

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Красноярского края**

**Управление образования администрации города Канска**

**МБОУ ООШ № 22**

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по ВР



Макарова Е.В.

Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ ООШ № 22



Кондрова Л.Д.

Приказ 207/1-о  
от «30» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

СОГЛАСОВАНО

Протокол № 1

от «30» августа 2023 г.

**«Степ аэробика «Фит-Хит»»**

(для обучающихся 2-4 классов образовательной организации)

г. Канск, 2023

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по степ-аэробике «Фит-хит» является программой *физкультурно-спортивной направленности*. Программа была разработана в 2023 году, срок реализации 3 года. Данная программа составлена на основе программ по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС); на основе Фитнес – аэробики, авторов составителей: Слущер О.С., Полухина Т.Г. Козырев В.С и рассчитана на возраст 8-11 лет.

Программа по степ-аэробике «Фит-хит» на основе фитнес-аэробики разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения, отвечает положениям Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития учащихся, основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры .

Содержание программы основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС);
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- Поручение Президента Российской Федерации от 02.10.2007г. №ПР-1766 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России»;
- Положение «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020года» в отношении модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.08.2009года №1101-ф;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010г. №889;
- Методические рекомендации при подготовке учебных программ по предмету «Физическая культура» приказ Министерства образования и науки России от 29 июля 2011г №1560;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

При составлении программы широко использованы методические рекомендации по содержанию и методике обучения Федерации фитнес - аэробики России. При разработке и составлении содержания программы учитывались потребности современного российского общества в физически развитом, дееспособном и здоровом подрастающем поколении.

Аэробика - одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Аэробика - представляет собой синтез

общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков, подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение 120-160 уд/мин поточным или серийно-поточным методом.

Существует порядка 200 различных программ аэробики, из которых можно выделить основные направления:

- Классическая аэробика. Основная физиологическая направленность данного вида аэробики - развитие выносливости, повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы.
- Танцевальная аэробика. Укрепляет мышцы, успешному развитию координации движений, общей ловкости, а также развивает танцевальные навыки, сжигает лишний вес.
- Степ – аэробика. Служит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, для укрепления мышц ног и восстановления после травм колена.
- Фитбол-аэробика (аэробика на мяче). Помогает скорректировать фигуру, тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлекссы. Способствует исправлению осанки и укреплению сердечно – сосудистой и дыхательной системы.

Каждое направление позволяет развивать определенные функциональные возможности организма. Рекомендуется периодически менять программы, чтобы избежать привыкание организма. Среди многообразия программ и направлений аэробики обычно приходится выбирать какое-то одно направление, **новизна** программы «Фит-хит» заключается в том, что обучающиеся имеют возможность заниматься по разным направлениям в условиях одной программы. Что позволяет гармонично развить организм в целом.

Аэробика, целенаправленно организуемая в условиях дополнительного образования, приобретает качества учебно-образовательного процесса. Для дополнительного образования детей аэробика – уникальное направление творческой деятельности, располагающее огромными воспитательными ресурсами:

- наличие в аэробике двух равнозначных видов: спортивной и оздоровительной – обеспечивает детям возможность заниматься практически безо всяких ограничений (как возрастных, так и физиологических);
- вариативный характер выступлений (соло, двойка, трио, команда, целый коллектив) способствуют тому, что каждый ребенок может себя проявить;
- простор для творчества в аэробике огромен, так как этот вид спорта продолжает развиваться, появляются новые направления, такие как фитнес-аэробика.

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. В последние десятилетия фитнес – аэробика стала все больше завоевывать популярность не только среди женщин, но и среди мужчин. Бурный рост числа сторонников фитнес - аэробики обеспечил её выход на международную арену, и в настоящее время по данному виду спорта

проводятся крупнейшие соревнования, включая чемпионаты Европы и Мира, международные турниры среди детей, подростков и молодежи.

Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития детей.

В связи с этим, изучение аэробики в учреждении дополнительного образования детей *актуально* и позволит значительно расширить возможности досуговой деятельности, и будет способствовать их физическому воспитанию.

**Данная программа ставит своей целью:** формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Реализация цели дополнительной общеразвивающей программы соотносится с решением поставленных задач:

#### **Образовательные задачи:**

- Освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;
- Сформировать общие представления об современных направлениях аэробики;
- Обучить навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;
- Расширить двигательный опыт, за счет использования средств аэробики;
- Содействовать развитию психических процессов (внимания, памяти, мышления).
- Сформировать способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах деятельности;
- Сформировать умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- Развивать оценочные компетентности обучающихся и умения выстраивать индивидуальные образовательные маршруты.

#### **Воспитательные задачи:**

- Воспитание сознательного отношения к выполнению физических упражнений;

- Сформировать умения противодействовать действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.
- Формировать эстетическое наслаждение от выполненной работы;
- Воспитывать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

### **Оздоровительные задачи:**

- Развивать координационные способности и физические качества (точность воспроизведения движений, ритма, скорости и точности реагирования на сигналы, согласованности движений, ориентации в пространстве, гибкость, выносливость);

- Повысить функциональные возможности основных жизнеобеспечивающих систем организма.

Ориентируясь на решение задач, данная программа является **педагогически целесообразной**, и в своем содержании направлена:

- на реализацию *принципа вариативности*, который заложен в планировании учебного материала в соответствии материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, инвентарь, оборудование) и возрастными особенностями учащихся. Учитывая *анатомо-физиологические особенности* организма детей и специфику средств в аэробике, при составлении программы соблюдены следующие правила:

В возрасте 7-8 лет дети еще трудно переносят монотонную работу, поэтому необходимо чаще менять движения, положения их выполнения и т.п. В течение недельного цикла менять программу занятий, чаще включать естественные для этого возраста виды активности, как например аэробику, с мячом, и т.д. Широко применять игровой метод – сюжетно-образовательной игры и эстафеты, воспитание гибкости с элементами игрового стретчинга, под силу выполнять простые базовые шаги классической аэробики, степ-аэробики. Для воспитанниц данного возраста актуальны специальные танцевально-ассоциативные упражнения. Основным методическим приемом является выразительное исполнение музыки.

Уже в возрасте после 9-10 лет дети способны к относительно длительной работе на выносливость, повторению одних и тех же движений. С этого возраста им под силу занятия модификации базовых шагов классической, степ-аэробики. Занятия танцевальными видами (например, Хип-хоп, Рашенфольк. Латино), с этого возраста начинается подготовка команд к соревнованиям по фитнес-аэробике.

К 11-13 годам наблюдается резкий скачок роста. В это время быстро увеличивается длина тела и с задержкой примерно на полгода вес. В подростковом возрасте происходит становление самосознания. Для сохранения психического благополучия девочки-подростка особенно важно принятие ею самой себя. В этот период времени воспитанницы с удовольствием занимаются танцевальной аэробикой (Хип-хоп, Латино, Танец живота) которая позволяет получать новый телесный, двигательный и эмоциональный опыт, получать свободу выражения эмоций.

Для подростков 13 лет и старше возможно применение различных видов аэробики, программы которых мало отличаются от занятий для взрослых (степ-аэробика; силовая тренировка с утяжелителями).

- на реализацию *принципа индивидуализации и дифференциации обучения*, который предусматривает разделение обучающихся на втором году обучения по индивидуальным учебным планам, на основе их отдельных особенностей и результатов освоения программы через ежемесячное, регулярное тестирование. Это позволяет объединить спортивно одаренных детей в группу для выступлений на соревнованиях по фитнес-аэробике. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития обучающихся.

Ставя перед каждой группой конкретные и посильные задачи, задавая определенный тренировочный режим и актуализируя нужные мотивы деятельности, позволяют создать благоприятные условия для поэтапного и оптимального формирования спортивно важных свойств личности одаренного ребенка, влияя на динамику спортивных результатов. Это в свою очередь снижает соревновательный и социальный стресс, повышает эффективность тренировок и создает условия для развития спортивной одаренности.

Занятие по программе проводится следующим образом: 102 часа, по 1 часу 3 раза в неделю (один час равен 40 минутам). В группу набираются дети по 12-15 человек.

**Метод проведения занятий:** фронтальный, групповой, поточный.

В течение всего периода образовательного процесса основные направления не меняются, с каждым годом обучения увеличивается интенсивность, частота амплитуда и темп выполнения упражнений, усложняется хореография.

На занятиях используются следующие **методы обучения:**

- метод танцевального показа - это такой способ обучения, при котором педагог демонстрирует танцевальную композицию, отдельные фигуры и элементы, и соответственно анализирует их. Наглядно-образные представления, получаемые обучающимися, являются основой для последующего разучивания схемы движения, поворотов, вращений и т.п. При демонстрации материала педагог не ограничивается только его показом, а также подробно анализирует и объясняет, как правильно исполнить данные элементы и фигуры;

- метод показа органически сочетается с методом устного изложения учебного материала. С помощью этого метода педагог сообщает обучающимся знания об истории и современном состоянии аэробики, рассказывает об отдельных танцевальных направлениях и танцевальной музыке. Показывая и разъясняя те или иные танцевальные композиции, педагог помогает обучающимся понять характер танцевальной лексики и особенности танцевальной музыки;

- метод практических действий. Рассмотренные методы и приемы наглядного обучения и устного изложения материала органически сочетаются с методом практических действий. Тренировочные упражнения - это планомерно повторное выполнение танцевальных движений, которые обучающиеся под руководством педагога осуществляют каждое занятие. Танцевальные задания - это задания, с помощью которых обучающиеся воспроизводят танцевальную лексику с целью дальнейшего ее закрепления, или это многократные повторения, в которых вырабатывают танцевальные умения и навыки;

- метод познавательной деятельности. Различают иллюстративно-объяснительный, репродуктивный, проблемный, частично-поисковый и исследовательский методы. Эти методы применяются взаимосвязано. Они отличаются друг от друга по характеру познавательной деятельности обучающихся.

Использование этих методов способствует более глубокому и прочному усвоению материала обучающимися.

Дополнительная общеразвивающая программа по степ-аэробике «Фит-хит» на основе фитнес – аэробики включает в себя относительно самостоятельные, но тесно взаимосвязанные между собой разделы: «Введение», «Аэробика как вид физической культуры», «Аэробика классическая», «Степ-аэробика», «Аэробика с мячом», «Танцевальная аэробика», «Игровая аэробика», «Функциональный тренинг».

### ***Краткое содержание разделов программы:***

#### ***Введение***

Ознакомление с Т.Б и П.Б.

Расписание, гигиена, спортсмена, самоконтроль

Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики.

Правила поведения на занятиях.

Ознакомление обучающихся с планом занятий.

#### ***Аэробика как вид физической культуры***

История физической культуры. История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы. История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы.

Основные понятия оздоровительной аэробики: основные регуляторы нагрузки в занятиях классической аэробикой; объективные и субъективные методы определения нагрузки; ударность в уроках аэробики; способы повышения интенсивности в уроках классической аэробики.

Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и

непрерывность). Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой, их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля.

Направления в фитнес-аэробике. Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движении под музыку.

### ***Аэробика классическая***

Выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.

### ***Степ- аэробика***

Выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы.

### ***Аэробика с мячом***

Гимнастические упражнения разновидности ходьбы, бега, прыжков; ОРУ с мячом. Силовые и стато-динамические упражнения, стретчинг, упражнения на баланс с мячом. Основные (базовые) движения аэробики, соединенные в блоки и комбинации с мячом Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Подвижные и музыкальные игры и эстафеты. Упражнения из других оздоровительных и спортивных видов физической культуры.

### ***Танцевальная аэробика***

Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него. Подготовка к показательным выступлениям. Подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.



### ***Игровая аэробика***

Подвижные игры. Музыкальные игры. Эстафеты. Игры с специальным оборудованием (фитболы -«Музыкальные стулья», «Боулинг» игры на внимание и др.). так и игры со степ -платформой («Встреча», «, игры на внимание «Ракета» и др.). -в играх сочетаются все виды работ которые ребенок научился выполнять на занятиях, эта группа упражнений включает и упражнения креативной гимнастики, способствующие развитию творчества, инициативы и самовыражения.

### ***Функциональная тренировка***

Смысл функционального тренинга в том, что человек отрабатывает движения, необходимые ему в повседневной жизни: учится легко вставать и садиться за стол или в глубокое кресло, технично перепрыгивать через лужи, поднимать и удерживать на руках ребенка — список можно продолжать бесконечно, благодаря чему улучшается сила мышц, участвующих в этих движениях. Оборудование, на котором происходит тренировка, позволяет совершать движения не по фиксированной траектории, как на обычных тренажерах, а по свободной - это тяговые тренажеры, амортизаторы, мячи, свободные веса. Таким образом, Ваши мышцы работают и двигаются самым физиологичным для них образом, именно так, как это происходит в повседневной жизни. Подобные тренировки имеют значительную эффективность. Секрет в том, что функциональные упражнения вовлекают в работу абсолютно все мышцы Вашего тела, включая глубокие, ответственные за устойчивость, равновесие и красоту каждого нашего движения. Данный тип тренинга позволяет развить все пять физических качеств человека – силу, выносливость, гибкость, быстроту и координационные способности.

Гимнастические упражнения разновидности ходьбы, бега, прыжков; ОРУ с предметом и без, для воспитания выносливости и развития, чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, фитболов, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор - лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Упражнения из других оздоровительных и спортивных видов физической культуры.

Воспитание находится в неразрывной связи с процессом обучения и образования; это две стороны единой педагогической деятельности по формированию личности. Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступивших, проводы выпускников,

соревновательная деятельность учащихся и ее анализ, регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся; проведение тематических праздников; экскурсии, посещение театров и художественных выставок; трудовые субботники; оформление спортивных стендов и газет.

В рамках реализации цели дополнительной общеразвивающей программы успешно реализуются **личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья; взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- умение анализировать и доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на занятиях и вне занятий.

***Предметные результаты*** изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о аэробике как вида физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики;

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств аэробики;

- изложение фактов истории развития аэробики, современности, характеристика видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;

- развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам фитнес-аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;

- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, степ-аэробики, танцевальной аэробики;

- осуществление объективного судейства программ своих сверстников;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;

- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

***По окончании прохождения дополнительной программы, обучающиеся должны уметь:***

- самостоятельно организовывать и проводить занятия по видам фитнес-аэробики с разной целевой направленностью и выполнять комплексы упражнений с заданной дозированной нагрузкой;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по видам фитнес-аэробики;
- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений входящих в комплексы фитнес-аэробики, акробатических упражнений;
- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;
- соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учетом интенсивности (низкой, высокой);
- самостоятельно составлять и выполнять различные аэробические комплексы изученных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения на высоком техническом уровне.
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной ) физической культуры, составлять и выполнять композиции из различных видов фитнес-аэробики (классической, степ, функциональной);
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
  1. повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
  2. подготовки к профессиональной деятельности;
  3. организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях;
  4. активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

***В результате прохождения дополнительной программы на основе степ – аэробики обучающиеся должны знать/понимать:***

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на крепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования занятий физическими упражнениями различной направленности с учетом индивидуальных особенностей своего организма.

### ***Ожидаемые результаты обучающихся первого года обучения.***

Обучающиеся **умеют**:

- организовывать рабочее место, грамотно использовать оборудование.
- демонстрировать простые базовые шаги классической аэробики, степ-аэробики, аэробики с мячом;
- демонстрировать простые элементы силовой аэробики и стрейчинга.
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий

Обучающиеся **знают /понимают**:

- общее представление о физической культуре, истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;
- общие представления об современных направлениях аэробики;
- порядок занятия;
- вербальные и визуальные команды в аэробике;
- названия основных базовых шагов в аэробике;
- понятие танцевального рисунка.

### ***Ожидаемые результаты обучающийся второго года обучения***

Обучающиеся **умеют**:

- организовывать рабочее место, грамотно использовать оборудование.
- владеть правильной техникой выполнения базовых движений и модификаций классической аэробики, степ-аэробикой, аэробикой с мячом,
- выполнять базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
- выполнять силовые элементы с большими усилениями.
- соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений.
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий.

Обучающиеся **знают /понимают**:

- современные тенденции в фитнесе.
- современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, историю возникновения и развития, место и роль в мировой культуре,
- названия основных базовых шагов в аэробике;
- понятие танцевального рисунка;
- критерии выполнения упражнений входящих в комплексы фитнес-аэробики, акробатических упражнений.

### ***Ожидаемые результаты обучающихся третьего года обучения***

Обучающиеся **умеют**:

- организовывать рабочее место, грамотно использовать оборудование.
- владеть правильной техникой выполнения базовых движений и модификаций классической аэробики, степ-аэробикой, аэробикой с мячом,
- уверенно выполнять базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
- выполнять силовые элементы с большими усилениями.
- соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений.
- передавать эмоциональную составляющую музыки.
- взаимодействовать в команде - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий грамотно использовать оборудование.

Обучающиеся *знают / понимают*

- основные понятия оздоровительной аэробики.
- основные регуляторы нагрузки в занятиях классической аэробикой; объективные и субъективные методы определения нагрузки;
- ударность в уроках аэробики; способы повышения интенсивности в уроках классической аэробики.
- названия основных базовых шагов в аэробике;
- понятие танцевального рисунка;
- критерии оценки технического выполнения фитнес-аэробики;
- критерий артистизма выполнения фитнес-аэробики.

## Учебно-тематический план

### Учебно-тематический план первый год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1	Введение	1	1	-
2	Аэробика как вид физической культуры	4	4	-
3	Аэробика классическая	24	-	24
4	Степ-аэробика	42	-	42

5	Аэробика с мячом	6	-	6
6	Танцевальная аэробика	13	-	13
7	Игровая аэробика	6	-	6
8	Тестирование	6	-	6
	Итого	102	5	98

## **Содержание программы первый год обучения**

### ***1. Вводное занятие***

- ознакомление с Т.Б и П.Б., расписание, гигиена спортсмена, самоконтроль

### ***2. Аэробика как вид физической культуры***

История физической культуры. История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы. История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики.

### ***3. Аэробика классическая***

Базовые элементы без смены лидирующей ноги

- Лидирующая нога – нога, которая выполняет первое движение в элементе.
- Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)

### ***4. Степ-аэробика***

- Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).
- Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).

### ***5. Аэробика с мячом***

- Гимнастические упражнения разновидности ходьбы, бега, прыжков; ОРУ с мячом.
- Силовые и статодинамические упражнения.
- Стретчинг, упражнения на баланс с мячом.
- Основные (базовые) движения аэробики, соединенные в блоки и комбинации с мячом
- Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.

## **6. Танцевальная аэробика**

### **Стиль «Рашенфольк»**

1. Русский хороводный шаг. Это плавный шаг с носка, который выполняется поочередно каждой ногой. От обычного шага он отличается большей плавностью и устремленностью. В зависимости от выразительности музыки этот шаг может приобретать и иной характер - более оживленный и задорный.

2. Русский переменный шаг. На «раз» - удлиненный шаг вперед правой ногой, на «и» - небольшой шаг вперед левой ногой, как бы обгоняя правую; на «два и» - небольшой шаг вперед правой ногой с носка. Затем движения повторяются с левой ноги. Переменный шаг выполняется с подчеркнутой устремленностью вперед.

3. Дробный шаг. Исходное положение: ступни параллельны, колени слегка согнуты. Выполняется подвижно, ритмично, на месте, на всей ступне. Притопы быстро чередуются: правой, левой, правой, левой ногой и т.д. Движение ног активное, ступни поднимаются от пола невысоко. Корпус прямой. Дробный шаг может исполняться с продвижением вперед, при кружении на месте.

4. Притопы. Эти движения соответствуют веселой плясовой музыке, часто передают ее ритмический рисунок. Притопы выполняются одной ногой или то одной, то другой ногой попеременно с приставлением топнувшей ноги обратно к опорной. На «раз» следует топнуть ногой впереди, на «два» - приставить ногу к ноге.

5. Шаг с притопом на месте осуществляется следующим образом: на «раз» делается шаг правой ногой на месте, она ставится рядом с левой; на «два» - притоп левой ногой впереди правой, без переноса на нее тяжести тела. Акцент в этом движении падает на притоп - на счет «два». Затем движения исполняются, начиная с левой ноги.

6. Шаг с притопом в сторону: шаг вправо правой ногой, левая нога подводится к правой и ставится на всю ступню, слегка пристукнув. Такое же движение выполняется влево с левой ноги.

7. Полуприседание с выставлением ноги на пятку. Исходное положение: условная первая позиция. На счет «раз и» - пружинящее полуприседание, на «два и» - выпрямление, одновременно правая нога выставляется вперед на пятку, носок поднят вверх, левая нога остается прямой, корпус чуть откинут назад. На «раз» следующего такта одновременно с полуприседанием правая нога приставляется к левой, на «два» - выставляется вперед левая нога. Полуприседание с выставлением ноги на пятку можно выполнять на прыжке.

8. Ковырялочка. Исходное положение: ноги в шестой позиции. На счет «раз и» - небольшой подскок на левой ноге, одновременно правая нога отводится в сторону, ставится на носок (как бы ударяется об пол), слегка согнутое колено правой ноги повернуто внутрь. На «два и» - подскок на левой ноге, правую перевернуть, поставив на пятку, колено повернуть наружу. Пятка и носок ставятся на одно и то же место. На следующий такт делается перетоп обеими ногами поочередно - правой, левой, правой. Затем все движение выполняется с левой ноги.



9. Веребочка. Исполняется на один такт музыки. Исходное положение: третья позиция (правая нога впереди левой, под углом к ней), руки на поясе.

10. Шаг с припаданием. Исходное положение: ноги в третьей позиции. Выполняется на счет «и раз, и два». На «и» правую ногу приподнять вправо; на «раз» сделать небольшой шаг с носка на всю ступню, слегка сгибая колено; одновременно приподнять левую ногу, согнутую в колене; на «и», выпрямляя ноги, встать на носок левой ноги (позади правой), правую отвести в сторону; на «два и» повторить движение. Во время движения корпус не поворачивается.

11. Качалочка. На «раз» поднять невысоко вперед правую ногу, упасть на нее, перенеся центр тяжести тела; левую ногу сзади приподнять. На «два» откачнуться назад на левую ногу, перенеся на нее центр тяжести. Все движение повторяется.

12. Козлик. Прыжки делаются на левой ноге, правая нога пристукивает об пол стопой. Руки энергично раскачиваются к себе, от себя. Выполняются на счет «раз», «два». Движения задорные, размашистые, энергичные, используются чаще в пляске мальчиков.

13. Выставление ноги вперед на пятку или на носок. Нога на пятку выставляется сильно согнутой в подъеме так, чтобы носок смотрел вверх; корпус прямой. На носок - нога легко выставляется вперед, наискосок (по диагонали) или в сторону.

### **7. Игровая аэробика**

- музыкально – подражательные игры;
- образные игры;
- игры для определения темпа, динамики, характера музыки;
- подвижные игры;
- игры с специальным оборудованием (фитболы- «Музыкальные стулья», «Боулинг» игры на внимание и др.). так и игры со степ -платформой («Встреча», «Игры на внимание «Ракета» и др.). -в играх сочетаются все виды работ которые ребенок научился выполнять на занятиях, эта группа упражнений включает и упражнения креативной гимнастики, способствующие развитию творчества, инициативы и самовыражения.

### **8. Тестирование**

Регулярное тестирование (тест на гибкость; тест на силу рук; тест на выносливость; тест на силу пресса).

### **Календарно-тематическое планирование (1 год обучения)**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия и содержание</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>План. Дата</b>	<b>Факт. Дата</b>
1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях, расписание, гигиена спортсмена, самоконтроль.	1		
2	История физической культуры.	1		

3	История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы.	1		
4	История развития фитнес – аэробики в мире и России.	1		
5	Классификация видов аэробики.	1		
6	Тестирование	1		
7	Базовые элементы без смены лидирующей ноги  Марш на месте и с перемещениями вперед, назад (March)	1		
8	Марш на месте, ноги врозь (Out)	1		
9	Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения (Out-in)	1		
10	Два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) (V-Step)	1		
11	Два шага назад (ноги врозь), два шага вперед (ноги вместе) (A-Step)	1		
12	Одна нога выполняет шаг вперед-назад, другая – на месте (Mambo)	1		
13	Два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) (Basic-step)	1		
14	Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)  Шаг в сторону, приставить вторую ногу (Step Touch)	1		
15	Два приставных шага в сторону (Double Step Touch)	1		
16	Шаг в сторону, подъем колена (Knee Up)	1		
17	Шаг в сторону, два подъема колена (Double Knee Up)	1		
18	Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед (Kick)	1		
19	Шаг в сторону, два подъема прямой ноги вперед (Double Kick)	1		
20	Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону (Lift side)	1		
21	Шаг в сторону, два подъема прямой ноги в сторону (Double Lift side)	1		

22	Шаг в сторону, захлёт голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице) (Curl)	1		
23	Шаг в сторону, два захлёста голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице) (Double Curl)	1		
24	Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте (Open Step)	1		
25	Шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание вперёд носком или пяткой) (Toe Touch (Heel Touch))	1		
26	Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить. (Grapevine)	1		
27	Шаг вперёд, подъём колена (подъём прямой ноги вперёд, в сторону, захлёт голени), два шага назад (Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные)	1		
28	Шаг вперёд, 3 подъема колена (подъём прямой ноги вперёд, в сторону, захлёт голени), два шага назад (Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side))	1		
29	Три быстрых шага на месте на «раз и два» (Cha-cha-cha)	1		
30	Тестирование	1		
31	Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением (Shasse)	1		
32	Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные) Два шага на платформу, два шага на пол Basic Step	1		
33	Два шага на платформу Basic Up	1		
34	Два шага на пол Basic Down	1		
35	Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе) V-Step	1		
36	Одна нога выполняет шаг вперед на платформу - назад на пол, другой шагаем на полу на месте Mambo	1		
37	Шаг на платформу, шаг на пол Stomp (Mini-Mambo)	1		
38	Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол Point-Mambo	1		

39	исходное положение стоя сбоку от платформы: два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу Over	1		
40	исходное положение - платформа между ног: два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение Straddle Up	1		
41	исходное положение - стоя на платформе: два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение Straddle Down	1		
42	Два шага на платформу, два касания поочерёдно носком пола, два шага на пол Up Up Lunge	1		
43	Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные). Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание степа), два шага на пол Tap Up	1		
44	Шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол Knee Up	1		
45	Шаг на платформу, подъем прямой ноги вперед, два шага на пол Kick	1		
46	Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол Curl	1		
47	Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону, два шага на пол Lift side	1		
48	Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол Back Lift	1		
49	Шаг на платформу, 3 подъема колена, два шага на пол Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side)	1		
50	Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол L-Step	1		
51	Шаг на платформу, два подъема колена, два шага на пол Double Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step)	1		
52	Шаг на платформу, 4,5,6,7 подъемов колена, два шага на пол Repeat 4,5,6,7 Knee Up (Kick, Curl, Side Lift)	1		
53	Шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол Sailor Step (шаг моряка)	1		

54	Шаг на платформу, два шага на пол Mini (Little)- Mambo	1		
55	Шаг на платформу, шаг на пол Stomp	1		
56	Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол Double Stomp	1		
57	Три шага на платформу (вперёд-назад-вперёд), два шага на пол Tango Step	1		
58	Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение Spider	1		
59	Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол Tripple Stomp	1		
60	Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение L-Mambo	1		
61	Три быстрых шага платформа-пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение Cha-cha-cha	1		
62	Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад) Shasse Mambo	1		
63	Касание платформы, шаг на пол Step Tap	1		
64	Тестирование	1		
65	Гимнастические упражнения разновидности ходьбы, бега, прыжков; ОРУ с мячом.	1		
66	Силовые и стато-динамические упражнения.	1		
67	Стретчинг, упражнения на баланс с мячом.	1		
68	Основные (базовые) движения аэробики, соединенные в блоки и комбинации с мячом	1		
69	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.	1		
70	Тестирование	1		
71	Русский хороводный шаг.	1		
72	Русский переменный шаг.	1		
73	Дробный шаг.	1		
74	Притопы.	1		
75	Шаг с притопом на месте	1		

76	Шаг с притопом в сторону	1		
77	Полуприседание с выставлением ноги на пятку.	1		
78	Ковырялочка.	1		
79	Веревочка.	1		
80	Шаг с припаданием	1		
81	Качалочка.	1		
82	Козлик.	1		
83	Выставление ноги вперед на пятку или на носок.	1		
84	Тестирование	1		
85	Музыкально – подражательные игры.	1		
86	Образные игры	1		
87	Игры для определения темпа, динамики, характера музыки.	1		
88	Подвижные игры.	1		
89	Игры с специальным оборудованием (фитболы-«Музыкальные стулья», «Боулинг» игры на внимание и др.).	1		
90	Игры со степ -платформой («Встреча», «, игры на внимание «Ракета» и др.).	1		
91	Совершенствование базовых шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы спины	1		
92	Совершенствование базовых шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы спины	1		
93	Совершенствование базовых шагов. Упражнения на ловкость	1		
94	Совершенствование базовых шагов. Упражнения на ловкость	1		
95	Совершенствование базовых шагов. Упражнения на пресс	1		
96	Совершенствование базовых шагов. Упражнения на пресс	1		
97	Совершенствование базовых шагов. Упражнения на силу с гантелями	1		
98	Совершенствование базовых шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади	1		
99	Совершенствование базовых шагов. Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота	1		
100	Упражнения с изменением темпа движения, изменением ритма, вводом новых деталей	1		
101	Упражнения с изменением темпа движения, изменением ритма, вводом новых деталей	1		

102	Тестирование	1		
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>		

**Учебно-тематический план  
второй год обучения**

	Тема	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Аэробика как вид физической культуры	2	2	-
3	Аэробика классическая	35	-	35
4	Степ-аэробика	39	-	39
5	Аэробика с мячом	6	-	6
6	Танцевальная аэробика	8	-	8
7	Игровая аэробика	5	-	5
8	Тестирование	6	-	6
	Итого	102	3	99

**Содержание программы второй год обучения**

**1. Вводное занятие**

Ознакомление с Т.Б и П.Б., расписание, гигиена спортсмена, самоконтроль

**2. Аэробика как вид физической культуры**

Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы.

**3. Аэробика классическая**

- Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).
- Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)..
- Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением.
- Сочетания маршевых и лифтовых элементов.
- Сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два).

#### **4. Степ – аэробика.**

- Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные)
- Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)

**Для группы показывающие высокие результаты тестирования** предусмотрена подготовка групповых программ по Фитнес – аэробике в номинации степ-аэробика, для участия в соревнованиях на различных уровнях.

**Фитнес-аэробика – командный, сложно-координационный, полиструктурный вид спорта, состоящий из гимнастических и танцевальных элементов.**

*Критерии оценки технического выполнения:*

- сложность хореографии, отсутствие повторов;
- технически правильное положение рук, ног и стоп;
- контроль осанки;
- синхронность исполнения (в группах, парах, тройка);
- быстроту и четкость перемещений;
- уровень интенсивности программы.

При оценивании так же необходимо учитывать *критерий артистизма:*

- оригинальность хореографии;
- использование музыкального сопровождения, отражение его темпа и ритмических характеристик;
- взаимодействие между членами группы (в паре, тройке и т.д.);
- эмоциональность, внешний вид, который должен гармонировать с характером движений;
- наличие перестроений в процессе выполнения программы.

#### **5. Аэробика с мячом**

- гимнастические упражнения разновидности ходьбы, бега, прыжков; ору с мячом;
- силовые и статодинамические упражнения;
- стретчинг, упражнения на баланс с мячом;
- основные (базовые) движения аэробики, соединенные в блоки и комбинации с мячом;
- упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний;
- использование техники пилатес с мячом.

#### **6. Танцевальная аэробика**

Для второго года обучения актуальны такие направления как аэробика с элементами русского народного танца и стиля «Hip-hop».

**Стиль «Hip-hop».**

Свободная пластика рук, волнообразные движения корпусом, в результате чего значительная нагрузка ложится на изоляция - движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном



положении другой; из «шагов» аэробики наиболее популярны Step-touch (на месте, с продвижением, с постановкой опорной ноги назад на носок), Touch-front, Knee up, Grape wine (особенно скрестно спереди), повороты, V-step, Curl прыжком, выпады (в том числе глубокие). Часто используется кач в различных положениях, волнообразные движения корпусом, плечами, руками, переступания, перебежки, повороты из положения ноги скрестно, подъёмы на носки (перекаты с носка на пятку), движения бёдрами. Также характерно соединение ног прыжком и выполнение поворотов из plie. Очень часто выполняются скользящие движения. Активная работа корпуса, рук. Комплекс включает в себя множество прыжков, «шаги» фанка, но они, в том числе и кач, отсутствуют волнообразные фанковские движения. Часто используются соединительные элементы (остановки, сбой ритма).

### **7. Игровая аэробика**

В играх сочетаются все виды работ, которые ребенок научился выполнять на занятиях аэробике.

- игры для определения темпа, динамики, характера музыки;
- подвижные игры;
- музыкальные игры;
- эстафеты;
- игры со специальным оборудованием.

### **8. Тестирование**

Регулярное тестирование (тест на гибкость; тест на силу рук; тест на выносливость; тест на силу прессы).

№ п/п	Тема занятия и содержание	Кол-во часов	План. Дата	Факт. Дата
1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях, расписание, гигиена спортсмена, самоконтроль.	1		
2	Современные тенденции в фитнесе.	1		
3	Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы.	1		
4	Тестирование	1		
5	Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные) Марш на месте и с перемещениями (бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола) March	1		

6	Три шага вперёд, приставить вторую ногу, три шага назад, приставить вторую ногу. March front-back	1		
7	Марш на месте, ноги врозь Out	1		
8	Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения Out-in	1		
9	Два шага вперёд (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) (В и.п. ноги вместе) V-Step	1		
10	Два шага назад (ноги врозь), два шага вперёд (ноги вместе) (В и.п. ноги вместе) A-Step	1		
11	Одна нога выполняет шаг вперёд-назад, другая – на месте Mambo	1		
12	Шаг вперёд, поворот на 180 градусов, шаг вперёд, поворот на 180 градусов (вторая нога шагает на месте) Pivot	1		
13	Два шага вперёд (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) (Шаг вперёд с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу) Basic-step	1		
14	Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Шаг в сторону, приставить вторую ногу на носок Step Touch	1		
15	Два приставных шага в сторону (Шаг в сторону, приставить вторую ногу, шаг в ту же сторону, приставить вторую ногу на носок) Double Step Touch	1		
16	Шаг в сторону одной ногой, подъем колена второй ноги (Бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол) Knee Up	1		
17	Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперёд Kick	1		
18	Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону на 45° (Опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) Lift side	1		
19	Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице) Curl	1		
20	Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание носком на месте Open Step	1		
21	Шаг в сторону, касание вперёд носком Toe Touch	1		
22	Шаг в сторону, касание вперёд пяткой Heel Touch	1		
23	Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить (или захлест, касание не делать) Grapevine	1		
24	Три быстрых шага на месте на «раз и два» Cha-cha-cha	1		
25	Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением Shasse	1		
26	Сочетания маршевых и синкопированных элементов	1		

	(которые выполняются на раз и два) Шаг одной ногой вперёд, другой на месте и три быстрых шага на месте (на раз и два) Mambo Cha-cha-cha			
27	Шаг одной ногой вперёд, другой на месте и три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) Mambo Shasse	1		
28	Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой назад, другой на месте. Shasse Mambo back	1		
29	Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой вперёд, другой на месте. Shasse Mambo front	1		
30	Сочетания маршевых и лифтовых элементов Шаг вперёд, подъём колена, два шага назад в и.п. (Бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол). Knee Up	1		
31	Шаг вперёд, подъём прямой ноги вперёд, два шага назад в и.п. Kick	1		
32	Шаг вперёд, заклёст голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага назад в и.п. Curl	1		
33	Шаг вперёд, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) два шага назад в и.п. Lift side	1		
34	Шаг вперёд, вторая нога выполняет касание носком на месте, два шага назад в и.п. Open Step	1		
35	Шаг вперёд, подъем прямой ноги назад, два шага назад (Не прогибаться в пояснице) Back Lift	1		
36	Сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два) Шаг одной ногой вперёд, другой на месте и три быстрых шага на месте (на раз и два) Mambo Cha-cha-cha	1		
37	Шаг одной ногой вперёд, другой на месте и три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) Mambo Shasse	1		
38	Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой назад, другой на месте. Shasse Mambo back	1		
39	Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой вперёд, другой на месте. Shasse Mambo front	1		
40	Тестирование	1		
41	Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные) Два шага на платформу, два шага на пол Basic Step	1		
42	Два шага на платформу (из положения, стоя на полу) Basic Up	1		
43	Два шага на пол (из положения, стоя на платформе) Basic Down	1		

44	Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе) V-Step	1		
45	Из положения «На платформе»: два шага на пол (ноги врозь), два шага на степ, ноги вместе. A-Step	1		
46	Одна нога выполняет шаг вперед на платформу – назад на пол, другая шагает на полу на месте Mambo	1		
47	Шаг на степ, поворот на 180 градусов, шаг на пол, поворот на 180 градусов (вторая нога шагает на месте) Pivot	1		
48	Шаг на платформу, шаг на пол Stomp(Mini-Mambo)	1		
49	Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол 6 Point-Mambo	1		
50	Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол, шаг на платформу, шаг на пол 8 Point-Mambo	1		
51	Выполняется из бокового подхода к платформе; два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу Over	1		
52	Три быстрых шага с интенсивным перемещением через степ (поперёк) и шаг на полу Shasse-Over	1		
53	Выполняется из бокового подхода к платформе: шаг на угол платформы вперёд одной ногой, шаг на другой угол платформы второй ногой с поворотом, два шага на пол с возвращением в исходное положение (поворот на 360 градусов) Reverse	1		
54	Выполняется из положения платформа между ног; два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение Straddle Up	1		
55	Выполняется из положения «На платформе»; два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение Straddle Down	1		
56	Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол Up Up Lunge	1		
57	Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание носком степа), два шага на пол Tap Up	1		
58	Шаг на платформу, подъем колена (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол), два шага на пол Knee Up	1		
59	Шаг на платформу, подъем прямой ноги вперед, два шага на пол Kick	1		
60	Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол Curl	1		

61	Шаг на платформу, подъём прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально), два шага на пол Lift side	1		
62	Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол Back Lift	1		
63	Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол L-Step	1		
64	Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол Sailor Step (шаг моряка)	1		
65	Шаг на платформу, два шага на пол Mini (Little)-Mambo	1		
66	Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол Double Stomp	1		
67	Три шага на платформу (вперёд-назад-вперёд), два шага на пол Tango Step	1		
68	Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение Spider	1		
69	Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол Triple Stomp	1		
70	Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад (мамбо назад), шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение L-Mambo	1		
71	Три быстрых шага платформа-пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение Cha-cha-cha	1		
72	Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад) Shasse Mambo	1		
73	Касание платформы, шаг на пол Step Tap	1		
74	Тестирование	1		
75	Гимнастические упражнения разновидности ходьбы, бега, прыжков; ору с мячом.	1		
76	Силовые и стато-динамические упражнения.	1		
77	Стретчинг, упражнения на баланс с мячом.	1		
78	Основные (базовые) движения аэробики, соединенные в блоки и комбинации с мячом;	1		
79	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний;	1		
80	Использование техники пилатес с мячом.	1		
81	Тестирование	1		

82	Свободная пластика рук	1		
83	Свободная пластика рук, волнообразные движения корпусом,	1		
84	«шаг» аэробики Step-touch	1		
85	Touch-front	1		
86	Knee up,	1		
87	Grape wine	1		
88	Повороты, V-step, Curl прыжком, выпады	1		
89	Волнообразные движения корпусом, плечами, руками, переступания, перебежки, повороты из положения ноги скрестно, подъёмы на носки	1		
90	Тестирование	1		
91	Игры для определения темпа, динамики, характера музыки.	1		
92	Подвижные игры.	1		
93	Музыкальные игры.	1		
94	Эстафеты.	1		
95	Игры со специальным оборудованием	1		
96	Совершенствование базовых шагов. Разучивание положений рук и движений руками в степ-аэробике.	1		
97	Совершенствование базовых шагов. Разучивание поворотов и смены направления в степ-аэробике.	1		
98	Совершенствование базовых шагов. Отработка выполнения связки степ-аэробики	1		
99	Совершенствование базовых шагов. Отработка выполнения связки степ-аэробики	1		
100	Упражнения с изменением темпа движения, изменением ритма, вводом новых деталей	1		
101	Упражнения с изменением темпа движения, изменением ритма, вводом новых деталей	1		
102	Тестирование	1		
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>		

**Учебно-тематический план  
третий год обучения**

	Тема	Количество часов
--	------	------------------

		Всего	теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Аэробика как вид физической культуры	4	4	
3	Аэробика классическая	35	-	35
4	Степ-аэробика	39	-	39
5	Танцевальная аэробика	7	-	7
6	Функциональный тренинг	10	-	10
7	Тестирование	6	-	6
	Итого	102	5	97

## Содержание программы третий год обучения

### 1. Вводное занятие

Ознакомление с Т.Б и П.Б., расписание, гигиена спортсмена, самоконтроль

### 2. Аэробика как вид физической культуры

Основные понятия оздоровительной аэробики: основные регуляторы нагрузки в занятиях классической аэробикой; объективные и субъективные методы определения нагрузки; ударность в уроках аэробики; способы повышения интенсивности в уроках классической аэробики.

### 3. Аэробика классическая

- Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные)
- Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)
- Сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два)

### 4. Степ – аэробика

- Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные)
- Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)

Фитнес-аэробика – командный, сложно-координационный, полиструктурный вид спорта, состоящий из гимнастических и танцевальных элементов. Критерии оценки *технического выполнения*:

- сложность хореографии, отсутствие повторений;

- технически правильное положение рук, ног и спот;
- контроль осанки;
- *синхронность исполнения (в группах, парах, тройка)*
- быстроту и четкость перемещений;
- уровень интенсивности программы
- при оценивании так же необходимо учитывать **критерий артистизма:**
- оригинальность хореографии;
- использование музыкального сопровождения, отражение его темпа и ритмических характеристик;

#### ***Взаимодействие между членами группы:***

- эмоциональность, внешний вид, который должен гармонировать с характером движений;
- наличие перестроений в процессе выполнения программы.

### ***5. Танцевальная аэробика***

Занятие на третьем году обучения позволяет овладеть несколькими танцевальными направлениям. К Фанк/ Хип-хоп аэробика и Рашенфолку добавляется Латина-аэробика.

#### ***- Стил «Латино»***

- Виск-шаг, выполняемый на два счёта. 1 – шаг в сторону ведущей ногой и шаг опорной ногой с крестно позади ведущей. 2 – шаг ведущей ногой на месте;
- Ча-ча-ча;
- Мамбо (и - мах от колена ведущей ногой, 1-шаг ведущей ногой вперёд, и- шаг опорной ногой на месте, 2-шаг ведущей ногой рядом с опорной.);
- Самба (1-шаг ведущей ногой вперёд/назад, и- шаг опорной ногой вперёд/назад и в сторону, 2- приставить ведущую ногу к опорной.);
- Румба-шаг;
- Повороты.

### ***6. Функциональный тренинг***

- Гимнастические упражнения разновидности ходьбы, бега, прыжков; ОРУ с мячом.
- Силовые и статодинамические упражнения.
- Стретчинг, упражнения на баланс с мячом.
- Основные (базовые) движения аэробики, соединенные в блоки и комбинации с мячом



- Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.

- Использование техники Пилатес с мячом с высокой степенью нагрузки  
В играх сочетаются все виды работ, которые ребенок научился выполнять на занятиях аэробике.

- игры для определения темпа, динамики, характера музыки;
- подвижные игры;
- музыкальные игры;
- эстафеты;
- игры со специальным оборудованием.

## 7. Тестирование

Регулярное тестирование (тест на гибкость; тест на силу рук; тест на выносливость; тест на силу прессы).

№ п/п	Тема занятия и содержание	Кол-во часов	План. Дата	Факт. Дата
1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях, расписание, гигиена спортсмена, самоконтроль.	1		
2	Современные тенденции в фитнесе.	1		
3	Основные понятия оздоровительной аэробики: основные регуляторы нагрузки в занятиях классической аэробикой.	1		
4	Объективные и субъективные методы определения нагрузки;	1		
5	ударность в уроках аэробики; способы повышения интенсивности в уроках классической аэробики.	1		
6	Тестирование	1		
7	Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные) Марш на месте и с перемещениями (бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола) March	1		
8	Три шага вперёд, приставить вторую ногу, три шага назад, приставить вторую ногу. March front-back	1		
9	Марш на месте, ноги врозь Out	1		
10	Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения Out-in	1		

11	Два шага вперёд (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) (В и.п. ноги вместе) V-Step	1		
12	Два шага назад (ноги врозь), два шага вперёд (ноги вместе) (В и.п. ноги вместе) A-Step	1		
13	Одна нога выполняет шаг вперёд-назад, другая – на месте Mambo	1		
14	Шаг вперёд, поворот на 180 градусов, шаг вперёд, поворот на 180 градусов (вторая нога шагает на месте) Pivot	1		
15	Два шага вперёд (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) (Шаг вперёд с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу) Basic-step	1		
16	Шаг скрестно вперёд, шаг в сторону, два шага – возврат в и.п. Box-step (cross-step)	1		
17	Шаг в сторону (вперёд), шаг скрестно вперёд, два шага – возврат в и.п. ноги врозь Jazz-square (step-cross)	1		
18	Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Шаг в сторону, приставить вторую ногу на носок Step Touch	1		
19	Два приставных шага в сторону (Шаг в сторону, приставить вторую ногу, шаг в ту же сторону, приставить вторую ногу на носок) Double Step Touch	1		
20	Шаг в сторону одной ногой, подъем колена второй ноги (Бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол) Knee Up	1		
21	Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперёд Kick	1		
22	Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону на 45° (Опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) Lift side	1		
23	Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице) Curl	1		
24	Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание носком на месте Open Step	1		
25	Шаг в сторону, касание вперёд носком Toe Touch	1		
26	Шаг в сторону, касание вперёд пяткой Heel Touch	1		
27	Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить (или захлест, касание не делать) Grapevine	1		
28	Три быстрых шага на месте на «раз и два» Cha-cha-cha	1		
29	Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением Shasse	1		
30	Сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два) Шаг одной ногой вперёд, другой на месте и три	1		

	быстрых шага на месте (на раз и два) Mambo Cha-cha-cha			
31	Шаг одной ногой вперёд, другой на месте и три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) Mambo Shasse	1		
32	Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой назад, другой на месте. Shasse Mambo back	1		
33	Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой вперёд, другой на месте. Shasse Mambo front	1		
34	Сочетания маршевых и лифтовых элементов Шаг вперёд, подъём колена, два шага назад в и.п. (Бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол). Knee Up	1		
35	Шаг вперёд, подъём прямой ноги вперёд, два шага назад в и.п. Kick	1		
36	Шаг вперёд, заклёст голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага назад в и.п. Curl	1		
37	Шаг вперёд, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) два шага назад в и.п. Lift side	1		
38	Шаг вперёд, вторая нога выполняет касание носком на месте, два шага назад в и.п. Open Step	1		
39	Шаг вперёд, подъем прямой ноги назад, два шага назад (Не прогибаться в пояснице) Back Lift	1		
40	Из исходного положения ноги вместе касание носком в сторону без переноса веса тела с ноги на ногу и возврат в и.п. Tap Side	1		
41	Из исходного положения ноги вместе выпад в сторону или назад и возврат в И. П. Lunge	1		
42	Тестирование	1		
43	Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные) Два шага на платформу, два шага на пол Basic Step	1		
44	Два шага на платформу (из положения, стоя на полу) Basic Up	1		
45	Два шага на пол (из положения, стоя на платформе) Basic Down	1		
46	Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе) V-Step	1		
47	Из положения «На платформе»: два шага на пол (ноги врозь), два шага на степ, ноги вместе. A-Step	1		
48	Одна нога выполняет шаг вперед на платформу – назад на пол, другая шагает на полу на месте Mambo	1		
49	Шаг на степ, поворот на 180 градусов, шаг на пол, поворот на 180 градусов (вторая нога шагает на месте) Pivot	1		

50	Шаг на платформу, шаг на пол Stomp (Mini-Mambo)	1		
51	Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол 6 Point-Mambo	1		
52	Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол, шаг на платформу, шаг на пол 8 Point-Mambo	1		
53	Выполняется из бокового подхода к платформе; два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу Over	1		
54	Три быстрых шага с интенсивным перемещением через степ (поперёк) и шаг на полу Shasse-Over	1		
55	Выполняется из бокового подхода к платформе: шаг на угол платформы вперёд одной ногой, шаг на другой угол платформы второй ногой с поворотом, два шага на пол с возвращением в исходное положение (поворот на 360 градусов) Reverse	1		
56	Выполняется из положения платформа между ног; два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение Straddle Up	1		
57	Выполняется из положения «На платформе»; два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение Straddle Down	1		
58	Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол Up Up Lunge	1		
59	Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные) Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание носком степа), два шага на пол Tap Up	1		
60	Шаг на платформу, подъем колена (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол), два шага на пол Knee Up	1		
61	Шаг на платформу, подъем прямой ноги вперёд, два шага на пол Kick	1		
62	Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол Curl	1		
63	Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально), два шага на пол Lift side	1		
64	Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол Back Lift	1		
65	Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол L-Step	1		
66	Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу,	1		

	захлест голени, два шага на пол Sailor Step (шаг моряка)			
67	Шаг на платформу, два шага на пол Mini (Little)-Mambo	1		
68	Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол Double Stomp	1		
69	Три шага на платформу (вперёд-назад-вперёд), два шага на пол Tango Step	1		
70	Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение Spider	1		
71	Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол Tripple Stomp	1		
72	Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад (мамбо назад), шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение L-Mambo	1		
73	Три быстрых шага платформа-пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение Cha-cha-cha	1		
74	Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад) Shasse Mambo	1		
75	Касание платформы, шаг на пол Step Tap	1		
76	Тестирование	1		
77	Совершенствование базовых шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы спины	1		
78	Совершенствование базовых шагов. Упражнения на ловкость	1		
79	Тестирование	1		
80	Стиль «Латино»	1		
81	Виск-шаг	1		
82	Ча-ча-ча	1		
83	Мамбо	1		
84	Самба	1		
85	Румба-шаг	1		
86	Повороты.	1		
87	Тестирование	1		
88	Гимнастические упражнения разновидности ходьбы, бега, прыжков; ОРУ с мячом.	1		
89	Силовые и стато- динамические упражнения.	1		
90	Стретчинг, упражнения на баланс с мячом.	1		

91	Основные (базовые) движения аэробики, соединенные в блоки и комбинации с мячом	1		
92	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.	1		
93	Игры для определения темпа, динамики, характера музыки.	1		
94	Подвижные игры.	1		
95	Музыкальные игры.	1		
96	Эстафеты.	1		
97	Игры со специальным оборудованием.	1		
98	Тестирование	1		
99	Упражнения с изменением темпа движения, изменением ритма, вводом новых деталей	1		
100	Упражнения с изменением темпа движения, изменением ритма, вводом новых деталей	1		
101	Упражнения с изменением темпа движения, изменением ритма, вводом новых деталей	1		
102	Упражнения с изменением темпа движения, изменением ритма, вводом новых деталей	1		
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>		

## Методическое обеспечение

### Типичный урок аэробики.

#### *Составные части:*

1. Подготовительная часть
2. Разминка.- 3-6 минут
3. Аэробная часть (основная, кардио) – 10-12 минут
4. Первая заминка (снижение пульса) – 3-5 минут (шаги, нет движений рук).
5. Развитие силы и гибкости (Партер) (калистеника, стретчинг) – 10-12 минут
6. Заминка заключительная – 5 минут (релаксация, нормализация пульса, успокаивающие танцевальные упражнения, упражнения из йоги).

#### **1. Подготовительная часть**

Нацелить занимающихся на содержание занятия, что они должны сегодня усвоить, чему научиться и каких результатов достичь. Напоминание о соблюдении техники безопасности

#### **2. Разминка** (подготовка организма к занятиям).

Выполняется в начале, используются простейшие движения, сходные с используемыми в дальнейшем (упражнения низкой ударности, низкой интенсивности (приставные шаги, марш на месте и т. д.)).

Результаты разминки:

- повышение температуры тела
- увеличение эластичности мышц

### **3.Аэробная часть.**

Выполняется после разминки, используются упражнения низкоударные, низкой и высокой интенсивности и высокоударные, включающие в работу крупные группы мышц в течение продолжительного периода времени.

Результаты:

- возрастание ЧСС до целевого назначения.
- увеличение МОС.
- увеличение притока крови.
- увеличение кислорода, снижение жировой прослойки.

**4.Заминка** - танцевальные низкоударные упражнения низкой интенсивности игры.

Результаты:

- постепенное снижение ЧСС.
- поддерживающий приток крови от конечностей к сердцу.
- снижение химических веществ в мышцах.

### **5.Партнерная часть:**

- упражнения на развитие мышц рук, спины, груди; брюшного пресса, ног.
- развивают гибкость, силу.

Упражнения необходимо выполнять с отягощениями или без них, связанные с нагрузкой для каждой группы мышц, количество повторов 3 сэта по 12 повторов.

### **6. Заключительная часть:**

Гибкость: вид стретчинга – статистический.

Результаты:

- увеличение амплитуды движения.
- увеличение мышц в длину и ширину.

Оценка деятельности занимающихся. Оценить работу каждого занимающегося, проанализировать достижения.

На занятиях обязателен подсчет частоты пульса.

Методы подсчета:

- ЧСС покоя
- ЧСС нагрузки
- ЧСС восстановления

Для каждого индивидуальный подсчет целевой ЧСС.

Формула Корвонена.

## Содержание портерной части.

### Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах:

Для верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений.

Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах, маховые движения и вращения в тазобедренных суставах, круговые движения стопой.

Для туловища: повороты, наклоны из различных исходных положений.

Упражнения на развитие силы (силовой выносливости).

Для мышц нижних конечностей

«Приседание»

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный.  
Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с утяжелителями мячом.

Движение: И.П.: стоя, ноги врозь (другой вариант – врозь по шире), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед.

На вдохе выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.П.

*Методические указания:* спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу. «Выпады».

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный.

Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с утяжелителями.

Движение: И.П.: стоя, ноги на ширине тазовых костей, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90°, на выдохе – вернуться в И.П.

Вариации: выпады вперёд и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются).

*Методические указания:* спина прямая, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 90°.

*Методические указания:* спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

«Наклоны» (становая тяга).



Упражнение: односуставное.

Рабочий сустав: тазобедренный.

Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. Оборудование: с собственным весом, гантели, с утяжелителями.

Движение: И.П.: стоя, ноги на ширине тазовых костей, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90° бедро-корпус, на выдохе – вернуться в И.П.

*Методические указания:* спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.

Для мышц спины:

«Тяга в наклоне».

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: широчайшая мышца спины, мышцы приводящие лопатку, двуглавая мышца плеча.

Оборудование: без дополнительного отягощения, гантели, с утяжелителями.

Движение: И.П.: стоя в наклоне, угол 90° бедро-корпус, хват бодибара на ширине плеч, взгляд направлен вперед. На выдохе выполнить тягу к животу, на вдохе – вернуться в И.П.

*Методические указания:* спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), упражнение начинается с приведения лопаток, локти вдоль корпуса, ход бодибара (гантелей и т.д.) вдоль бедра.

«Разгибание спины, лёжа на животе» (гиперэкстензия).

Упражнение: односуставное.

Рабочий сустав: тазобедренный.

Воздействие на основные мышечные группы: разгибатели позвоночника, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Движение: И.П.: лёжа на животе. На вдохе выполнить разгибание спины, на выдохе – вернуться в И.П.

*Методические указания:* мышцы живота напряжены, голову не запрокидывать, таз прижат к полу (коврику).

Для мышц верхних конечностей и грудных мышц

Тяга стоя к груди.

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, верхняя часть трапециевидных мышц

Движение: И.П.: стоя, ноги врозь. На выдохе – выполнить тягу бодибара (гантелей) вдоль корпуса до уровня середины груди, на вдохе – вернуться в И.П.

*Методические указания:* корпус зафиксирован, спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника). Во время движения направлять локти вперед-вверх. Локтевой сустав не выше плечевого.

«Жим лежа».

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча.

Оборудование: гантели, утяжелители.

Движение: И.П.: лежа, хват бодибара шире плеч, проекция бодибара на плечевые суставы. На вдохе - опустить бодибар (гантели) к средней части груди, на выдохе - жим в И.П.

*Методические указания:* лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу и угол в локтевом суставе 90°, угол плечо – корпус 75-80°; не блокировать локтевые суставы.

«Сгибание и разгибание рук в упоре»

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча.

Движение: И.П.: упор лёжа, широкая постановка рук. Облегченное и.п.: упор с колен или руки на скамье. На вдохе – сгибая руки в локтевых суставах, опуститься к полу, на выдохе - вернуться в И.П.

*Методические указания:* лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу, угол плечо – корпус 75-80°; не блокировать локтевые суставы.

«Жим стоя».

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, трехглавая мышца плеча.

Движение: И.П.: стоя, (гантели) на верхней части груди, локти направлены в пол. На выдохе – жим бодибара (гантелей, набивного мяча), на вдохе - вернуться в И.П.

*Методические указания:* спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), в верхней точке (гантели) в проекции на плечевые суставы, не блокировать локтевые суставы.

Для мышц живота.

«Сгибание и разгибание туловища».

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: межпозвоночные соединения.

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота.

Движение: И.П.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. на выдохе – выполнить сгибание туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в И.П.

*Методические указания:* поясница прижата к полу (коврику), исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

«Поднимание таза вверх» (обратные сгибания туловища).

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: межпозвонковые соединения.

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота.

Движение: И.П.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в тазобедренных суставах и коленных суставах до угла 90°. На выдохе оторвать таз от пола по направлению к груди, на вдохе вернуться в И.П.

*Методические указания:* исключить инерцию и движения в тазобедренных и коленных суставах.

«Диагональное скручивание».

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: межпозвонковые соединения.

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота и косые мышцы живота.

Движение: И.П.: лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в И.П.

*Методические указания:* поясница прижата к полу (коврику), таз зафиксирован, исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

«Планка»

Выполнение: И.П.: упор лёжа на предплечья, удержание и.п.

*Методические указания:* не прогибаться в пояснице, живот подтянут. Облегчённый вариант – с колен.

«Полный сед»

Упражнение: многосуставное.

Рабочие суставы: межпозвонковые соединения, тазобедренный сустав.

Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота, мышцы-сгибатели бедра.

Движение: И.П.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. на выдохе – выполнить полный сед, на вдохе вернуться в И.П.

*Методические указания:* исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

*Методические рекомендации и дозировка к выполнению упражнений:*

В зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья количество повторений варьируется от 15 до 30 раз в одну серию. При достижения высокого уровня выполнения упражнений (упражнение выполняется свободно 25-30 раз за одну серию), необходимо менять исходное положение и/или использовать отягощения.

### **Требования по техники безопасности во время занятий видами степ-аэробики.**

Во время выполнения комплексов и упражнений классической аэробики существуют запрещенные движения: быстрые вращения головой и излишнее наклоны вперед и назад шеи; упражнения (махи ногами) в стойке на коленях с опорой на кисти; прогиб туловища в положении лёжа на животе с упором на кисти; подъём двух прямых ног из положения, лёжа на спине; переход из положения, лёжа в положение, сидя с прямыми ногами; сгибание туловища из

положения, лёжа на спине с прямыми ногами; «глубокие приседания», где угол в коленном суставе менее 90 °; наклоны вперёд, стоя на прямых ногах; прогиб туловища назад в положении стоя; осевая нагрузка; глубокие наклоны туловища в стороны; круговые движения туловищем;- вращательные движения коленями; работа с отягощениями на выпрямленных руках;- продолжительная работа руками выше уровня плеч; резкие скручивания туловища («мельница»); все баллистические движения (высокие махи ногами и т.п.); упражнения в позе «барьериста»; движения с чрезмерной амплитудой; максимальные нагрузки; продолжительное изометрическое напряжение.

Во время выполнения комплексов и упражнений степ-аэробики существуют запрещенные движения: шаг на платформу спиной вперёд; спуск с платформы шагом вперёд; прыжок с платформы на пол.

Для успешной реализации программы «Фит-Хит» необходимо использовать на занятиях следующие **приемы**: при преодолении трудных тестовых упражнений происходит воспитание волевых качеств; воспитание товарищества и взаимовыручки – в играх и эстафетах; взаимопонимания и уважения, честности – дети учатся честно выигрывать и с достоинством проигрывать. Так как внимание детей этого возраста крайне неустойчиво, повышена эмоциональная возбудимость, почти нет волевых усилий при выполнении упражнений, поэтому все задания целесообразнее выполнять по подражанию, а не по словесной инструкции.

Для разнообразия необходимо использовать видео материалы, для обеспечения программы наглядности разработана презентация упражнений на укрепление опорно-двигательного аппарата у детей.

### **Материально-техническое обеспечение.**

Оснащение зала необходимым оборудованием, отвечающим современным требованиям программ по физической культуре является залогом успешной реализации дополнительной общеразвивающей программы. Материально-техническое обеспечение может изменяться и дополняться в зависимости от современных тенденций физической культуры. Перечень оборудования можно разделить на две части: демонстрационный экземпляр и полнокомплектное оборудование, обязательное для каждого занимающегося.

#### **Необходимое оборудование:**

<b>Наименование объектов и средств материально-технического оснащения</b>	<b>Количество</b>	<b>Примечания</b>
Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования Дополнительная общеразвивающая программа по аэробике <b>“Фит-хит”</b> Рабочие учебные программы Дидактические карточки	Д*	
<b>Зал</b>	1	
<b>Технические средства обучения</b>		
Музыкальный центр не менее 100 Дб, I-Pod/Pad подключение	1	

Ноутбук	1	
<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
Аудиозаписи Видеозаписи	Д*	
<b>Учебно-практическое оборудование</b>		
Мат гимнастический	2	
Коврики для занятий йогой, стрейчингом	15	200х90мм
Степ платформы	15	три уровня высоты 15, 20, 25см, 900х350х150 мм, вес: 7,5 кг.
Гантели	15	Вес 0, 90 кг пары
Мячи fit ball	2	Диаметр 55 см.
Мячи резиновые диаметр 15 см	15	15 см

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на группу);

### Литература

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1983
2. Ахмерова И.Э. Физкультура в начальной школе.-Волгоград: «Учитель», 2004.-72 с.
3. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры.-СпортАкадемПресс.-М., 2002
4. Бегун. И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. Центр «Школьная книга» М.2007. стр.
5. Блудилина М.С., Емельянов С.В. Физкультура. Поурочные планы. - Волгоград: «Учитель-АСТ»,2002.-112 с.
6. Бокатова А Сергеев С. Детская йога .Киев: Ника-центр,1999.325 с.
7. Годик М.А. Спортивная метрология. М.. ФиС, 1998.
8. Годик М. АКонтроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М. Фис., 1980.
9. Гусева Е. Пилатес с мячом . Видео материал, 2002.
- 10.Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А. В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
- 11.Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии. М. ФиС, 1981.
- 12.Зациорский В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009 – 200 с. : ил. (Серия «Спорт без границ»).
- 13.Зорина И.В. Фитнес. Стратегия успеха.-СПб.: Издательский дом «Нева»; М.; «Олимпия-пресс», 2002.-160с.
- 14.Келли Паккард, Фитнес со скакалкой» Видео материал , 2006.
- 15.Коротков И.В. Подвижные игры во дворе. М.: «Знание», 1997. -68с.
- 16.Кручок Е.А. Аэробика: содержание и методика проведения занятий в оздоровительных группах. М. Тера-спорт , Олимпия-пресс,2004.64с.
- 17.Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий. М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
- 18.Купер К. Новая аэробика. М.: ФиС, 1976.

- 19.Левина С.А. Тукачова С.И. Физкультминутки. –Волгоград: «Учитель», 2005.-68 с.
- 20.Левитский Виталий, Шиврина Ирина, Колоскова Светлана. Детский Фитнес-М. «Академия Фитнес»,2006 - 156 с.
- 21.Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика) : прогр. курса по выбору для специальности 032101.65 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта : утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / сост. Лисицкая Т.С. [и др.] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24
- 22.Лисицкая Т.С. Сиднева Л.В. Аэробика:в 2 т. Т.1 Теория и методика.-М.: «Федерация аэробики России»,2002.-232 с
- 23.Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
- 24.Малкина-Пых И.Г. Телесная терапия. М.: Эксмо, 2005.
- 25.Наталья Ким . Фитнес от Натальи Ким ,Видео материал, 2005.
- 26.О. Бар-Ор, О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О.Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. С англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Л-ра, 2009. – 528 с.: ил. – Библиогр.: - С. 457 – 527.
- 27.Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. М.: Владос, 2000.
- 28.Ранья Андроники Боссонис. Современный египетский танец, Видео материал, 2004.
- 29.Роз Крукшенк . Программа коррекции фигуры. М.: «ЭКСМО»- Пресс,
- 30.Ростовцева М.Ю., Александрова В.А., Жерносек А.М. Программа курса по выбору «Оздоровительная аэробика и степ-аэробика» / Под общей ред. Михалина Г. М. – М.: РГУФСиТ, 2010. – 11 с.
- 31.СухореваА.Г. Здоровьеи физическое воспитание детей и подростков. -М.:Медицина,1991-272 с.
- 32.Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Т 35 Около 9500 терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
- 33.Физическая культура: Программа для общеобразовательных учреждений. М.: «Дрофа»,2002.-267с.
- 34.Чевцов А. Елкина С.BODY POWER. Видео материал, 2004.
- 35.Шихи К. Фитнес-терапия: Исчерпывающее руководство для тех, кт хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни. Пер. С англ. Гришин А. В. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 216 с.; ил