	34	Комплексы фитнес–аэробики по возрастам	Спортивный зал	Практическое выполнение
Раздел 4 Промежуточный и итоговый контроль							
			Объяснение, практическая работа	2	Промежуточный и итоговый контроль	Спортивный зал	Тестирование, сдача нормативов
Раздел 5 Другие виды спорта							
5.1			Объяснение, показ, практическая работа	3	Легкая атлетика	Спортивный зал	Практическое выполнение
5.2			Объяснение, показ, практическая работа	3	Гимнастика	Спортивный зал	Практическое выполнение
5.3			Объяснение, показ, практическая работа	3	Подвижные игры и эстафеты	Спортивный зал	Практическое выполнение
Раздел 6 Хореография и акробатика							

6.1			Объяснение, показ, практическая работа	7	Элементы классического танца	Спортивный зал	Практическое выполнение
6.2			Объяснение, показ, практическая работа	8	Акробатические элементы	Спортивный зал	Практическое выполнение
Раздел 7 Самостоятельная работа							
			Практическая работа	15	Самостоятельная работа	Спортивный зал	Практическое выполнение
			Рассказ, практическая работа	2	Итоговое занятие	Спортивный зал	Подведение итогов освоения программы, показательное выступление

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Для занятий необходим зал, который соответствует необходимым санитарно-гигиеническим нормам.

Перечень оборудования необходимый для проведения занятий.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Будо маты (напольное покрытие)	штук	64
2.	Скакалка гимнастическая	штук	20
3.	Гимнастическая скамейка 1,5 м (деревянная)	штук	3
4.	Гимнастическая скамейка 2 м (металлическая)	штук	2
5.	Маты гимнастические	штук	3
6.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	4
7.	Музыкальный центр	комплект	1
8.	Рулетка 30м металлическая	штук	1

Методическое обеспечение

Научно-методическая литература.

Тематические медиапрезентации.

Ресурсы Интернет.

Кадровое обеспечение

Образовательную деятельность организует педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта.

Педагогическая позиция: тренер-преподаватель в рамках реализации настоящей программы может выступать в качестве наставника, организатора групповой работы, тьютора.

2.3. Формы аттестации

Формы промежуточной и итоговой аттестации: тестирование уровня общей физической подготовленности, оценка теоретических знаний, оценка техники исполнения элементов фитнес-аэробики, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации.

Результаты аттестации фиксируются в протоколах, журналах учета работы с группой. Педагог осуществляет мониторинг и анализ результатов аттестации и иных оценочных процедур, что находит отражение в аналитических справах.

Публичное представление результатов освоения программы осуществляется в форме Фестиваля спортивных достижений.

2.4. Оценочные материалы

Стандарты уровня физической подготовленности обучающихся 7-12 лет

№ п/п	Физическиеспособности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	**Скоростные**	Бег 30 м, с	7	>7,5	7,3 – 6,2	<5,6	>7,6	7,5 – 6,4	<5,8
			8	7,1	7,0 – 6,0	5,4	7,3	7,2 – 6,2	5,6
			9	6,8	6,7 – 5,7	5,1	7,0	6,9 – 6,0	5,3
			10	6,6	6,5 – 5,6	5,1	6,6	6,5 – 5,6	5,2
			11	6,3	6,1- 5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
2.	**Координа-ционные**	Челночный бег 3х10м, с	7	>11.2	10,8-10,3	<9,9	>11,7	11,3-10,6	<10,5
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1

			11	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
3.	**Скоростно-силовые**	Прыжок в длину с места, см	7	<100	115-135	>145	<85	110-130	>150
			8	110	125-145	155	90	125-140	155
			9	120	130-150	165	110	130-150	160
			10	130	140-160	175	120	140-150	170
			11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
4.	**Выносли-вость**	6-ти минутный бег, м	7	<700	750-900	>1100	<500	600-800	>900
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
			11	900	1000	1300	700	850-1000	1100
			12	950	1100	1350	750	900-1050	1150
5.	**Гибкость**	Наклон вперед из положения сидя, см	7	<1	3-5	>9	<2	6-9	>12,5
			8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,5
			10	2	5-6	8,5	3	7-10	14,0
			11	2	6-8	10	4	8-10	15,0
			12	2	6-8	10	5	9-11	16,0
6.	**Силовые**	Подтягивания на высокой перекладине из виса прогнувшись к-во раз(М) на низкой перекладине из виса лежа к-во раз(Д)	7	1	2-3	>4	<2	4-8	>12
			8	1	2-3	4	3	6-10	14
			9	1	3-4	5	3	7-11	16
			10	1	3-4	5	4	8-13	18
			11	1	4-5	6	4	10-14	19
			12	1	5-6	7	4	11-15	20

Нормативные требования для зачисления

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**	**Мальчики**			**Девочки**		
		Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний
Быстрота	Бегна 30м	5.7	6.0	6.5	5.9	6.2	6.6
Координация	Челночныйбег 3Х10м	8.6	9.0	9.5	9.1	9.5	10.0
Выносливость	Бег 500м (мин)	2.10	2.30	2.50	2.30	2.50	3.10
Сила	Подтягиваниена перекладине (мальчики)	7	5	3	-	-	-
Силоваявыно сливость	Подъём туловища, лежа на спине	12	10	8	10	8	6
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Скоростно-силовыекачества	Прыжок в длину с места (см)	160	140	135	150	140	120

Нормативные требования итоговой аттестации

Развиваемое физическое качество	**Норматив**	**Мальчики**			**Девочки**		
		Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний

Быстрота	Бегна 30м	5.2	5.6	6.1	5.6	6.1	6.3
Координация	Челночныйбег 3Х10м	8.4	8.8	9.3	8.9	9.3	9.7
Выносливость	Бег 500м (мин.)	2.05	2.20	2.40	2.20	2.40	3.00
Сила	Подтягиваниена перекладине (мальчики)	6	4	2	-	-	-
Силоваявыно сливость	Подъём туловища, лежа на спине	11	9	7	9	7	5
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	16	11	6	11	7	2
Скоростно-силовыекачества	Прыжок в длину с места (см)	155	135	130	145	135	115

2.5. Методические материалы

Комплектование спортивно-оздоровительных групп

В основу комплектования положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей развития. В группы зачисляются учащиеся образовательных учреждений, достигшие 6 летнего возраста, желающие заниматься фитнес-аэробикой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Основанием для зачисления в группу является заявление родителей и справка о медицинском освидетельствовании.

Режим тренировочной деятельности в спортивно-оздоровительных группах, наполняемость учебных групп и требования по спортивной подготовке даны в таблице №1. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

Таблица 1

Режим тренировочной деятельности и требования к спортивной подготовке

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Наполняемость (мин/макс)	Минимальный возраст зачисления	Объем учебной нагрузки (часы, неделя/год)	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года
1 год	4	10/20 чел.	5 лет	4/156	Выполнение требований контрольно-переводных нормативов

Формы организации образовательной деятельности: индивидуальная и

групповая работа в рамках тренировочного занятия, выполнение домашних заданий по теоретической и физической подготовке, участие во внутришкольных соревнованиях, контрольно-переводные испытания.

Процесс подготовки обучающихся по виду спорта фитнес-аэробика в рамках программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся.

Основными формами организации образовательного процесса в учреждении, в рамках настоящей программы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках Программы;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения;
- участие обучающихся в спортивных соревнованиях;
- учебные и тренировочные занятия, проводимые на лагерных и тренировочных сборах.

2.6. Список литературы

для педагога

1. Волков В.М.Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
2. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Ритмические упражнения, хореография, игры: методическое пособие. – М.: Дрофа, 2003. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика, теория, методика – М.: Федерация Аэробики России 2002.
4. Люйк Л.В., Айзятуллова Г.Р., Солодянников О.В. Методы конструирования комбинаций на уроке по оздоровительным видам аэробики: Учебно-методическое пособие. – СПб: НГУФКСиЗ им. П.Ф.Лесгафта, 2009.
5. Морозова Л.В., Мельникова Т.И., Виноградова О.П. Учебное пособие Классическая аэробика. – М.: Бук, 2017.
6. Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
7. Рукаберг Н.А. Спортивная аэробика. Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. –М.: СигналЪ, 2000.
8. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2000.

9. Френсис Л. Методика проведения оздоровительной аэробики. – М.: 1992.
10. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. – М.: Просвещение, 1988.
11. Щербакова Н.А.Применение восстановительных средств в процессеуправления учебно-тренировочным процессом квалифицированных гимнасток. – К.: КГИФК, 1988.

для обучающихся и родителей

1. Лисицкая, Т. С. Принципы оздоровительной тренировки . Теория и практика физической культуры. 2002
2. Мостовая Т.Н. Физическая культура. Осанка и здоровье (методика формирования невербального поведения). – Орел.: НИЦ МАБИВ, 2016.

Приложение 1

Базовые шаги, партнерская подкачка, стретчинг

№ п/п	Базовые движения	6-8	9-12	Методика выполнения упражнений
1	Шаг (march). Традиционный шаг на месте с «оттягиванием» стопы при подъеме ноги	+	+	При выполнении шага следует соблюдать корректную, прямую осанку и не наклонять туловище вперед-назад
2	Бег (jog). Традиционный бег на месте с захлестыванием голени назад почти до касания ягодиц пяткой согнутой ноги	+	+	Тело слегка наклонено вперед, желательно отсутствие угла в тазобедренных суставах, угла между туловищем и бедром
3	Сгибание ноги вперед - поднимание колена (lift)	+	+	Сгибание ноги вперед на уровне горизонтали или выше. Носок поднятой ноги «оттянут». Угол между голенью и бедром прямой или острый. Отсутствует движение туловища вперед-назад
4	Скип (skip). Подскок на опорной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов	+	+	К особенностям техники данного движения относится онтролируемое выпрямление ноги вперед с четкой фиксацией выпрямленной ноги (не должно присутствовать бесконтрольное выпрямление ноги-«футбол»). При выполнении следует сохранять корректную прямую осанку
5	Max (kick). Max прямой ногой вперед	+	+	Нога должна подниматься на уровень горизонтали или выше и не разворачиваться наружу или внутрь. Таз во время выполнения
6	Прыжок ноги врозь вместе (jumpingjack)	+	+	В положении ноги врозь, ноги слегка разворачиваются наружу, колени немного

				сгибаются, амортизируя. Ширина разведения ног - чуть шире плеч. В положении ноги вместе стопы параллельно или слегка разведены наружу. При выполнении сохранять правильную осанку.
7	Выпад (lunge).	+	+	При выполнении данного движения одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги. Туловище вертикально
Методические указания: Все базовые движения могут выполняться в различных плоскостях: сагиттальной, фронтальной, горизонтальной. Существуют различные вариации из сочетания базовых движений: скрестный шаг в сторону (grape - wine); шаг ноги врозь - вместе (v - step);приставной шаг (steptouch) и др.				
Партерная подкачка				
1	Упражнение для мышц спины и плечевого пояса	+	+	Лечь на пол лицом вниз. Кисти рук сцепить сзади на шее, удержать верхнюю часть туловища в прогнутом назад положении, т.е. не касаясь грудью пола. Оставаться в этой позиции не менее 10 секунд
2	Упражнения для укрепления мышц ног и ягодиц	+	+	И.п.: лечь на пол лицом вниз, руки сложить одна на другую перед лицом, удержать выпрямленные и сведенные вместе ноги так, чтобы они не касались пола. Оставаться в этой позиции 10 секунд. Ягодицы напрячь и втянуть. Все упражнения выполнять максимальное количество раз.
Методические рекомендации: Этот раздел включает упражнения на развитие всех мышечных групп рук, ног, шеи, туловища. Особое внимание уделяется проработке мышечного корсета позвоночника, формированию у детей правильной осанки. Упражнения на протяжении всей партерной части выполняются, как правило, методом «нон-стоп», то есть без интервалов отдыха. В случае поточно-серийного метода пауза между сериями				

заполняется стретчингом.				
Стретчинг				
1	Упражнения для растягивания мышц шеи и затылка	+	+	Одновременно с давлением руки на подбородок можно напрягать мышцы шеи, сопротивляясь давлению
2	Упражнения для растягивания мышц, участвующих в боковых наклонах туловища	+	+	Напряжение в натянутых мышцах левой половины туловища и левой ноги достигается за счет ритмических прогибаний верхней части тела. Повторять 4-6 раз с отдыхом 15-20 секунд.
3	Упражнения для растягивания плеча и предплечья		+	Держать спину прямо, медленно присесть до появления напряжения в мышцах груди, плечевого пояса. Держать 10-20 секунд, повторить
4	Упражнения для растягивания мышц спины		+	Из и.п. лежа на спине прямые руки поднять вверх, перенести ноги через голову до положения, когда ноги будут находиться параллельно полу, пальцами рук обхватить стопы и удерживать достигнутое положение 20-30 с. В конечной позе выпрямить ноги, дыхание спокойное. Повторить упражнение 4-6 раз с отдыхом по 10-15 сек.
5	Упражнение для растягивания мышц сгибателей бедра и разгибателей голени	+	+	Сопротивляясь давлению партнера на стопы, занимающийся усиливает растягивание больших берцовых мышц и мышц стоп. Держать 20-30 секунд. Выполнять 8-10 раз с отдыхом 10-15 секунд после каждого повторения
6	Упражнения для растягивания приводящих мышц бедра	+	+	И.п. –сидя, ноги согнуть в коленях и развести в стороны, ступни ног соединить вместе, руками обхватить

				голеностопы, предплечьями упереться во внутреннюю поверхность голени. За счет напряжения мышц ног постараться свести вместе бедра, противодействуя руками этому движению. Длительность напряжения -15-20 с., отдых – до 30 с.
7	Растягивание мышц – сгибателей бедра, разгибателей голени и стопы	+	+	И.п. – лежа на животе, согнуть правую ногу в коленном суставе, вытянуть правую руку вверх, левой рукой обхватить голеностопный сустав правой ноги (колено не отрывать от пола) и подтягивать стопу к ягодице, лицо обращено вперед, дыхание спокойное. Удерживать конечную позу 20-30 с. Вернуться в и.п., отдохнуть 5-10 с и повторить упражнение, согнув левую ногу. Выполнить по 4-5 раз с каждой ногой.
Методические рекомендации: Первое условие подготовленности мышц для стречинга - повышение их температуры. Это достигается выполнением аэробных упражнений. Эффективность развития гибкости будет зависеть от длительности нахождения мышцы в растянутом состоянии. Основные упражнения выполняются сидя и лежа. Необходимо следить за спокойным дыханием и расслабленной позой.				

Приложение 2

Комплексы фитнес-аэробики по возрастам

№ п/п	Комплексы фитнес-аэробики	5-8 лет	9-12 лет	Методические Указания
1	**Ритмические упражнения, направленные на координационную ориентировку:** -Ритмическая ходьба с хлопками в ладоши. -Ритмическая ходьба с движением рук. -Разновидности ходьбы и бега, подскоки и прыжки. -Игры, эстафеты с использованием оборудования (скакалка, обруч, мяч).	+ + + +	+ + +	Ходьба на месте с продвижением вперед, назад, вправо, влево, вокруг себя, из круга в круг. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий, типа: приседаний, подскоков, различных гимнастических и танцевальных упражнений. Необходимо научить детей согласовывать движения рук с движением ног, туловища, головы и по мере усвоения и возраста ребенка усложнять координационные задания
2	**Танцевальная фитнес-аэробика**: -Классическая фитнес-аэробика (на основе базовых шагов). -Фанк-аэробика (современный танец в стиле фанк). -Хип-хоп -Латина, салса (аэробика на основе латиноамериканских танцев) -Джаз-аэробика (на основе джазового танца) -Тайбо (на основе боевых искусств) **Аэробика с оборудованием:** - Степ-аэробика (использование степ-платформы с регулируемой высотой). -**Фитбол** (аэробика партерного характера с использованием резиновых мячей большого размера). - **Слайд** - аэробика (с использованием	+ + + + + +	При составлении танцевальных композиций тренер «украшает» аэробную часть занятия элементами стилизации. Непременным условием и ярко выраженной чертой аэробики танцевального направления является использование соответствующей музыки При работе на степ-платформе необходимо следить за сохранением правильной осанки, при опускании с платформы, ногу следует ставить на всю подошву. Не следует спрыгивать с платформы и спускаться к ней спиной. Проведение аэробной части занятия сидя на поверхности мяча оказывает положительное воздействие на мышцы спины, тазового дна, нижних и верхних конечностей, позвоночник, основные мышечные группы и вестибулярный аппарат. Занятия на слайде тренируют выносливость, чувство равновесия и координацию, но более всего этот вид оздоровительной аэробики развивает силовые возможности

	специальной слайд- доски и особой обуви)			ног.
3	-Йога -Флекс	+	+ +	Сочетание статических и динамических асан, дыхательных упражнений, релаксации и стретчинга. Занятия, направленные на развитие гибкости в сочетании со средствами психоэмоциональной регуляции.

Приложение 3

Учебный план график распределения часов для спортивно-оздоровительных (4 часа в неделю/39 недель в год)

№	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего за год
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1		8
2	ОФП и СФП	5	5	4	5	4	3	5	5	3	39
3	**Вид спорта (Фитнес-аэробика)**	7	7	6	8	8	9	7	7	9	68
4	Промежуточная и и итоговая аттестация					2				2	4
5	Другие виды спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
6	Хореография и акробатика	2	2	2	1	2	1	2	2	1	15
7	Самостоятельная работа	2	2	2	2		1	2	2		13
8	Всего	**18**	**18**	**16**	**18**	**18**	**16**	**18**	**18**	**16**	**156**