

**Управление образования администрации муниципального образования «Город Астрахань»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Астрахани  
«Средняя общеобразовательная школа № 64»  
Обособленное подразделение «ЦДОД «Арлекино»**

**ПРИНЯТА**

На заседании ПС  
Протокол № 1  
От 25.08.2021 г.

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ М.А. Савин

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ  
г. Астрахани «СОШ № 64»

\_\_\_\_\_ Е.Г. Тихонова  
Приказ №115-д от 25.08.2021 г.

**Рабочая программа**  
**«ФИТНЕС - АЭРОБИКА»**  
дополнительное образование детей  
физкультурно-спортивной направленности  
1 года обучения

Программу составила:  
Педагог дополнительного образования: Николаева С.В.

Проверил  
Методист \_\_\_\_\_

Астрахань, 2021-2022 учебный год

## Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика рабочей программы
3. Содержание рабочей программы.
4. Календарно-тематическое планирование.
5. Условия реализации рабочей программы.
6. Методические рекомендации.
7. Список литературы

### 1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена согласно положению «О рабочей программе» и учебного плана МБОУ г.Астрахани «СОШ №64» ОП ЦДОД «Арлекино» на **2021-2022 учебный год.**

**Количество недельных часов:** 4 часов

**Количество часов в год:** 172

**Количество учебных недель:** 43 недели

**Форма обучения:** очная

**Режим занятий:** 1-ый год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа

**Форма занятий:** - групповая

**Цель:** Приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни, активизации творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать средства аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха

**Задачи:**

**1.В сфере личностных компетенций:**

- ✓ содействовать становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; развитию функциональных резервов и формированию познавательной, волевой, эмоциональной сторон личности.

- ✓ совершенствовать чувство темпа, ритма и музыкальную грамоту;
- ✓ воспитывать дружелюбные отношения игрового партнерства, чувство уважения к чужим успехам и способность к взаимопомощи.

## **II. В сфере предметных компетенций (Образовательные):**

- ✓ формировать и совершенствовать жизненно важные знания, умения, навыки, средствами аэробики, необходимые как для организованных, так и самостоятельных занятий.
- ✓ формировать начальные знания, умения и навыки в овладении ритмичности исполнения базовых шагов аэробики и танцевальных элементов.

## **III. В сфере метапредметных компетенций:**

- ✓ воспитывать организованность, аккуратность во внешнем виде и поведении
- ✓ воспитывать стиль коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, выражающегося в бодром настроении, хорошем самочувствии, активности

Количество часов согласно учебному плану ОП «ЦДОД «Арлекино» МБОУ г. Астрахани «СОШ № 64». Программный материал выдается в полном объеме за счет уплотнения учебного материала, блочного изучения и самостоятельного изучения тем.

## **2. Общая характеристика рабочей программе**

Направленность программы «Фитнес-аэробика» - **физкультурно-спортивная.**

Смысловая ориентация - овладение занимающимися основами техники аэробики, развитие и совершенствование жизненно важных умений и навыков.

**Актуальность и практическая значимость** продиктована требованиями времени.

В связи с тем, что двигательная активность младших школьников на 50 % меньше, чем у дошкольников, а у старшеклассников составляет только 25% от времени бодрствования - нормальное состояние мышечной системы является важным и жизненно необходимым условием для хорошего здоровья, бытовой, профессиональной трудоспособности.

Последние годы отмечены существенной динамикой оздоровительной физической культуры, появление новых форм нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности, рассматривающей здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности, образом жизни, генетическими факторами, «энергетическим потенциалом».

Фитнес - аэробика способна привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физическими упражнениями, формировать культуру движений и тела, а также пропагандировать идеал психического и физического здоровья, молодости, красоты и успешности в жизни, что очень актуально в наше время, в связи с направленностью образования на здоровье сбережение.

Воспитательно-оздоровительная работа в «Фитнес аэробике» включает в себя четыре направления:

- мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;
- социальное – адаптация в коллективе;
- биологический - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;
- психологические - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

### ***Отличительные особенности программы***

Фитнес - аэробика вызывает повышенный интерес, как у взрослых, так и у детей. Это обусловлено, прежде всего, добровольностью участия, доступностью для самого широкого круга занимающихся, эмоциональностью проведения занятий, а так же большим разнообразием средств и направлений аэробики.

Фитнес - аэробика располагает большим количеством специально разработанных физических и танцевальных упражнений выполняемых под музыку поточным или серийно – поточным методом, положительно влияет на организм, в том числе развитие и коррекцию телосложения, физиологическое и биохимическое воздействия. Регулярные занятия развивают выносливость, способствуют улучшению деятельности сердца и легких, уменьшая вероятность сердечно-сосудистых заболеваний, повышают уровень работоспособности, формируют умение ценить и рационально распределять свое время. С помощью аэробных упражнений можно легко избавиться от утомления, которое наступает после умственной деятельности. Физические упражнения, как средство активного отдыха, восстанавливают тонус нервной системы. Физические качества и двигательные навыки, полученные в результате физических занятий, могут быть легко перенесены человеком в другие области его деятельности, и способствовать быстрому приспособлению человека к изменяющимся условиям труда быта, что очень важно в современных условиях.

Программный материал синтезирует в себе базовое обучение различным направлениям аэробики и направляет на профессиональную ориентацию, а тесная связь теории и практики по анатомии и гигиене человека, ОБЖ, физической культуре расширяет базу школьной программы.

Учебно – тренировочный курс дополняет творческий модуль, который решает широкий круг задач социальной значимости:

- формирование личностных качеств,
- поиск и поддержка одаренных детей и подростков,
- традиционная практика с группой актива и родителями для участия, как в концертной деятельности, так и организации мероприятий, определяющая действия и поступки как личные, так и коллектива в целом,
- сотрудничество со школой, отделами по культуре, молодежной политике и туризму, физической культуре и спорту.

Программа доступна для детей младшего, среднего школьного возраста, не имеющих абсолютных противопоказаний к занятиям физической культуры.

Прием в объединение основан на желании ребенка заниматься данным видом деятельности, и позволяет реализоваться в зависимости от разной физической подготовленности и способностей ребенка. **Педагогическая целесообразность.**

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки учащихся.

- ✓ **Принцип системности** предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.
  - ✓ **Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам трех годичной подготовки.
  - ✓ **Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.
- **Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:**
  - Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобразования РФ № 1089 от 05.03.2004;
  - Учебного плана ОП «ЦДОД «Арлекино» МБОУ г. Астрахани «СОШ № 64» на 2021/2022 учебный год.

**Формы обучения и контроля:** Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если надо. Контроль позволяет родителям, преподавателям, ученикам увидеть результат своего труда.

Проведение показательных уроков перед родителями с целью повышения интереса, проведение контрольных уроков, их периодичность устанавливает преподаватель. Контрольный урок должен включать отдельные фрагменты всех разделов программы и представлять собой законченный по форме музыкально-ритмический и танцевальный материал, соответствующий требованиям класса.

Контроль может быть текущим, промежуточным, итоговым. Текущий контроль осуществляется по ходу занятия. Форма промежуточной аттестации проводится по контрольным урокам в конце каждой четверти. Итоги контрольного урока обсуждаются преподавателями хореографических дисциплин. В конце учебного года все группы отделения участвуют Отчётном концерте;

**Форма занятий.** Основной формой организации деятельности является групповое занятие. И проводится под музыку. Музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка используется также как фактор обучения – легче запоминаются движения.

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

- Фронтальная

- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

### **Дидактические принципы подготовки.**

Под принципом следует понимать «руководящее положение», «основное правило», «установка». К числу принципов, отражающих идейные основы системы образования, необходимо отнести общие социальные принципы воспитательной стратегии общества. Они предусматривают использование социальных факторов (культуры, воспитания, образования) для обеспечения направленного всестороннего гармонического развития человека и органическую связь воспитания; с практической жизнью общества.

В системе образования имеют место общепедагогические принципы, отражающие основные закономерности обучения (принципы дидактики). Они преломляются в физическом воспитании в виде общеметодических принципов и содержат в себе ряд универсальных правил методики, без которых невозможно на высоком качественном уровне решать задачи обучения и воспитания.

Кроме этих принципов в практике физического воспитания имеют место специфические принципы, «очерчивающие ряд специфических закономерностей физического воспитания, и вытекающие из них правила его системного построения».

Таким образом, в системе физического воспитания используются в качестве руководящих положений как общесоциальные и общепедагогические, так и общеметодические и специфические принципы.

### **Общеметодические принципы**

Общеметодические принципы — это отправные положения, определяющие общую методику процесса физического воспитания воспитывающего обучения, сознательности и активности обучающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирувания.

### **Специфические принципы физического воспитания:**

Принцип непрерывности процесса физического воспитания.

Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.

Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

Рассмотренные принципы отражают различные закономерности и стороны целостного процесса физического воспитания. Они составляют не сумму, а единство принципиальных методических положений, взаимно обусловленных и дополняющих друг друга. Отступление от

одного из принципов может разладить весь сложный процесс физического воспитания и сделать почти бесполезным большой труд преподавателя и его учеников.

### **3. Содержание рабочей программы.**

#### **1. Введение.**

*Тема № 1. Вводное занятие».*

Теория.

Техника безопасности.

Значение физического воспитания в единстве с эмоциональной, нравственной и духовной жизнью обучающихся. Общие сведения по программе. Знакомство со структурой занятия, значение каждой части и дополнительные средства, и их значение.

Практика.

- Диагностика мотивов посещения, анкетирование.
- Игровые задания «Давай познакомимся!», «Мини-рассказ о себе».

#### **Раздел I. Основы здорового образа жизни.**

*Тема №1. Безопасность жизнедеятельности.*

Теория:

Основные компоненты здоровья:

- Физический
- Психический
- Рост и развитие
- Питание
- Профилактика вредных привычек
- Профилактика болезней

Правила и меры предосторожности предупреждения травматизма и повреждений при занятиях в зале и на улице.

Значение исходных позиций. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.

*Тема № 2. Профилактика заболевания и средства восстановления.*

Теория:

Меры профилактики простудных и инфекционных заболеваний.

Причины травм, первая помощь, средства восстановления, закаливание организма.  
Правильное питание, витаминизация, режим питания.

### ***Тема № 3 .Режим дня и гигиена.***

Теория: Понятие о режиме дня, его значение в жизни человека. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом, личная гигиена, гигиена одежды и обуви.

### ***Тема №4. Мышечная боль. Самоконтроль.***

Теория: Беседа о физической адаптации к восприятию мышечной боли, начальные формы самоконтроля и самооценки самочувствия, физических качеств, спортивных умений и навыков.

## **Раздел II.Общая подготовка.**

### ***Тема №1. Общеразвивающие упражнения.***

Теория.

Значение, понятия и средства развития физических качеств. Основные рабочие зоны. Терминология и содержание упражнений. Исходные позиции: стоя, в партере. Рекомендации.

Практика.

Комплекс общеразвивающих упражнений.

### ***Тема №2. Упражнения на ориентацию в пространстве.***

Теория

Отличительные особенности движений рук и ног по отношению друг к другу в пространстве.

Практика

Упражнения на ориентацию в пространстве: ходьба по кругу, диагональ, «восьмерка», шахматные перестроения, повороты спиной, лицом, боком. Движения рук и ног по отношению друг к другу в пространстве.

### ***Тема №3. Упражнения стоя. Прыжки.***

Теория:

Содержание упражнений и рекомендации по выполнению. Правила дыхания при выполнении прыжков и беговых комбинаций в быстром темпе.

Практика:

Упражнения стоя, прыжки с включением движений рук.



**Тема №4. Упражнения в партере.**

Теория Содержание и рекомендации по выполнению упражнений.

Практика. Упражнения сидя, лежа и с упором на колени.

**Тема №5. Игровая деятельность.**

*Акробатика и упражнения на гибкость*

Теория. Дополнительные средства развития физических качеств и способностей. Игровые правила и дисциплина во время игровых моментов. Значение гибкости суставов и эластичности мышц.

Практика.

- Игры общеукрепляющего характера.
- Развивающие подвижные игры.
- Игровые тесты, задания для расширения дружеского общения и взаимодействия детей.
- Соревнования, эстафеты.
- Упражнения на гибкость:
  - «Мост» из положения лежа на спине, стоя наклоном назад у стены или со страховкой партнера, самостоятельное выполнение без опоры;
  - «Полушпагат», «Шпагат с различными наклонами»;
  - «Рыбка»;
  - «Кошечка ласкается - сердится»;
  - Динамические упражнения:
    - группировки (сидя, лежа на спине, в приседе);
    - перекаты (назад, в сторону, вперед);
    - одиночные и серийные кувырки вперед и назад;
    - «Колесо».
    - Статические упражнения:
      - стойка на лопатках;
      - стойка на руках;

**Раздел III. Специальная подготовка.**

**Аэробика классическая - класс LOW**

**Тема №1. Классификация базовых шагов и освоение техники.**

Аэробика с низким уровнем интенсивности.

Теория. Правила выполнения базовых шагов, терминология и технические характеристики базовых шагов: марш, lance, step-touch, шаг-tambo, «V»-step, tvist, cha-cha-cha и др.

Практика.

Простые по координации шаги и движения, позволяющие практически в совершенстве овладеть правильной техникой выполнения элементов.

Движения на развитие чувства ритма: шаги, хлопки, бег, приседания под музыку на сильную долю.

### **Движения ногами**

Обычная ходьба– марш (March).

- на месте;
- с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу;
- с пружинящим движением коленей.

Ходьба ноги врозь– ноги вместе (Straddle– стрэдл).

V-шаг (V-Step– ви-степ).

- с продвижением вперед;
- с продвижением назад (часто данную разновидность называют А-степ);
- с поворотом направо, налево, кругом;
- с подскока на счет «и» на двух ногах или с подскока на счет 4– в момент приставления ноги в стойку ноги вместе.

Скрестный шаг (Cross-Step– кросс-степ).

Выставление ноги на носок (Push Touch– пуш-тач, или Toe Tap– тое-тэп).

- выставление в сторону-назад, по диагонали с касанием носком пола, без переноса тяжести тела
- двукратное выставление ноги без переноса тяжести тела на работающую ногу;
- многократное выполнение движения с одной ноги.

Выставление ноги на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали (Heel Dig– хил-диг, или Heel Touch– хил-тач).

- с двукратным, трехкратным, четырехкратным повторением;
- в разных направлениях.

Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side– сайд-ту-сайд, Open Step– оупен-степ, Plie Touch– плие-тач или Side Tip– сайд-тип).

Переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей (Knee Lift– ни-лифт, или Knee Up– ни-ап).

Поднимание прямых ног (Leg Lift– лэг-лифт).

Кик (Kick).

Невысокий мах вперед одной ногой (Low Kick– лоу-кик), выполняется вперед, назад, в сторону, по диагонали.

Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch– хопскотч, или Hamstring Curl– хамстринг-кёрл, или Leg Curl– лэг-кёрл).

- выполняется в сочетании с шагами на месте, с продвижением вперед– назад с поворотом;
- с двукратным подниманием бедра;
- с многократным подниманием бедра.

Приставной шаг (Step Touch– степ-тач).

- вперед, назад, в сторону;
- по диагонали;
- с поворотом направо, налево
- с поворотом кругом;
- углом при многократном повторении– зигзаг;
- с двойным или многократным повторением в одном направлении.

Приставной шаг с полуприседом (Squat– сквот или Scoop– скуп).

- по диагонали;
- с двойным или многократным повторением;
- с поворотом на 90°;

- кругом;
- углом, зигзагом.

Приседание (Plie– плие).

Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine– грейпвайн).

- по диагонали;
- углом, зигзагом;
- с поворотом кругом;
- с двойным повторением в одном направлении;
- с предварительного подскока на двух (на счет «и») или в сочетании со скачком на две ноги на счет «четыре».

Выпад (Lunge– ланж).

- по диагонали;
- двойным или многократным повторением.

Мамбо (Mambo). Первый широкий шаг выполняется в сторону.

Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha).

Бег (Jogging– джоггинг).

Скачки с одной ноги на две (Chasse– чэссэ).

Прыжки, ноги врозь (Jumping Jack– джампинг-джек).

***Тема № 2.** Разучивание и освоение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений.*

Теория: Содержание и последовательность связок и комбинаций.

Практика: Элементы и комбинации класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений.

Техническое и эмоциональное исполнения движений в комбинациях танцевальных композиций.

#### **4. Календарно-тематический план «Фитнес-Аэробика» 1 год обучения**

№	Раздел, тема	Дата	Общее кол-во часов	Теория	Практика
---	--------------	------	--------------------	--------	----------

1	Инструктаж по ТБ. Введение в предмет. Безопасность жизнедеятельности.	сентябрь	2	1	1
2	Общеразвивающие упражнения.	сентябрь	2	1	1
3	Упражнения на ориентацию в пространстве.	Сентябрь	2		2
4	Общеразвивающие упражнения.	Сентябрь	2		2
5	Упражнения на ориентацию в пространстве.	Сентябрь	2		2
6	Общеразвивающие упражнения.	Сентябрь	2		2
7	Упражнения на ориентацию в пространстве.	Сентябрь	2		2
8	Упражнения с предметами. Прыжки.	Сентябрь	2		2
9	Упражнения в партере.	Сентябрь	2		2
10	Общеразвивающие упражнения.	Октябрь	2		2
11	Упражнения на ориентацию в пространстве.	Октябрь	2		2
12	Упражнения с предметами. Прыжки.	Октябрь	2		2
13	Упражнения в партере.	Октябрь	2		2
14	Игровая активность деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость.	Октябрь	2	1	1
15	Закрепление пройденного материала.	Октябрь	2	1	1
16	Закрепление пройденного материала.	октябрь	2		1
17	Общеразвивающие упражнения.	Октябрь	2	1	1
18	Упражнения на ориентацию в пространстве.	Октябрь	2	1	1
19	«Классификация базовых шагов и освоение техники».	Ноябрь	2	1	1

20	Общеразвивающие упражнения.	Ноябрь	2	1	1
21	Упражнения на ориентацию в пространстве.	Ноябрь	2		2
22	Упражнения с предметами. Прыжки.	Ноябрь	2		2
23	Упражнения в партере.	Ноябрь	2		2
24	Игровая активность деятельность.	Ноябрь	2		2
25	Акробатика и упражнения на гибкость.	Ноябрь	2		2
26	«Классификация базовых шагов и освоение техники».	Ноябрь	2		2
27	Общеразвивающие упражнения.	Ноябрь	2		2
28	Упражнения на ориентацию в пространстве.	Декабрь	2		2
29	Упражнения с предметами. Прыжки.	Декабрь	2	1	1
30	Упражнения в партере.	Декабрь	2		2
31	Инструктаж по ТБ. <i>Профилактика заболевания и средства восстановления</i>	Декабрь	2		2
32	Игровая активность деятельность.	Декабрь	2	1	1
33	Акробатика и упражнения на гибкость.	Декабрь	2		2
34	«Классификация базовых шагов и освоение техники».	Декабрь	2		2
35	<i>Режим дня и гигиена.</i>	Декабрь	2	1	1

36	Общеразвивающие упражнения.	Декабрь	2		2
37	Упражнения на ориентацию в пространстве.	Январь	2	1	1
38	Упражнения с предметами. Прыжки.	Январь	2		2
39	Упражнения в партере.	Январь	2		2
40	Игровая активность деятельность.	Январь	2		2
41	Акробатика и упражнения на гибкость.	Январь	2		2
42	Закрепление пройденного материала.	Январь	2	1	1
43	Общеразвивающие упражнения.	Январь	2	1	1
44	Упражнения на ориентацию в пространстве.	Февраль	2	1	1
45	Упражнения с предметами. Прыжки.	Февраль	2	1	1
46	Упражнения в партере.	Февраль	2		2
47	Игровая активность деятельность.	Февраль	2	1	1
48	«Разучивание и освоение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений».	Февраль	2		2
49	Общеразвивающие упражнения.	Февраль	2	1	1
50	Упражнения на ориентацию в пространстве.	Февраль	2	1	1
51	Упражнения с предметами. Прыжки.	Февраль	2	1	1
52	Упражнения в партере.	Март	2	1	1

53	Игровая активность деятельность.	Март	2	1	1
54	«Классификация базовых шагов и освоение техники».	Март	2	1	1
55	Общеразвивающие упражнения.	Март	2	1	1
56	Упражнения на ориентацию в пространстве.	Март	2	1	1
57	Упражнения с предметами. Прыжки.	Март	2	1	1
58	Упражнения в партере.	Март	2	1	1
59	Игровая активность деятельность.	Март	2	1	1
60	Разучивание и освоение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений	Март	2	1	1
61	Общеразвивающие упражнения.	Апрель	2	1	1
62	Упражнения на ориентацию в пространстве.	Апрель	2		1
63	Упражнения с предметами. Прыжки.	апрель	2	1	1
64	Упражнения в партере.	Апрель	2		2
65	Игровая активность деятельность.	Апрель	2		2
66	Разучивание и освоение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений	Апрель	2		2
67	Общеразвивающие упражнения.	Апрель	2		2
68	Упражнения на ориентацию в пространстве.	Апрель	2		2
69	Упражнения с предметами. Прыжки.	Май	2		2



70	Упражнения в партере.	Май	2		2
71	Игровая активность деятельность.	Май	2		2
72	Разучивание и освоение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений	Май	2		2
73	Общеразвивающие упражнения.	Май	2		2
74	Упражнения на ориентацию в пространстве.	Май	2	1	1
75	Упражнения с предметами. Прыжки.	Май	2		2
76	Упражнения в партере.	Май	2	1	1
77	Игровая активность деятельность.	Май	2		2
78	Разучивание и освоение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений	Июнь	2	1	1
79	Общеразвивающие упражнения.	Июнь	2		2
80	Упражнения на ориентацию в пространстве.	Июнь	2		2
81	Упражнения с предметами. Прыжки.	Июнь	2		2
82	Упражнения в партере.	Июнь	2		2
83	Мышечная боль. Самоконтроль.	Июнь	2		2
84	Общеразвивающие упражнения.	Июнь	2		2
85	Упражнения на ориентацию в пространстве.	Июнь	2		2

86	Упражнения с предметами. Прыжки.	Август	2		2
			172	34	138

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### После первого года обучения учащиеся

#### Знают:

- Основы и требования здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды.
- Значение средств аэробики на развитие и состояние органов.
- 5-7 подвижных игр.
- Исходные правила удержания осанки, исходные позиции упражнений.
- Основные работающие зоны.
- Терминологию и технику базовых шагов.
- Содержание, последовательность и технику безопасности выполнения движений.

#### Умеют:

- выполнять базовые шаги, ритмично двигаясь под музыку;
- понимать свое физическое состояние, контролировать дыхание, снимать пульсовой показатель;
- правильно воспроизводить действия педагога, удерживать правильную осанку;
- качественно выполнять упражнения на растягивание мышц;
- замечать ошибки в технике исполнения других воспитанников;
- активизировать игровую деятельность.

## 5. Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

- Учебные кабинеты комбинированного вида для проведения лекционно-теоретических и практических двигательных занятий
- Площадка, приспособленная для демонстраций и репетиций концертных номеров
- Аппаратура (колонки, ноутбук) для воспроизведения аудио и видео материала
- Зеркала

- Форма одежды обучающихся и педагога свободная
- Гимнастические маты и коврики

## **6. Методические рекомендации Форма аттестации**

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если надо. Контроль позволяет родителям, преподавателям, обучающимся увидеть результат своего труда.

- Конкурс
- Фестиваль
- Отчетный концерт
- Открытое занятие

## **7. Список литературы**

1. «Аэробика: учеб. Пособие» - Шипилина И.А. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 г.
2. «Аэробика на все вкусы.» - Лисицкая Т.С. -М.: Просвещение - Владос, 1994 г.
3. «Аэробика. Теория и методика проведения занятий.»- учеб. пособие под общ. ред. Е.Б. Мякинченко, М.П.Шестакова.- М.: ТВТ Дивизион, 2006 г.
4. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий.- Крючек Е.С. - М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2001 г.
5. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006.
6. Детский фитнес.. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006
7. «Развитие физических способностей детей» - Вакулова А. Д., Бутин И. М. Ярославль, 1996 г.
8. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012.
9. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2012.
10. «Растягивайся и расслабляйся» - М. Тобиас и М. Стюарт, Москва, Физкультура и спорт 1994г.
11. «Советы старого диетолога» - С.В. Коренюк; «Лань» СПб 1996г.
12. «Стройное тело» - Доктор Локид /Клифф Шитс/ Москва 1997г.
13. Серия журналов «Сила и красота» начиная с 1997г. СПб «Уайдерспорт – СУ»

14. «Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг» - Г. Горцев.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 г.
15. Тестирование физической подготовленности в аэробике. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. – М.: 2001.
16. «Физкультурное граффити – игры, эстафеты, аттракционы и забавы», Алешин В. В., Портнов Ю.М. Москва, 1996 г.
17. «Энциклопедия идеальной женской фигуры» - практическое пособие, Л.Харт и Л. Непорент, Ярославль «Гринго» 1995г.