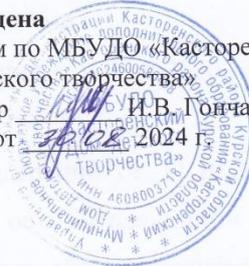


**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Касторенский Дом детского творчества»
Касторенского района
Курской области**

Принята
на заседании
педагогического совета
протокол № 6
от «30» 08 2024 г.

Утверждена
приказом по МБУДО «Касторенский
Дом детского творчества»
Директор И.В. Гончарова
№ 1-11а от 30.08 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно – спортивной направленности направленности
«Фитнес - аэробика»
(базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации программы: 1 год (144 ч.)

Составитель:
Крючкова Ирина Викторовна,
педагог дополнительного
образования

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно - правовая база:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 25.12.2023) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 г. (ред. от 22.02.2023 г.) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 № 04-423 «Об исполнении протокола» (вместе с Методическими рекомендациями для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных

организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями).

– Приказ Министерства образования и науки Курской области от 22.08.2024 г. №1-1126 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеразвивающих программ»;

– Устав МБУДО «Касторенский Дом детского творчества», иные локальные нормативные акты Учреждения, регламентирующие организацию образовательного процесса.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Занятия аэробикой популярны в молодежной и детской среде. Они привлекают эмоциональностью и созвучием современным танцам, аэробика позволяет исключить монотонности исполнения движений, способствует развитию физических, эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря занятиям фитнес - аэробикой, дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений. Элементы аэробики используются во время спортивных мероприятий, а также для самостоятельных занятий дома.

Отличительные особенности программы основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проходят по нескольким видам оздоровительной аэробики (базовая аэробика, танцевальная аэробика, стретчинг, Тай-бо).

– обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

– достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;

– формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Уровень программы: базовый.

Адресат программы: программа рассчитана для обучающихся в возрасте 7-12 лет. Для работы по программе формируются постоянные группы численностью 10-15 человек.

В целом ребёнок 7-12 лет осознаёт себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. В этом возрасте дети любознательны, активны. Ведущей формой деятельности является общение. Они активно включаются в творческую деятельность, что способствует развитию индивидуальных творческих способностей, установлению дружеских межличностных отношений. У обучающихся формируется собственное и общественное мнение, зарождается оценка и самооценка.

Объём: количество часов – 144ч.

Срок освоения программы: 1 год.

Режим занятий: занятия проводятся по 2 часа 2 раза в неделю, согласно календарному учебному графику.

Форма обучения – очная.

Особенности: возможно использование электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. Реализация программы с применением электронного и дистанционного обучения, может осуществляться как в групповой, так и в индивидуальной форме.

Язык обучения: русский.

2. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Цель программы - укрепление организма обучающихся посредством занятий аэробикой.

3. ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Образовательные:

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- научить детей ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- обучить детей базовым шагам аэробики.

Развивающие:

- развивать координацию движений и основные физические качества;
- развивать двигательные способности;

– сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- проявление познавательных интересов и активности в данной области;
- развитие трудолюбия и ответственности за качество своей деятельности;
- овладение установками, нормами и правилами научной организации умственного и физического труда;
- становление самоопределения в выбранной сфере будущей профессиональной деятельности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности в деятельности;
- проявление технологического и экономического мышления при организации своей деятельности.

Метапредметные результаты:

Обучающиеся будут уметь

- планировать процесс познавательно-трудовой деятельности;
- определять адекватные имеющиеся организационные и материально-технические условия способов решения учебной задачи на основе заданных алгоритмов;
- проявлять инновационный подход к решению практических задач в процессе моделирования деятельности;
- самостоятельно организовывать и выполнять различные творческие задания;
- получать навыки работы с научной литературой, интернетом, с фактическими материалами, с архивными источниками;
- обосновать пути и средства устранения ошибок или разрешения противоречий в выполняемых процессах;

- соблюдать нормы и правила культуры труда в соответствии с технологической культурой производства;
- соблюдать нормы и правила безопасности познавательно-трудовой деятельности и созидательного труда.

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать

- значение и пользу занятий спортом;
- виды аэробики;
- терминологии упражнений;
- назначения гимнастического инвентаря;
- технику дыхания при выполнении упражнений;
- структуру занятия по аэробике;
- запрещенные элементы при занятиях аэробикой;
- правила безопасности на занятиях аэробикой;
- гигиенические основы занятий.

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие

Теория

Инструктаж по технике безопасности.

Знакомство с коллективом.

Обсуждение программы обучения.

Культура общения.

Оборудование: музыкальная колонка, флеш – накопитель, ноутбук.

2. Педагогическая диагностика

Практика

Техника выполнения нормативных упражнений. Нормативы ОФП. Психологические тесты.

Оборудование: музыкальная колонка, флеш – накопитель, ноутбук.

3. Классическая аэробика .

Тема № 1.

Теория

Базовые шаги и основные элементы классической аэробики.

Практика

– Марш (march) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг.

– Приставной шаг (step touch) - приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line).

– «Виноградная лоза» (grape vine) - шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую.

– V-шаг (v-step) — шаг правой вперед - в сторону (или назад -в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и. п.

– «Открытый шаг» (open step) - стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую.

– Jumping jump - прыжок ноги врозь - ноги вместе.

– Подъем колена вверх (knee up, knee lift) - сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше.

– Махи ногами (kick) - махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (hurt).

– Выпад (lunge) - выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги.

– Шаг «Мамбо» - вариация танцевального шага мамбо. 1 - небольшой шаг левой ногой вперед в полуприсед, другая нога - полусогнутая сзади на носке. 2 - передавая тяжесть тела на правую ногу, полуприсед на ней. На 3-4 выполняются шаги, аналогичные счету 1-2, но с перемещением левой ногой назад.

– Шаги «ча-ча-ча» - часть основного танцевального шага «ча-ча-ча». Шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте.

– Скрестный шаг (cross step) - скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.

- Выставление ноги на пятку (heel touch), на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом.
- Бег на месте с продвижением в различных направлениях.
- «Галоп» (gallop) - шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги.
- «Пони» - шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги, шаг правой на месте, следующий шаг с левой ноги.
- Slide-скольжение - шаги в любом направлении, выполняемые со скольжением стопой по полу.
- «Скоттиш» (schottische) - шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.
- «Полька» - шаг правой вперед, приставить левую, шаг левой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.
- «Твист» (twist jump) - прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.
- Pendulum - прыжком смена положения ног (маятник).
- Pivot turn - поворот вокруг опорной ноги.
- Squat - полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь.
- «Ту-степ» (two-step) — шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги.
- Подскок (step) - шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.
- «Чарльстон» (Charleston) - шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую ногу назад. Следующий шаг начинать с правой ноги.
- Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jack) - прыжок ноги врозь-вместе. В положении ноги врозь они слегка разворачиваются наружу, колени немного сгибаются, амортизируя. Ширина разведения ног - чуть шире плеч.
- «Скип» (skip) - подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

Тема № 2.

Техника выполнения сложных элементов и аэробных связок. Комплексы из базовых шагов.

Тема № 3. Высококоординационные аэробные связки. Подготовка программ на соревнования и открытые мероприятия.

Оборудование: музыкальная колонка, флеш – накопитель, ноутбук.

4. Степ аэробика

Тема № 1.

Теория

Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе, с различными подходами к степ-платформе.

Практика

Основные исходные позиции:

- фронтальная (спереди) - по центру длинной стороны степа;
- сверху - стоя на степе, носки направлены к его короткому краю, длинные стороны степа по бокам занимающегося;
- крайняя (с конца) - стоя со стороны короткого края степа;
- боковая - стоя боком к степу с длинной его стороны;
- верхом (по сторонам) - стойка ноги врозь по обе стороны степа, носки обращены к его короткому краю.

Тема № 2.

Базовые шаги и основные элементы степ аэробики. Шаг базовый (basic) - основной. Подход: спереди, сверху, с конца.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой на степ; 2 - шаг левой на степ так, чтобы обе ноги оказались на степе; 3 - шаг правой со степа на пол; 4 - шаг левой со степа на пол. То же самое выполнять с левой ноги.

- Шаг v-step: основной/попеременный. Подходы: спереди.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой на правый край степа; 2 - левой на левый край степа; 3 - правая на пол на уровне центра; 4 - левая на пол рядом с правой. То же самое выполнять с левой ноги.

- Шаг-касание вверх и вниз (tap up, tap down): основной. Подходы: спереди, с конца, сбоку, сверху.

И. п. - сбоку; 1 - шаг правой ногой на степ; 2 - шаг левой на степ; 3 - левой ногой опускаемся на пол с левой стороны степа; 4 - правая на пол рядом с левой.

– Шаг-касание вверху (tap up): попеременный. Подход: спереди, с конца, сверху. И. п. - спереди: 1 - шаг правой ногой на центр степа; 2 - левая на степ к правой так, чтобы носок левой оказался около правой ноги; 3 - левая на пол; 4 - правая на пол; 5 - шаг левой на центр степа; 6 - правая на степ к левой так, чтобы носок правой ноги оказался около левой ноги; 7 - правая на пол по центру степа; 8 - левая на пол, и. п.

– Шаг-касание внизу (tap down): попеременный. Подход: спереди, с конца, сверху.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой в центр степа; 2 - левая на степ к правой; 3 - правая на пол; 4 - левая на пол на носок (не опираться на пол, а только коснуться его); 5 - левая на центр степа; 6 - правая к левой на степ; 7 - левая на пол по центру степа; 8 - правая на пол, и. п.

– Шаг с касанием (step tap): попеременный. Подходы: спереди, с конца, по сторонам.

И. п. - спереди; 1 - левая нога на носок (коснуться степа); 2 - левая на пол; 3 - правая на носок (коснуться степа); 4 - правая на пол рядом с левой ногой.

– Шаг с подъемом (lift): основной / попеременный. Подъем ноги (knee up); подъем нога в сторону (lift side); захлест ноги (curl); выброс ноги (kick). Подходы: спереди, сверху, с конца, по сторонам.

1) Попеременное поднимание коленей.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой в центр степа; 2 - поднять левую, колено образует угол 90°; 3 - левая на пол; 4 - правая на пол, в и. п.; 5 - левая на центр степа; 6 - подмять правую ногу, колено образует угол 90°; 7 - правая на пол, в и. п.; 8 - левая на пол, в и. п. Масса тела равномерно распределена на обе ноги.

2) Попеременное поднимание ног в сторону.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой в центр степа; 2 - мах левой ногой в сторону, не сгибая; 3 - левая на пол; 4 - правая на пол; 5 - левая на центр степа; 6 - мах правой в сторону, не сгибая колено; 7 - правая на пол; 8 - левая на пол, в и. п.

3) Попеременное поднимание пяток к бедру. И. п. - спереди; 1 - правая на центр степа; 2 - левая пятка к левому бедру сзади (бедро вертикально); 3 - левая на пол по центру степа; 4 - правая на пол; 5 - левая на центр степа; 6 - правая пятка к правому бедру сзади; 7 - правая на пол по центру степа; 8 - левая на пол, и. п.

– Шаг straddle up: основной/попеременный. Подход: по сторонам.

И. п. - по сторонам; 1 - правая на центр степа; 2 - левая к правой; 3 - правая на пол, и. п.; 4 - левая на пол, и. п.

– Шаг straddle down: основной/попеременный. Подход сверху.

И. п. - сверху; 1 - правая нога на пол с правой стороны степа; 2 - левая на пол с левой стороны степа; 3 - правая в центр степа; 4 - левая к правой ноге, и. п. (при опускании ноги на пол не ставить ее от степа далеко, а примерно на 10-15 см).

– Шаг с поворотом (turn step): попеременный. Подход сбоку. И. п. - сбоку (с правой стороны степа); 1 - правая на правый край степа, носок вперед; 2 - левая на левый край степа, одновременно поворачивая туловище направо (стойка ноги врозь, вес тела равномерно на обе ноги); 3 - правая на пол с поворотом так, чтобы степ оказался слева, в движении необходимо развернуться на 180°; 4 - левую на пол к правой ноге.

– Шаг через платформу (over the top): попеременный. Подход: сбоку. И. п. - с левого бока степа; 1 - шаг левой ногой на центр степа; 2 - правая к левой ноге на степ; 3 - левая на пол с правой стороны степа; 4 - правая на пол к левой ноге, и. п.

– Шаг из угла в угол (corner to corner). Подход сбоку.

И. п. - правым боком; 1 - шаг с правой ноги по диагонали (с правого угла в левый); 2 - шаг левой ногой на левый край степа с поворотом на 180°; 3 - шаг правой ногой назад со степа на пол; 4 - левой со степа на пол, к правой ноге.

– Шаг выпады (lunges). Подход сверху.

И. п. - сверху; 1 - правая на пол, на носок; 2 - правая на степ, и. п.; 3 - левая на пол, на носок, и. п.; 4 - левая на степ, и. п. Колени при выполнении упражнения слегка согнуты, спина и плечи прямые.

– Шаг t-step. Подходы с конца и по сторонам. «Смешанный» - объединение 2 и более переходов в одной комбинации.

И. п. - с конца; 1 - правой ногой шаг на середину степа; 2 - шаг левой к правой ноге; 3 - правой на пол, с правой стороны степа; 4 - левой на пол, с левой стороны степа; 5 - правая нога на степ; 6 - левая нога на степ; 7 - шаг правой назад, на пол по центру края степа; 8 - шаг левой назад на пол, в и. п.

– Шаг l-step: попеременный. Подход: спереди, с конца, сбоку.

И. п. - спереди, с правого конца степа; 1 - шаг правой ногой на край степа; 2 - шаг левой ногой на степ, рядом с правой; 3 - правая на пол с конца степа; 4 - левая на пол у края степа.

– Шаг u-turn: попеременный. Подходы: сбоку, с конца.

И. п. - боком к ступу с правой стороны; 1 - шаг правой на ступ с поворотом на 180°;
2 - левую приставить к правой ноге;

3 - правую опустить на пол рядом со ступом (левым боком);

4 - левую на пол рядом с правой ногой (левым боком к ступу).

– Шаг 1/4, 1/2 hop turn: основной/попеременный. Подход: спереди, сбоку, с конца, по сторонам. И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой на ступ; 2 - поворот на правой ноге на 180°, поднять левое бедро вверх (колени образует угол 90°); 3 - левой ногой шаг назад со ступа на пол; 4 - правую на пол, рядом с левой ногой.

И. п. - с правого бока; 1 - шаг правой на середину ступа; 2 - поворот на правой ноге на 180°, левое бедро поднято вверх, образуя угол в 90°; 3 - левую ногу опустить вниз на пол; 4 - правую приставить к левой ноге с правой стороны ступа.

– Шаг a-step: основной/попеременный. Подходы: спереди, сбоку.

И. п. - спереди с левого края ступа; 1 - шаг правой ногой на середину ступа; 2 - левую приставить к правой; 3 - шаг правой ногой на пол, к правому краю ступа; 4 - левую ногу приставить к правой.

– Шаг подскоки (over the top. Across, lunge).

И. п. - с конца; 1 - шаг левой ногой на середину ступа; 2 - правой ногой подбить левую и приземлиться на правую ногу (на середине ступа); 3 - левую опустить на пол с левого бока ступа; 4 - правую опустить вниз на пол, с левой ногой рядом.

Тема № 3. Высококоординационные аэробные связки.

– подготовка программ на соревнования и открытые мероприятия.

Оборудование: музыкальная колонка, флеш – накопитель, ноутбук.

5. Танцевальная аэробика – стиль фанданс, хип-хоп, «латино».

Тема № 1.

Теория

Основные шаги стиля.

Практика

– Шаги вперед, назад — шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники - небольшие пружинные движения ногами.

– Шаги в сторону - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь - наружу.

– Шаги из стороны в сторону - первые два шага в сторону выполняются быстро и коротко (1-2), третий - длиннее, на счет «2», левая при этом не приставляется, и движение начинается в другую сторону.

– Скачки вперед-назад - выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги.

– «Качалочка» - выполняется по диагонали, скачок на правой (левой) ноге, скачок на левой (правой), с продвижением назад скачок на правую (левую), левая (правая) впереди на пятке, перенести тяжесть тела на левую (правую), повторить сначала.

– «Твист» - в стойке ноги врозь колени внутрь с одновременным подъемом на полупальцы и поворотом стоп в невыворотное положение, затем колени слегка наружу, опуститься на всю стопу.

– «Off-beat-step» - движение аналогично «knee up» классической аэробики, то есть поднимание согнутой ноги вперед, но не забывать о пружинных движениях ногами, на счет «1» нога сгибается, на счет «2» - выполняется шаг.

– «Тач» в сторону - шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону).

– «Тач» в сторону с поворотом направо-налево — упражнение аналогично предыдущему, но шаг выполняется с одновременным поворотом тела в сторону: шаг правой вперед, поворот налево, затем вернуться в исходное положение, то же с левой ноги и поворот направо.

– «Тач» вперед-назад - выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок.

– «Тач» вперед - назад со сменной ноги - выставление правой вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок.

– Скрестное выполнение ноги на пятку - выполнение ноги на пятку в диагональном направлении через небольшое сгибание ноги и пружинное движение на опорной.

– Скользящие шаги - выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом.

– «Кик» - махи вперед, в сторону, назад, наиболее сложный вариант исполнения - с поворотом кругом: на счет «1» -«кик» вперед правой, «2» - согнуть правую, «3» - поворот на левой кругом, «4» - шаг правой вперед.

– Прыжки на двух ногах - вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две.

– Прыжки в выпадах - шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног - левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги. Прыжки с одной ноги на две, движение начинается с шага одной ногой вперед, толчком с одной, и приземление на две ноги вместе.

– Прыжок ноги врозь, ноги вместе - 1 - прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2 - пауза.

– Прыжок ноги врозь, ноги скрестно - движение аналогично предыдущему, но заканчивается не в положении ноги вместе, а в скрестной стойке правая или левая впереди. Возможно выполнение прыжка с поворотом направо, налево, кругом или на 360°.

– Прыжок со сменой ног и «киком» - выполняется с одной ноги на другую и перед постановкой толчковой ноги выполните «кик» вперед, возможно выполнение прыжка с поворотом на 90°, 180°.

– Прыжок согнув ноги — выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полета и быстрого разведения ног перед приземлением.

– Прыжки ноги врозь — возможно разведение ног в сторону или правая (левая) впереди. Исполняются с согнутыми или прямыми ногами, в позе «барьериста».

Тема № 2. Упражнения на полу.

– «Краб». В упоре сзади, таз приподнят вверх, переступая руками и ногами, движение назад.

– «Дорожка» с опорой на одной руке. Из упора лежа выполняются шаги по дуге с опорой на одну руку в упор сзади или положение стоя.

– «Дорожка» с поочередной опорой руками. И. п. - упор сзади. 1 - шаг правой влево (к левой ноге), 2 - шаг левой влево, 3 - скачком перейти в упор на правой руке и правой

согнутой ноге, левая нога согнута, 4 - пауза, 5 - шаг левой ногой скрестно за правую, упор сзади (с опорой на обе руки), 6 - шаг правой в сторону, 7 - скачком перейти в упор на левой руке и левой согнутой ноге, правая нога согнута, 8 - пауза.

– «Дорожка - часы». В упоре лежа на руках поднять правую ногу скрестно перед левой, снимая левую руку с пола, упор боком на правой руке, шаг левой по кругу, правой - и вы в положении упора сзади, левую скрестно под правую ногу, правую снять с опоры (упор боком на левой), шаг правой по кругу.

– «Казачок». В глубоком седе на правой (левой), левая (правая) в сторону, с опорой руками впереди, круг правой (левой) ногой внутрь, сгибая ее и перепрыгивая левой (правой) через опорную ногу.

– «Мельница». Лежа на левом (правом) боку с опорой на предплечья, переходя в положение лежа на спине, поочередный круг правой (левой) и левой (правой) ногой.

– Упор на руках. Из стойки на колене перейти в упор на руки на одну ногу, другая вверху, с небольшим толчком опорной ноги, мягко сгибая руки, опуститься в положение лежа на животе.

Оборудование: музыкальная колонка, флеш – накопитель, ноутбук.

6. Фитбол-аэробика.

Тема № 1.

Теория

Техника базовых шагов.

Практика

– Приставной шаг (step-touch). И. п. - сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100°. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом.

– Шаг-касание (touch-step). И. п. - то же, отведение ноги в сторону (вперед) - на носок.

– Марш (march). И. п. - то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг.

– Твист (twist). И. п. - то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.

– Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach). И. п. - то же, прыжок ноги врозь-вместе.

– Выпад (lunge). И. п. - то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги.

– Махи ногами (kick). И. п. - то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше.

– Подъем колена вверх (knee up, knee lift). Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше.

Тема № 2.

Партерные упражнения для развития силы мышц:

- для верхнего и нижнего отделов прямой мышцы живота;
- для косых мышц живота;
- для плечевого пояса и спины;
- для боковых мышц туловища и боковой поверхности бедра,
- статодинамические упражнения (использующие мяч в качестве упругого сопротивления);
- на баланс и развитие силы крупных мышечных групп.

Оборудование: музыкальная колонка, флеш – накопитель, ноутбук.

7. Осанка и система дыхания.

Практика

Тема № 1.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Тема № 2. Упражнения при нарушении осанки с использованием фитболов (приложение 2).

Оборудование: музыкальная колонка, флеш – накопитель, ноутбук.

8. Диетология в фитнесе.

Теория

Тема № 1. Основы питания при занятиях спортом.

Тема № 2. Пирамида здорового питания.

Тема № 3. Питание при физических нагрузках.

Тема № 4. Составление меню «Здоровое питание» на неделю.

Оборудование: музыкальная колонка, флеш – накопитель, ноутбук.

9. Упражнения на развитие силы .

Теория

Тема № 1. Основы силовой тренировки.

Практика

Тема № 2.

Упражнения на развитие силы:

- упражнения для мышц стопы и голени;
- упражнения для мышц передней поверхности бедра;
- упражнения для задней поверхности бедра;
- упражнения для приводящих мышц бедра;
- упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра, а также мышц таза;
- упражнения для отводящих мышц бедра;
- упражнения для разгибателей бедра;
- упражнение для мышц бедра, таза, спины;
- упражнения для прямых мышц живота;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для спины, плечевого пояса и рук;
- упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук.

Тема № 3.

Упражнения на развитие силы с применением различного снаряжения:

- с гантелями;
- с эспандером;
- на тренажёрах;
- с амортизаторами.

Тема № 4.

Силовые упражнения по системе «Пилатес»:

- основы «Пилатеса»;
- упражнения для начинающих;
- упражнения с инвентарём.

Тема № 5.

Силовые упражнения по программе «Бодифлекс»:

- основы программы;

- комплекс статических упражнений.

Оборудование: музыкальная колонка, флеш – накопитель, ноутбук.

10. Упражнения на развитие гибкости.

Теория

Тема № 1. Основы стретчинга на занятиях фитнес-аэробикой.

Практика

Тема № 2. Стретчинг с элементами йоги.

Овладение техникой основных упражнений в подготовительной части урока:

- растягивание мышц задней поверхности голени;
- растягивание мышц передней поверхности бедра;
- растягивание мышц задней поверхности бедра;
- растягивание внутренних мышц бедра.

Овладение упражнениями в конце занятий:

- для гибкости спины;
- для растягивания мышц живота;
- для растягивания мышц передней поверхности бедра и тазовой области;
- для растягивания задней поверхности голени (подколенных сухожилий);
- для растягивания боковой поверхности бедра и туловища;
- для мышц боковой части туловища;
- для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);
- для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра;
- для подвижности лучезапястного сустава;
- для растягивания трицепса;
- для растягивания бицепса;
- для мышц шеи.

Тема № 3. Ознакомление с основными асанами йоги на занятиях фитнес-аэробикой:

- в положении стоя (поза «горы», поза «дерева», поза вытянутого треугольника, поза воина, поза Тадасана, наклон вперед прогнувшись, ноги вместе, руки параллельно полу, наклон вперед, прогнувшись в стойке, ноги врозь, правая (левая) впереди, руки впереди или назад, поза «орла», поза «силы»);

– в положении сидя («легкая» поза - сед со скрещенными ногами (по-восточному), поза «лотоса», поза «героя», поза «головой коровы», поза «горы», поза «посоха», в седе с прямыми ногами наклон вперед, прогнувшись, с захватом указательным и средним пальцами рук больших пальцев стоп, наклон вперед в положении ноги врозь, руки вперед или в сторону, наклон вперед, одна нога согнута, колено лежит на полу, наклон вперед с ногой, согнутой назад);

– в положении лежа (поза «рыбы», поза с поднятыми ногами, коленная поза, лежа на спине с согнутыми назад ногами, поза «кобры», поза «лука»);

– с поворотом туловища - скручиванием (в положении стоя с наклоном вперед, в положении седа ноги врозь, одна нога согнута, повороты туловища выполняются в седе в сторону согнутой ноги: правая согнута, поворот направо); - в положении упоров («собака», «кошка», упор на стопы и предплечья, мост в положении лежа).

Тема № 4. Релаксация и медитация на занятиях фитнес-аэробикой.

Оборудование: музыкальная колонка, флеш – накопитель, ноутбук.

11. Итоговое занятие

Тестирование по ОФП.

Оборудование: флеш – накопитель, ноутбук.

6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Таблица 1

№ п/п	Год обучения, уровень	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие Праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	Год обучения, базовый	08.09.2024	31.05.2025	36	72	144	2 раз в неделю по 2 часа	Праздничные дни, установленные законодательством РФ	Декабрь, май

7. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 2

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-	Вводный контроль (тестирование)
2.	Педагогическая диагностика.	4	-	4	Текущий контроль (теоретический диалог).
3.	Классическая аэробика.	20	2	18	Текущий контроль (теоретический диалог).
4.	Степ аэробика.	20	2	18	Тематический контроль (беседа).
5.	Танцевальная аэробика – стиль фанданс, хип-хоп, «латино»	22	2	20	Текущий контроль (самостоятельная работа).
6.	Фитбол-аэробика	18	2	16	Текущий контроль (беседа).
7.	Осанка и система дыхания.	20	4	16	Текущий контроль (беседа).
8.	Диетология в фитнесе.	4	4	-	Текущий контроль (беседа).
9.	Упражнения на развитие силы.	16	2	14	Текущий контроль (беседа).
10.	Упражнения на развитие гибкости.	16	2	14	Текущий контроль (самостоятельная работа).
11.	Итоговое занятие.	2	2	-	Итоговый контроль (тестирование).
	Итого	144	24	120	

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Отслеживание результатов и эффективности деятельности проводится формирующим оцениванием в ходе входной диагностики в форме тестирования; текущего и итогового контроля в форме контрольных вопросов, творческих и проблемных заданий, самостоятельной работы обучающегося.

Формами подведения итогов реализации образовательной программы является тестирование по пройденному материалу.

Также, в процессе обучения, применяются методы диагностики личностного развития обучающихся, такие как: наблюдение, сравнение, итоговый анализ умений и навыков. При этом критерии оценки эффективности результатов обучения строятся на сформированности основных компетенций, наличии знаний теоретического материала и умение использовать их на практике, а также положительных результатах творческих достижений воспитанников, это: участие в конкурсах и фестивалях разного уровня.

Изменение ценностных ориентаций обучающихся, положительная динамика процесса самопознания контролируется при помощи специальных диагностических тестов авторов Е.В. Остроумова, Т.В. Пащенко, Е.С. Ищенко (Приложение 1).

9. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Результативность усвоения дополнительной образовательной программы отслеживается путём проведения первичного, промежуточного и итогового этапов диагностики:

Вводный контроль. Цель - определение уровня имеющихся у обучающихся знаний, умений, навыков в начал обучения.

Текущий контроль осуществляется с целью проверки усвоения прошедшего материала и выявления пробелов в знаниях обучающихся. При его проведении используются такие формы, как теоретический диалог, устный опрос, наблюдение, выполнение контрольных упражнений.

Итоговый контроль Подведение итогов года. При оценке результатов работы обучающихся, выделяются такие аспекты, как: критерии и форма оценки результата подготовки каждого обучающегося и оценка общего уровня подготовки всех обучающихся в группе.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Педагогические технологии, используемые на занятиях:

– технология игровой деятельности - упражнения, способствующие физическому развитию, мышечной памяти, мышления, координационных способностей, направлены на общее развитие учащегося в целом. Используя игровую технологию на занятиях, происходит воздействие на все стороны развития личности ребенка: на чувства, на сознание, на волю и на поведение в целом;

– здоровьесберегающая технология - создание атмосферы доброжелательности, веры в силы ребенка, индивидуального подхода, создание для каждого ситуации успеха, использование динамических пауз во время занятия в качестве профилактики утомления детей;

– личностно-ориентированная технология - предполагает тесное взаимодействие педагога и ребенка, проявление уважения к личности каждого ребенка, доброжелательное внимание к нему, обучение самостоятельности, ответственности и способствует формированию творческой личности.

Педагогические принципы организации занятий:

– принцип воспитывающего обучения (совмещение процесса получения знания с формированием личности);

– принцип систематичности и последовательности (процесс обучения строится в определенной логичной системе);

– принцип доступности (содержание учебного материала не должно вызывать моральных и физических перегрузок);

– принцип наглядности (возможность наблюдения и практического участия в процессе изучения учебного материала);

– принцип сознательности и активности (осознанное и активное участие ребенка в учебном процессе).

Методы обучения. На этапе изучения нового материала используется:

– объяснение;

– демонстрация.

На этапе закрепления:

– упражнения;

– игры;

- мини-соревнования.

На этапе проверки полученных знаний:

- выполнение контрольных упражнений;
- тестирование.

Методические материалы:

- подборка спортивных развивающих игр;
- подборка видео и музыкального материала для занятий;
- выбор методик и методов по возрастным группам;
- комплексы упражнений для основных групп мышц;
- комплекс дыхательных упражнений;
- комплекс восстановительной гимнастики.

Типы учебного занятия по дидактической цели: вводное занятие, занятие по изучению и первичному закреплению новых знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, занятие по контролю знаний, умений и навыков, комбинированное занятие.

Методическое обеспечение программы

Таблица 3

№	Название раздела, темы	Дидактические и методические материалы
1.	Вводное занятие. План работы на учебный год, ТБ.	Презентация, карточки по ТБ
2.	Педагогическая диагностика. Техника выполнения нормативных упражнений. Нормативы ОФП. Психологические тесты.	Карточки - задания. Бурмакова, О.П. Полная энциклопедия оздоровительных упражнений. - М.: АСТ, 2019г.. - 651 с. В. Селуянов. Методика силовой подготовки в оздоровительной физической культуре . 2007г.. - 336 с.
3.	Классическая аэробика. Изучение базовых шагов и основных элементов классической аэробики. Выполнение практических заданий.	Т.Лисицкая. Аэробика. Том I. Теория и методика / Татьяна Лисицкая , Лариса Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2020г. - 232 с. Ж. Фирилева, А. Кислов, О. Загрядская. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие– СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»», М., ТЦ «СФЕРА», 2012г.-180с.;

4.	<p>Степ аэробика. Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе, с различными подходами к степ-платформе. Выполнение практических заданий.</p>	<p>Лисицкая, Татьяна Аэробика. Том I. Теория и методика: Федерация аэробики России, 2020г.. - 232 с. Т. Мостовая. Влияние музыки на эффективность занятий фитнес-аэробикой и спортивными танцами. Сборник статей по материалам II международного научного симпозиума, г. Орел, 24 - 25 апреля 2014/Под ред. д-ра пед. наук, профессора В.С. Макеевой. - Орел: ФГБОУ ВПО "Госуниверситет - УНПК", Т.1. - 2014. - с.121-124.</p>
5.	<p>Танцевальная аэробика – стиль фанданс, хип-хоп, «латино». Изучение основных шагов стиля. Выполнение практических заданий.</p>	<p>Лисицкая, Татьяна Аэробика. Том I. Теория и методика: Федерация аэробики России, 2020г.. - 232 с. Фитнес-аэробика-2012: материалы научной конференции профессорско - преподавательского состава кафедры теории и методики гимнастики (17-31 декабря 2012 года). - М.: РГУФКСМиТ. - 97 с.</p>
6.	<p>Фитбол-аэробика. Изучение техники базовых шагов. Техника базовых шагов. Выполнение практических заданий.</p>	<p>Н.Лавров. Элит-фитнес. Искусство фитбола для всей семьи. - М.: Феникс, 2016г. - 176 с.;</p>
7.	<p>Осанка и система дыхания. Выполнение практических заданий</p>	<p>Д. Давиденко, В. Григорьев. Физиологические и методические основы оздоровительной аэробики: Учебное пособие - СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2009. - 40 с.</p>
8.	<p>Диетология в фитнесе. Изучение основы рационального питания.</p>	<p>.В.Давыдов, А.Шамардин, Г.Краснова. Новые фитнес системы. (новые методики, направления, оборудование и инвентарь): Учеб. пособ. - Волгоград: ВГАФК, 2010г.-245с.</p>
9.	<p>Упражнения на развитие силы. Изучение основ силовой тренировки. Выполнение практических заданий.</p>	<p>Ж. Фирилева, А. Кислов, О. Загрядская. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие– СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012г.-180с.</p>
10.	<p>Упражнения на развитие гибкости. Изучение основ стретчинга. Выполнение практических заданий.</p>	<p>Ж. Фирилева, А. Кислов, О. Загрядская. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие– СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012г.-180с.</p>
11.	<p>Итоговое занятие. Тестирование по ОФП.</p>	<p>Тестовые задания.</p>

11. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия Кабинет. Для занятий объединения используется спортивный зал, отвечающий санитарно-эпидемиологическим требованиям (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.) 16 Площадь зала соответствует допустимым размерам из расчета не менее 4 кв. м. площади на учащегося. Стены гладкие, окрашенные в светлые тона. Аптечка с необходимыми средствами для оказания первой помощи. Уборка происходит только влажным способом. Внутренняя поверхность стен зала не имеет выступов (пилястр, полуколонн и т.п.). Двери без выступающих наличников. Температура воздуха в додзе – 14-15С, относительная влажность воздуха – 35-60 %. Место для медитации (далее – додзё) имеет прямое естественное освещение. Помещение сухое, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемое.

Инвентарь:

- скакалки;
- фишки;
- конусы;
- гантели массивные;
- скамейка гимнастическая;
- гимнастический мат;
- перекладина гимнастическая;
- фитнес резинки разной нагрузки;
- медбол;
- фиболы -10шт;
- фитнес коврики.

Оборудование:

- ноутбук
- музыкальная колонка

– флеш – накопитель.

Кадровое обеспечение. Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлению, соответствующему направлению данной программы), и отвечать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

12.РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель воспитания – создать условия для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания:

– способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;

– развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;

– способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности.

Формы и содержания деятельности - практическая реализация цели осуществляется в рамках разделов программы, содержащих перечень мероприятий и форм, которые отражаются в календарном плане воспитательной работы.

1. Коллективные формы: тематические концерты, спектакли, ярмарки, праздники, фестивали, парады, акции.

2. Групповые формы:

– досуговые, развлекательные: тематические вечера;

– игровые программы: конкурсы, квесты, выступления;

– информационно - просветительские познавательного характера: выставки, экскурсии.

3. Индивидуальные формы:

- беседы, консультации, наставничество;
- содействие социализации обучающихся, включение их в сопереживание проблемам общества, приобщение к активному преобразованию действительности;
- помощь в рациональном осмыслении общечеловеческих и социальных воспитательных практик (мероприятий, дел, игр и пр.) в процессе реализации ДООП;
- организация совместной творческой деятельности педагога и обучающихся, включение обучающихся в различные виды ценностей мира, осознании причастности к миру во всех его проявлениях, осознание своего Я, развитие рефлексии; организация взаимно обогащающего социально значимого досуга.

4. Интерактивные формы работы:

- анкетирование, диагностика;
- конференция, как форма педагогического просвещения, предусматривающая расширение, углубление и закрепление знаний о воспитании детей. Конференции могут быть научно-практическими, теоретическими, читательскими, по обмену опытом, конференциями матерей, отцов;
- индивидуальные консультации (беседы).

5. Традиционные формы работы:

- дни открытых дверей;
- организация совместных досуговых мероприятий.

Родители и дети могут периодически вовлекаться в совместную деятельность. Родительское собрание - это основная форма работы с родителями, в которой концентрируется весь комплекс психолого-педагогического взаимодействия образовательного учреждения и семьи.

Планируемые результаты реализации программы воспитания

- активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– оказывают помощь членам коллектива, находят с ними общий язык и общие интересы.

13. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Таблица 4

№п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения	Ответственный
Тематические мероприятия				
1.	День знаний	Квест-игра «Тайна золотого ключика»	сентябрь	Педагог дополнительного образования
2.	День пожилого человека	Воспитательное мероприятие «Час добра и уважения»	октябрь	Педагог дополнительного образования
3.	Новогодний праздник	Утренник	декабрь	Педагог дополнительного образования
4.	Рождественские посиделки	Вечер отдыха	январь	Педагог дополнительного образования
5.	Празднование Дня защитника Отечества. «Идеальный защитник»	Беседа, огонёк	февраль	Педагог дополнительного образования
6.	Празднование 8 марта.	Вечер отдыха	март	Педагог дополнительного образования
7.	Мероприятие «День смеха»	Встреча команд-обучающихся	апрель	Педагог дополнительного образования
8.	День Весны и Труда	Игра, беседа	май	Педагог дополнительного образования
9.	Празднование 9Мая	Беседа	май	Педагог дополнительного образования
Тематика инструктажей				
1.	Правила поведения в ОУ: на занятиях и переменах.	Лекция, беседа.	Сентябрь, декабрь, март	Педагог дополнительного образования

2.	Угроза терроризма. Правилам безопасности при обнаружении неразорвавшихся снарядов, мин, гранат и неизвестных пакетов.	Лекция, беседа.	Сентябрь, декабрь, март	Педагог дополнительного образования
3.	Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте.	Беседа, викторина.	Сентябрь, декабрь, март, май	Педагог дополнительного образования
4.	Правила безопасного поведения на водоемах в осенний, зимний, весенний и летний период.	Беседа	Осень, зима, весна, по мере необходимости.	Педагог дополнительного образования
5.	Инструктаж по ТБ в период проведения новогодних праздников.	Беседа	Декабрь.	Педагог дополнительного образования
6.	Профилактика инфекционных заболеваний (кишечные инфекции, все формы гриппа).	Лекция, беседа.	Осень, зима, весна, по мере необходимости.	Педагог дополнительного образования
Безопасность жизнедеятельности				
1.	Безопасность в сети Интернет	Лекция, беседа.	Октябрь, январь, апрель.	Педагог дополнительного образования
2.	Влияния окружающей среды на здоровье человека	Игра, беседа.	Сентябрь, февраль, май	Педагог дополнительного образования
3.	«Стоп наркотики!!!»	Лекция, беседа.	Ноябрь.	Педагог дополнительного образования
4.	День красной ленточки. Всемирный день борьбы со СПИДом.	Беседа	Ноябрь, декабрь.	Педагог дополнительного образования

Работа с родителями				
1.	Организационное родительское собрание.	Лекция, беседа.	Сентябрь, декабрь, май.	Педагог дополнительного образования
2.	Индивидуальные консультации.	Беседа, консультация	По мере необходимости	Педагог дополнительного образования
3.	Привлечение родителей к участию в мероприятиях и воспитательной работе.	Беседа	По мере необходимости	Педагог дополнительного образования

14. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога

1. Т.Лисицкая. Аэробика. Том I. Теория и методика / Татьяна Лисицкая , Лариса Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2020г. - 232 с.
2. И.Борщенко. Растяжки для позвоночника. Революционная гимнастика для любого возраста. М.:АСТ, 2016. - 224 с.
3. Бурмакова, О.П. Полная энциклопедия оздоровительных упражнений. - М.: АСТ, 2019г.. - 651 с.; 4.В. Селуянов. Методика силовой подготовки в оздоровительной физической культуре . 2007г.. - 336 с.; 5. Н.Лавров. Элит-фитнес. Искусство фитбола для всей семьи. - М.: Феникс, 2016г. - 176 с
4. Лисицкая, Татьяна Аэробика. Том I. Теория и методика: Федерация аэробики России, 2020г.. - 232 с.
5. К. Мураками, Пилатес. 9 программ для всех уровней подготовки. - М.: Эксмо, 2020г.. - 535 с.
6. Т. Мостовая. Влияние музыки на эффективность занятий фитнес-аэробикой и спортивными танцами. Сборник статей по материалам II международного научного симпозиума, г. Орел, 24 - 25 апреля 2014/Под ред. д-ра пед. наук, профессора В.С. Макеевой. - Орел: ФГБОУ ВПО "Госунiversитет - УНПК", Т.1. - 2014. - с.121-124.
7. В.Давыдов, А.Шамардин, Г.Краснова. Новые фитнес системы. (новые методики, направления, оборудование и инвентарь): Учеб. пособ. - Волгоград: ВГАФК, 2010г.- 245с.
8. Д. Давиденко, В. Григорьев. Физиологические и методические основы оздоровительной аэробики: Учебное пособие - СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2009. - 40 с.
9. Фитнес-аэробика-2012: материалы научной конференции профессорско - преподавательского состава кафедры теории и методики гимнастики (17-31 декабря 2012 года). - М.: РГУФКСМиТ. - 97 с. 18 12. Хоули Эдвард Т., Дон Френке Б. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. - Киев: Олимпийская литература, 2008г. - с.362.
10. Ж. Фирилева, А. Кислов, О. Загрядская. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие– СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012г.-180с.; Н.Мелехина , Л. Колмыкова .

Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ.– – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2012г.- 245с.

Список литературы для обучающихся

1. Родионов Е.В., Физкультурное образование; программа для учащихся 20 1-11 классов, Центр внедрения педагогического опыта- СПб.; 1999г.
2. Холодов М.К., Кузнецов В.С. Теория и методы физического воспитания и спорта. М.: издательский центр «Академия» 2000г. 480с.
3. Хвалынский Григорий. Фанк аэробика. Аэробика для детей (DVD).
4. Колесникова С.В. Детская аэробика: методика, базовые комплексы– Феникс, 2005.

Список литературы для родителей

1. Образование родителей и школа /Под ред. Л.Г. Петряевской – М.:ВЛАДОС. – 120 с. – обл. – 60.88 1/16.
 2. Азбука воспитания (советы родителям) // Воспитание школьников. – 2001, №7, с. 50-52.
 3. Лечебно профилактический танец «Фитнес - данс», СПб.: Детство - Пресс, 2007.
- Капилевич, Л. В. Общая и спортивная анатомия : учебное пособие / Л. В. Капилевич, К. В. Давлетьярова. – Томск : изд-во Томского политехнического университета, 2008. – 98 с.

Примерные вопросы теоретического содержания.

1. Назовите правила техники безопасности на занятиях фитнес-аэробикой;
2. Перечислите правила поведения на занятиях фитнес-аэробикой;
3. Какие разновидности танцевальной аэробики Вы знаете?;
- 3.Какая форма одежды должна быть для занятий фитнес-аэробикой;
- 4.Какие движения в фитнес-аэробике считаются травмоопасными?;
5. Назовите базовые шаги аэробики;

Примеры практических заданий.

1. Покажите базовые шаги аэробики.
2. Покажите общеразвивающие упражнения для рук;
3. Покажите общеразвивающие упражнения для ног;
4. Покажите общеразвивающие упражнения для шеи и спины;
5. Покажите упражнения на развитие осанки;
6. Покажите упражнения на развитие гибкости;
7. Составьте композицию из базовых шагов аэробики.

Нормативы по общей физической подготовке

Виды упражнений	7 -9 лет	9-12 лет
Исх. пол. Упор лежа на полу Вып. Сгибание и разгибание рук	8-20	16-32
И. п. Лежа на животе, руки за голову Вып. Поднимание туловища назад	10-24	25-45
И. п. Лежа на спине, руки вдоль туловища Вып. Подъем прямых ног до	8-12	12-20

прямого угла		
И. п. Лежа на спине, руки вдоль туловища Вып. Подъем прямых ног до прямого угла	8-12	12-20

Показатели результативности освоения программы:

Высокий уровень - успешное освоение более 70% содержания образовательной программы.

Средний уровень - успешное освоение от 50% до 70% содержания образовательной программы.

Низкий уровень - успешное освоение менее 50%.