

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2» с.п.Кахун
Урванского муниципального района

Утверждаю
Директор МКОУ СОШ №2
с.п. Кахун  /Р.Ю.Гетокова/
Приказ № 94/1 от 26.08.2021г.

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 10 от 26
август. 2021.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивная
(Указать направленность программы)

«Основы фитнес-аэробики»
(указывается наименование программы)

Уровень программы: Стартовый

Срок реализации программы: 3 года- 234 (1 год-78 ч.; 2 год-78 ч; 3год- 78 ч.)
(общее количество часов, количество часов по годам обучения)

Адресат: от 9 до 16 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная
(модифицированная, авторская)

Автор – составитель, педагог:
Шибзухова Татьяна Александровна
(указать ФИО и должность разработчика)

с.п.Кахун

2021г.

Данная программа разработана в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
2. Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ
3. "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (далее – Концепция).
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.
6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».
10. Приказ Министерства экономического развития РФ Федеральной службы Государственной статистики от 31 августа 2018 г. № 534 «Об утверждении статистического инструментария для организации федерального статистического наблюдения за дополнительным образованием детей».
11. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 103 "Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий" (Зарегистрирован 19.03.2020 № 57788).
13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
14. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 г., регистрационный № 25016).
15. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.
16. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.
17. Приказ Минобрнауки КБР № 778 от 17.08.2015 г. «Об утверждении Региональных

требований к регламентации деятельности государственных образовательных учреждений дополнительного образования детей в Кабардино-Балкарской Республике»

^ Пояснительная записка

Слово fitness в переводе с английского означает «хорошая физическая форма». Сейчас оно имеет более широкое значение – система оздоровительных занятий.

Фитнес-аэробика — результат соединения двух отдельных видов активности. Фитнес — оздоровительные процедуры, направленные на поддержание общего тонуса организма. Аэробика, она же ритмическая гимнастика — комплексные упражнения под ритмичную музыку. Но то, что получилось из их слияния, напоминает одновременно и аэробику, и спортивные танцы, и гимнастику.

Международным развитием этого вида спорта, проведением чемпионатов мира и Европы занимается международная организация ФИСАФ (FISAF) — Международная федерация спортивной и фитнес-аэробики. Соревнования проводятся в трех номинациях: классическая аэробика, степ-аэробика и фанк или хип-хоп.

Фитнес-аэробика официально признана одной из дисциплин спортивной аэробики. Правила соревнований по фитнес-аэробике предусматривают четыре возрастные категории. Это дети (6–10 лет), кадеты (12–13 лет), юниоры (14–16 лет) и взрослые (начиная с 17 лет). Разработаны методики работы с соответствующими возрастными группами детей.

Спортивная аэробика – вид спорта, в котором используются элементы художественной, спортивной гимнастик и акробатики. Спортивная аэробика как вид спорта зародилась в Америке в 1984 году. Инструкторы из различных фитнес-клубов устраивали между собой небольшие турниры, постепенно повышали уровень выполняемых упражнений. В 1995 году Международная федерация гимнастики признала спортивную аэробику новым видом спорта. В 1992 году была создана Федерация спортивной аэробики России, а в начале 2004 года этот вид спорта признал Госкомспорт РФ.

В фитнес-аэробике нет травмоопасных элементов, это не очень затратный в материальном смысле слова вид спорта. Именно поэтому в крупнейших российских вузах созданы команды по фитнес-аэробике. По большей части этот вид спорта привлекает девушек, но есть и молодые люди.

Современные дети нуждаются в поддержке, направленной на развитие их двигательных навыков и формирование здорового образа жизни. Игры и досуг – вот две необходимые составляющие детской жизни, но они не гарантируют, что ребёнок научится основным движениям.

В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. А детям для нормального роста и развития требуется от 4 до 6 часов энергичной физической активности. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений даёт заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности.

Данная программа направлена на то, чтобы увеличить двигательную активность ребёнка. Нужно помочь ребёнку научиться правильно и красиво двигаться. Детей необходимо обучать осознанным двигательным действиям и закладывать в память правильные образцы движений.

Общеизвестен тот факт, что дети лучше учатся и запоминают материал, когда они физически вовлечены в обучающую ситуацию. Это означает, что часто мы лучше обучаемся в действии. Движения подкрепляют обучение и развивают координацию. Это, в свою очередь, повышает способность ориентироваться в пространстве, т.е. имеет прикладное значение.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и гармония физических и духовных сил, высокая работоспособность, оптимистическое настроение, способность активно использовать свои творческие возможности в трудовой и общественной деятельности.

Здоровый образ жизни – это:

- Рациональный режим труда и отдыха
- Сбалансированное питание
- Регулярные занятия физической культурой
- Овладение навыками личной и общественной гигиены
- Отсутствие вредных привычек (пристрастия к алкоголю, курению, наркомании и т.д.)

Здоровье – это результат самовоспитания и самодисциплины, которые переводят нормы поведения в привычку.

Целью программы в данном направлении является формирование культуры личности, основанной на понимании необходимости вести здоровый образ жизни.

Новизна программы «Основы фитнес-аэробики» заключается в том, что особое внимание уделяется социализации личности в коллективе. Программа направлена не только на развитие у детей 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.

Принципы построения программы

1. Принцип гуманистической направленности в воспитании (сотрудничество с детьми).
2. Сотрудничество с родителями (родитель – главный воспитатель).
3. Индивидуальный подход (учёт индивидуальных и половозрастных особенностей ребёнка).
4. Принцип культуросообразности – воспитание основывается на общечеловеческих ценностях и нормах культуры.
5. Принцип последовательности в обучении и в воспитании (от простого – к сложному)

Программа рассчитана на три года обучения.

Возраст детей – от 9 до 16 лет.

Наполняемость группы: 10-25уч.

Цели программы

1. Воспитание активной личности, физически развитой, ведущей здоровый образ жизни.
2. Обучение детей основам фитнес-аэробики.

Задачи программы

Для первого года обучения:

- Дать понятие о ЗОЖ
- Пробудить интерес к физической активности
- Физическое развитие детей (укрепление сердечно-сосудистой системы; развитие выносливости; развитие силы мышц; развитие гибкости)
- Дать понятие о правильной осанке
- Снятие эмоционального стресса от школьных нагрузок
- Дать понятие о нормах дисциплины и правилах поведения на занятиях
- Развитие качеств личности (смелости, самостоятельности, уверенности в себе)
- Создание нормального социально-психологического климата в коллективе
- Выявление талантливых воспитанников

Для второго года обучения:

- Обучение основным компонентам ЗОЖ (режим дня, двигательная активность)
- Развитие мотивации к физической активности
- Физическое развитие детей (укрепление сердечно-сосудистой системы; развитие выносливости; развитие силы мышц; развитие гибкости)
- Формирование правильной осанки
- Снятие эмоционального стресса
- Развитие качеств личности (адекватной самооценки, эмоциональной устойчивости, общительности)
- Формирование творческого коллектива

Для третьего года обучения:

- Совершенствование физических качеств воспитанников
- Поддержание правильной осанки
- Снятие эмоционального стресса
- Развитие качеств личности (самоконтроль)
- Воспитание у учащихся сознательной дисциплины и чувства ответственности перед коллективом
- Становление творческого коллектива (команды)
- Участие в фестивалях и олимпиадах по направлению

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 фитнес-аэробики (базовые шаги и амплитуды движений руками)
- комментированные упражнения на развитие силы и гибкости
- Игры

4. Методы контроля и самоконтроля

- Программы (использование всех основных движений классической аэробики)
- Тесты на общую физическую подготовку:

1) Step test определяет выносливость сердечно-сосудистой системы - подсчёт пульса после 3-х минут аэробной нагрузки;

2) Тест на гибкость (поясничная область). Складка в положении сидя;

3) Sit up определяет силу мышц брюшного пресса. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты под прямым углом, стопы на полу, выполнить максимальное количество раз за минуту;

4) Push up – отжимание из упора на коленях или из упора лёжа. Определяет силу мышц груди и плечевого пояса.

- Методика определения эмоционального состояния «Волшебный градусник определения настроения»
- Подсчёт пульса до и после занятий. Составление таблицы контроля.
- Шкала прикладываемых усилий для оценки интенсивности занятия

0 – ОТДЫХ Ощущения, когда вы сидите или отдыхаете

1 – ЛЕГКО Ощущения, когда вы идёте в школу или делаете уборку в комнате

2 – НЕМНОГО ТЯЖЕЛО Ощущения, когда вы проводите время на игровой площадке или бегае с друзьями

3 – ТЯЖЕЛЕЕ Ощущения, когда вы занимаетесь спортом, много долго играете

4 – ТЯЖЕЛО Ощущение, когда вы много пробежали

5 – ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО Максимум. За всю свою жизнь вы так много не бегали и не играли.

- Визуальный контроль. Наличие «белого треугольника» (часть лица от носа до подбородка бледнеет, что свидетельствует о дегидратации и переутомлении)

5. Методы психолого-педагогической диагностики

- Наблюдение
- Опрос (интервью, анкеты, личностные опросники)

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
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

И такие формы деятельности как:

- Круговая тренировка по станциям
- «Круг Осанки»
- 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
- Летний оздоровительный лагерь

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

Тип воспитательной системы:

Культурно-нравственной ориентации

Речь идёт о воспитании культуры здорового образа жизни, эстетическом восприятии и культуре движения.

^ **Вид воспитательной системы**

Основные компоненты ценностно-смыслового ядра	Вид воспитательной системы	Основные характеристики данного вида воспитательной системы
человек культуры, носитель нравственности	Воспитательная система воспитания человека культуры	Сформированность образа человека культуры, создание культурной среды

^ **Цель воспитания:** Человек, носитель культуры здорового образа жизни.

Компоненты воспитательной системы:

- *Особый уклад жизни объединения* (собственный свод правил поведения, ритуалов, традиций, событий), несущий в себе ценности выбранного типа культуры;
- *Годовой круг событий*;
- *Система конкурсных мероприятий*, демонстрирующая лучшие образцы воспроизводства и дальнейшего развития данного типа культуры;

Работа с родителями включает в себя:

- Информирование об особенностях деятельности объединения;
- Учёт пожеланий родителей по организации учебно-воспитательного процесса их ребёнка;
- Индивидуальное консультирование родителей;
- Демонстрацию достижений учащихся.

Диагностика достижения воспитательных результатов.

Основными результатами воспитательной деятельности являются:

- Достижения в сфере фитнес-аэробики.
- Формирование у учащихся представления о здоровье как о важнейшей ценности, ведение обучающимися здорового образа жизни

Методы отслеживания прогресса в достижении воспитательных результатов:

- Личные достижения воспитанников
- Достижения команд на конкурсных мероприятиях
- Тестирование ценностных ориентаций воспитанников с целью выявления приоритетности здоровья в иерархии ценностей
- Отзывы родителей, специалистов школ о влиянии образовательной программы на воспитание и развитие детей

^ **Учебно-тематический план** Год обучения: 1

Учебная нагрузка: 2 часа в неделю

№ темы	Название темы	^ Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Техника безопасности и правила поведения в зале.	1		1
2.	Что такое здоровье?	1	1	2
3.	Осанка	1	10	11
4.	Классическая аэробика	1	15	16
5.	Как правильно падать и поднимать тяжести?	1	1	2
6.	Упражнения на развитие силы и	1	15	16

	гибкости			
7.	Упражнения для профилактики плоскостопия	1	10	11
8.	Дыхательные упражнения	0.5	5	5.5
9.	Подвижные игры	0.5	5	5.5
10.	Весёлые старты		1	1
11.	Игра по станциям «Быть здоровым классно»		1	1
12.	Занятие классической аэробикой на воздухе		6	6
13.	^ Всего учебных часов в год:			78

№	Содержание тематического планирования 1 год обучения		
	Теория	Содержание	Знания, умения, навыки, приобретаемые воспитанниками.
1	Техника безопасности и правила поведения в зале.	Основные правила техники безопасности и поведения в зале.	Знание правил поведения и умение выполнять требования техники безопасности на занятии.
2	Что такое здоровье?	Опрос детей о здоровье. Понятие Здоровье: ° Не болеть! ° Соблюдать режим дня! ° Быть всегда опрятным, с чистыми руками! ° Есть то, что полезно! ° Регулярно заниматься физ. культурой! ° Усердно учиться! ° Быть весёлым!	Иметь представление о здоровье.
3	Осанка	Определение правильной осанки. Значение правильной осанки Скелет – это основа человека – каркас, на который крепятся	Знать о правильной осанке. Умение «поставить» - сформировать у себя правильную осанку и сохранять такое положение в течение занятия.

		мышцы. Скелет состоит из костей больших и малых. Упражнения: ◦ Круги плечами. ◦ Стараться соединить лопатки. ◦ Кошка точит когти. ◦ Кузнечик. ◦ Прямая спина. ◦ Длинная шея. ◦ Карандаш.	Знать предназначение скелета человека. Уметь выполнять упражнения правильно.
4	Классическая аэробика	◦ Основные базовые шаги ◦ Прыжки ◦ Амплитуды движений руками	Знать названия основных базовых шагов, прыжков, движения руками. Уметь правильно выполнять движения.
5	Как правильно падать и поднимать тяжести?	Как избежать травм при падении. Группировка. Падаем на бедро. При поднимании тяжёлых предметов спину держим ровно.	Уметь правильно падать и поднимать тяжести.
6	Упражнения на развитие силы и гибкости.	◦ Крылья. ◦ Мельница. ◦ Собираем землянику. ◦ Велосипед. ◦ Берёзка. ◦ Кошка сердится. ◦ Кошка лезет под забор. ◦ Самолёт. ◦ Ножницы. ◦ Коробочка. ◦ Комочек. ◦ Бабочка. ◦ Кораблик. ◦ Уголок. ◦ Кузнечик (в упоре лёжа)и др.	Уметь правильно выполнять упражнения.
7	Упражнения на профилактику плоскостопия.	◦ Правильное и неправильное развитие стопы. ◦ Гимнастика для ног. ◦ Ходьба по шведской стенке. ◦ Носки на себя –	Иметь представление о плоскостопии и способах его профилактики Уметь правильно выполнять упражнения.

		натянули. ° Круги стопами в положении сидя на полу, ноги вместе. ° Пройти по спец.коврику. ° Передавать друг другу платочек пальцами ног и другие упражнения.	
8	Дыхательные упражнения.	При восстановлении после аэробной нагрузки Вдох на 4 счёта – выдох на 4 счёта.	Уметь правильно дышать во время занятий.
9	Подвижные игры.	-Море волнуется раз -Воробы и вороны. -Ребята, руки в стороны! -Поймай дракона за хвост. -Третий – лишний и др.	Умение взаимодействовать, дисциплинированность. Усвоение норм произвольного поведения.
10	Весёлые старты.	Весёлые эстафеты.	Умение взаимодействовать, дисциплинированность. Усвоение норм произвольного поведения.
11	Игра по станциям «Быть здоровым классно»	Нормативы на Общую физическую подготовку	
12	Занятие классической аэробикой на воздухе в летний период	Программа по классической аэробике	Способность применять полученные за год знания и умения.

^ Учебно-тематический план Год обучения: 2

Учебная нагрузка: 2 часа в неделю

№ темы	Название темы	^ Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	ТБ и ПДД.	1		1
2.	Нормативы ОФП, психологические тесты.		1	1
3.	Фитнес-аэробика как вид спорта.	0.5		0.5
4.	Классическая аэробика.	0.5	10	10.5

5.	Разминка – залог успеха команды.	0.5		0.5
6.	Внешний вид членов команды.	0.5	2	2.5
7.	Роль мышц в формировании осанки.	1	15	16
8.	Как сесть на шпагат?	1	15	16
9.	Классическая аэробика с элементами растяжки мышц	1	10	11
10.	Экология и здоровье.	1	1	2
11.	Подвижные игры	1	10	11
12.	Занятие классической аэробикой на воздухе		6	6
^ Всего учебных часов в год:				78

Содержание тематического планирования 2 год обучения			
^ УЧЕБНАЯ ТЕМА	СОДЕРЖАНИЕ		ЗНАНИЯ УМЕНИЯ НАВЫКИ
	теория	практика	
1 ТБ и ПДД.	Техника безопасности и правила поведения на занятии. Правила дорожного движения.		Знать правила техники безопасности на занятии и правила внутреннего распорядка в объединении. Знать основные правила дорожного движения.
2. Нормативы ОФП, психологические тесты.	Техника выполнения нормативных упражнений.	Нормативы ОФП. Психологические тесты.	Уметь правильно выполнять нормативные упражнения.
3 Фитнес аэробика как вид спорта.	Определение ФА Правила соревнований. Цель. Судейство.		Иметь представление о спортивной дисциплине «Фитнес аэробика».
4 Классическая аэробика.	Происхождение стиля Технические требования	Постановка техники движений Отработка простых аэробных связок	Знать происхождение стиля, названия основных движений.
5 Разминка – залог успеха команды.	Определение. Значение разминки в спорте.	▫ Упражнения на подвижность суставов. ▫ Бег. ▫ Основные прыжки.	Знать значение разминки. Уметь выполнять её самостоятельно.

		▫ Предварительный стретчинг.	
6 Внешний вид членов команды.	Осанка, мышечный тонус, костюм, презентация.	Разработка эскизов костюма. Упражнения на ощущение осанки.	Иметь представление о внешнем виде спортивной команды по фитнес аэробике.
7 Роль мышц в формировании осанки.	Типы осанки Как влияет мышечный тонус на осанку человека.	Силовые упражнения на мышцы пресса, спины, плечевого пояса.	Иметь представление о роли мышц в формировании осанки.
8 Как сесть на шпагат?	Как правильно растягивать мышцы.	Упражнения на растягивание	Уметь правильно выполнять упражнения на растягивание. Уметь выполнить элемент шпагат.
9. Классическая аэробика с элементами растяжки	Изучение типов растяжки Технические требования	Постановка техники движений Отработка простых типов растяжки мышц	Знать все типы растяжек и их характеристики уметь объяснять и выполнять элементы
10 Экология и здоровье	Влияние экологической ситуации на здоровье человека.	Сообщения.	Иметь представление о влиянии экологии на здоровье человека.
11 Подвижные игры	Правила игр	Игры	Знать правила игр. Приобретение навыков произвольного поведения.
12 Занятие классической аэробикой на воздухе в летний период	Программа по классической аэробике	Способность применять полученные за год знания и умения.	Программа по классической аэробике

^ Учебно-тематический план Год обучения: 3 Учебная нагрузка: 2 часа в неделю				
№ темы	Название темы	^ Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	ТБ и ПДД	1		1

2.	Нормативы ОФП и психологические тесты.		1	1
3.	Постановка и отработка программы по классической аэробике.		18	18
4.	Основы степ аэробики.	1	20	21
5.	Основа осанки – позвоночник.	1	5	6
6.	Стретчинг	0.5	10	10.5
7.	Мышечная сила и выносливость.	0.5	10	10.5
8.	Гимнастические упражнения для пальцев.	0.5	0.5	1
9.	Правила соревнований по фитнес аэробике.	1		1
10.	Спортивные достижения в Море по фитнес-аэробике	0.5	1.5	2
11	Занятие классической аэробикой на воздухе в летний период		6	6
Всего учебных часов в год:				78

^ Содержание тематического планирования 3 год обучения			
^ УЧЕБНАЯ ТЕМА	СОДЕРЖАНИЕ		ЗНАНИЯ УМЕНИЯ НАВЫКИ
	теория	практика	
1 ТБ и ПДД.	Техника безопасности и правила поведения на занятии. Правила дорожного движения.		Знать правила техники безопасности на занятии и правила внутреннего распорядка в объединении. Знать основные правила дорожного движения.
2 Нормативы ОФП и психологические тесты.	Техника выполнения упражнений.	Нормативы ОФП. Психологические тесты.	Уметь правильно выполнять нормативные упражнения.
3 Постановка и отработка программы по классической аэробике.	Техника выполнения более сложных элементов и аэробных связок,	Базовые шаги и основные элементы классической аэробики. Высококоординационные аэробные связки.	Уметь выполнять сложнокоординационные движения. Концентрация внимания.

	соответствующих уровню воспитанников.		Самоконтроль
4 Основы степ аэробики.	Особенности стиля Технические требования	Основной набор элементов степ аэробики. Постановка техники движений.	Знать особенности стиля. Названия основных движений. Уметь правильно выполнять базовые шаги.
5 Основа осанки – позвоночник!	Строение позвоночного столба. Как сохранить правильную осанку?	Упражнения для позвоночника.	Иметь представление о строении позвоночника. Уметь правильно выполнять упражнения.
	1.Сочетание двигательной активности и партерных упражнений. 2.Режим дня сон. 3. Одежда и обувь. 4. Рюкзак или сумка? 5. Роль мебели в формировании осанки. 6. позы • При письме • При чтении • Стоя • При ходьбе	Упражнения на формирование правильной осанки.	Умение сохранить правильную позу в течение дня.
6 Стретчинг	Техника более сложных упражнений на растягивание	Упражнения на растягивание для подготовленных.	Уметь правильно выполнять упражнения на растягивание.
7 Мышечная сила и выносливость	Понятие мышечной силы и выносливости.	Упражнения на развитие силы мышц пресса, спины, верхних конечностей.	Знать определение мышечной силы и выносливости. Уметь правильно выполнять упражнения.
8 гимнастические упражнения для пальцев рук.	Значение гимнастических упражнений для пальцев. Техника развития подвижности суставов пальцев.	Упражнения для пальцев.	Уметь правильно выполнять упражнения.

9.Правила соревнований по фитнес-аэробике.	Дисциплина ФА. Дисциплина Степ аэробика Возрастные рамки. Технические требования. Судейство.	Аэробные связки, элементы, перемещения, перестроения.	Знать порядок проведения соревнований по фитнес аэробике.
10 Спортивные достижения в ФА.	Знакомство с выступлениями сильнейших команд России и Мира.	Использование различных элементов, перестроений и перемещений.	Знать сильнейшие команды России и Мира. Познавательный интерес.
11 Занятие классической аэробикой на воздухе в летний период	Программа по классической аэробике	Способность применять полученные за год знания и умения.	Программа по классической аэробике

**^ Требования к результатам
Способы контроля и мониторинга
Результаты 1-го года обучения:**

1. Интерес к физической активности

Оценивается по методике незаконченных предложений в конце учебного года.

2. Улучшение показателей физического развития детей

Тесты на ОФП проводятся в начале, середине и в конце года.

3. Улучшение настроения после занятий

Измерения «Волшебного градусника настроения» до и после занятия. Составление таблицы контроля.

4. Воспитанник смелый, самостоятельный, уверенный в себе, дисциплинированный.

Оценивается методом наблюдения. Составляется диагностическая карта развития каждого ученика.

5. Коллектив на стадии становления.

Методика социометрии. Измерения в начале и в конце года. Составление и описание социометрического графа.

Результаты 2-го года обучения:

1. Сформированное понятие о здоровье и ЗОЖ.

Оценивается по методике незаконченных предложений в конце учебного года

2. Улучшение показателей физического развития детей

Тесты на ОФП проводятся в начале, середине и в конце года.

3. Улучшение настроения после занятий

Измерения «Волшебного градусника настроения» до и после занятия. Составление таблицы контроля.

4. Воспитанники общительны, уверены в себе, имеют адекватную самооценку.

Оценивается методом наблюдения. Составляется диагностическая карта развития каждого ученика.

5. Благоприятный климат в коллективе.

Оценивается по методике незаконченных предложений в конце учебного года.

Методика социометрии. Измерения в начале и в конце года. Составление и описание социометрического графа.

6. Команды, участвующие в показательных выступлениях по фитнес-аэробике.

Результаты 3-го года обучения:

1. Сформированная привычка к двигательной активности, следование правилам ЗОЖ

Тест «Моё отношение к ЗОЖ» проводится в конце года.

2. Улучшение показателей физического развития детей

Тесты на ОФП проводятся в начале, середине и в конце года.

3. Улучшение настроения после занятий

Измерения «Волшебного градусника настроения» до и после занятия. Составление таблицы контроля.

4. Воспитанники, умеющие слушать и излагать свою точку зрения при составлении программы для выступления.

Оценивается методом наблюдения во время занятий, опросники «Умение слушать» и «Умение излагать свои мысли» проводятся в конце года.

5. Воспитанники, стремящиеся к самореализации в сфере фитнес-аэробики.

Оценивается методом наблюдения в процессе занятий и составление таблицы контроля.

6. Команды, участвующие в фестивалях и соревнованиях по фитнес-аэробике.
7. Спортивные разряды воспитанников.

Учебно-методический комплекс

Занятия проводятся на базе ДЮЦ (Петрова 76) и в школах №33 и №39.

Для проведения занятий имеется:

- Спортивный зал, магнитофон, кассеты, диски.
- спортивный инвентарь: коврики, мячи, скакалки, степ платформы и др.

Педагогические кадры, обеспечивающие реализацию программы: педагог-инструктор по фитнес-аэробике.

Библиография

1. Детские подвижные игры. М.: Просвещение, 1988.
2. Заметки по возрастной психологии. ДТДЮ: Психологическая служба, Петрозаводск, 1999.
3. Иванова Н. Изучение проблем школьника: основные методы психолого-педагогической диагностики // Директор школы. – 200. - №7. – С.97-126.
4. Игры на свежем воздухе. М.: Издательский Дом МСП, 1998.
5. Козак О.А. Путешествие в страну игр. СПб.: СОЮЗ, 1997.
6. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.
8. Максимов В.Г. Педагогическая диагностика в школе: Учебное пособие для студентов ВУЗов, М.: Academia, 2002.
9. Максимова С.Г. Грамотная психодиагностика – и потребность, и необходимость.// Народное образование. – 2001.- №1. – С.116-111.
10. Монахов В.М. Как управлять вероятностью успешного достижения учащимися образовательного стандарта? // Школьные технологии. – 2002. - №1.- С.35-46.
11. Подласый И.П. Педагогический диагноз – средство эффективного влияния на развитие событий. // Школьные технологии. – 2003. -№5. – С.109-117.
12. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.
13. Рой М. Аэробика для глаз. М.: «ЭКСМО», 2004.
14. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М., 1997.
15. Степаненкова О.И. Значение физических упражнений и некоторых оздоровительных методик для укрепления здоровья: методическое письмо. Петрозаводск, 1990.
16. Физкультура – ура! Ура! Ура! Учебное пособие. М.: Педагогическое общество России, 2002.
17. Фитнес аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. М., 2009
18. Фитнес для детей и подростков. М., 1997.
19. Хёдман А., Вуд Д.Г. Система пилатеса. М.: «СОФИЯ», 2004.

20. Ямилёва Т.С. Карта интеллектуально-творческого потенциала личности. // Дополнительное образование. – 2004. - №6. – С.24-27.