

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР «ПАТРИОТ»»

Принято
Педагогическим советом
МБУ ДО «Центр «Патриот»»
Протокол № 4
От « 28 » 04 2023
г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «Центр
«Патриот»»
А.В. Ильин



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый
возраст обучающихся: 8-18 лет
срок реализации: 1 год

Составитель:
Сошникова Ирина Сергеевна,
педагог дополнительного образования

ЗАТО г. Железногорск
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фитнес-аэробика - один из самых молодых видов спорта, образовавшийся на фундаменте спортивной и оздоровительной аэробики. В соответствии с приказом Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту № 198 от 03.04.2003 г. фитнес-аэробика признана новой спортивной дисциплиной и включена в вид спорта «Спортивная аэробика».

Данный вид спорта за последние годы завоевывает все больше популярность как среди молодежи, так и среди взрослых. 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 подрастающего поколения, как эффективное средство пропаганды здорового образа жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнесс-аэробика» **физкультурно-спортивной направленности.** Она ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

Данная программа **составлена в соответствии с:**

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09- 3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановлением 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»;
- Уставом Учреждения.

Актуальность предлагаемой дополнительной образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности, материально-технические условия, для реализации которых имеются в МБУ ДО «Центр «Патриот»»».

Новизна программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств школьников, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы от уже существующих программ заключаются в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения.

Уровень программы: базовый. Программа предполагает использование и реализацию форм организации обучения, которые способствуют освоению базовых знаний, умений, навыков в выбранном виде деятельности, формируют готовность выполнять действия по образцу, творческие задания и обогащают ценностно-смысловую сферу ребенка.

Программа педагогически целесообразна. Занятия требуют от учащегося самостоятельности, ответственности. Кроме этого, фитнес-аэробика гарантирует детям красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия. Через танец- игру, музыку и движение дети быстрее овладевают основными движениями, у них улучшается координация, моторика, развивается гибкость, они становятся более внимательными, и как следствие - у них появляется желание реализовать свои внутренние потребности.

Адресат программы – учащиеся 8-18 лет, с повышенной мотивацией к данному виду деятельности и не имеющие медицинских противопоказаний. Группы комплектуются из детей близких по возрасту. Однако возможно и формирование разновозрастных групп.

Срок реализации программы – 1 год.

Количество часов обучения по программе – 108 ч.

Режим занятий: Занятия проводятся **3 часа в неделю**. Один час длится 40 минут. Возможно спаренные занятия с перерывом на отдых 10 минут.

Форма обучения: очная с использованием дистанционных и электронных образовательных технологий.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: создание условий для развития физических, творческих, художественно-эстетических качеств ребенка посредством занятий фитнес-аэробикой.

Задачи программы:

Образовательные:

✚ Познакомить с влиянием фитнес-аэробики на организм ребенка;
✚ Формировать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни;

✚ Формировать умения в работе со степ-платформой;

✚ Обучить основам техники фитнес-аэробики;

Развивающие:

✚ Укрепить здоровье и развивать физические качества занимающегося;

✚ Развивать интерес к систематическим занятиям спортом;

✚ Развивать умение планировать свои действия и анализировать их;

✚ Развивать умение ориентироваться в различных жизненных ситуациях и реально оценивать свои действия.

Воспитательные:

✚ Воспитывать черты спортивного характера;

✚ Воспитывать чувство ответственности за себя и за коллектив;

✚ Воспитывать стремление прийти на помощь товарищу в сложной ситуации.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Годовой учебный план составлен исходя из 36 недель занятий.

Содержание занятий	Кол-вочасов 8-15лет	Форма контроля
	3 часа/нед.	
<u>I. Теоретическая подготовка</u>	7	
- Вводное занятие. Техника безопасности.	3	Устный опрос
- Влияние фитнес-аэробики на организм	1	Устный опрос
- Основы музыкальной грамоты	1	Устный опрос
- Основные элементы аэробики	1	Устный опрос
- Степ-аэробика	1	Устный опрос
<u>II. Практическая подготовка</u>	97	
<u>I. Общая физическая подготовка</u>	16	
- Диагностика	2	Тестирование
- Упражнения на развитие правильной осанки	2	Контрольное задание
- Ритмическая гимнастика	4	Контрольное задание
- Упражнение на развитие гибкости (стретчинг)	4	Контрольное задание
- Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса	4	Контрольное задание
<u>2. Специальная физическая подготовка</u>	81	

- Базовые шаги аэробики	15	Зачет
- Классическая аэробика	14	Зачет
- Степ-аэробика	14	Зачет
- Футбол-аэробика	10	Зачет
- Аэробика силовой направленности	10	Зачет
- Танцевальная аэробика (выполнение сложных связок и комбинаций)	16	Демонстрация
3. Показательные выступления	2	Участие в фестивале, празднике
<u>III. Тестирование</u>	4	Тестирование, демонстрация.
Всего:	108	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (7 часов)

1). Вводное занятие. Техника безопасности. (3 ч.).

Определение понятия «фитнес-аэробика». История развития фитнес-аэробики в России. Фитнес-аэробика как совокупность средств и методов физического воспитания.

Правила поведения учащихся на занятиях. Правила техники безопасности в процессе занятий фитнес-аэробикой. Требования к одежде и обуви, размещению занимающихся в зале в процессе тренировки. Техника безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря. Противопоказания к занятиям фитнес-аэробикой. Способы подачи команд, терминология движений.

Личная гигиена и самоконтроль. Гигиена одежды, снаряжения и обуви. Гигиеническое значение водных процедур. Режим учебы и отдыха. Питьевой режим во время и после занятий. Значение закаливания организма.

2) *Влияние фитнес-аэробики на организм (1 ч.).* Анатомические основы знаний. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма. Осанка, факторы влияющие на характер изменения осанки. Техника измерения пульса.

3) *Основы музыкальной грамоты (1 ч.)* Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в фитнес-тренировке.

4) *Основные элементы аэробики (1 ч.).* Основные положения. Техника выполнения движений руками. Базовые шаги без смены и со сменой лидирующей ноги. Правила выполнения базовых шагов аэробики.

5) *Базовые шаги степ-аэробики (1 ч.).* Базовые шаги без смены и со сменой лидирующей ноги. Правила выполнения базовых шагов степ-аэробики. Комплексы и комбинации из базовых шагов.

II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (97 ч.)

1. **Общая физическая подготовка (16 ч.)**

Диагностика (2 ч.). Входное тестирование по общей физической подготовке

Подтягивания (м), отжимания (д)	Прыжок в длину сместа (см)	Поднимание корпуса из положения лёжа (кол-во раз)
------------------------------------	----------------------------	--

Упражнения на развитие правильной осанки (2 ч.). Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках. Упражнения у вертикальной плоскости. Формирование правильной и красивой походки с предметами и без предметов, по отметкам, изменяя скорость ходьбы, под музыку, танцевальные шаги. Пластика движений рук, ног, корпуса.

Ритмическая гимнастика (4 ч.). Упражнения ритмической гимнастики (упражнения для правильной осанки, упр. для укрепления мышц (шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног), упражнения для растягивания, упражнения на расслабление. Базовый комплекс ритмической гимнастики. Серия упражнений партерного характера (в положениях лежа, сидя).

Упражнение на развитие гибкости (стретчинг) (4 ч.). Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов в подготовительной части: растягивание мышц задней поверхности голени; мышц передней поверхности бедра; мышц задней поверхности бедра; внутренней поверхности бедра.

Упражнения для растягивания мышц в конце занятий: растягивание мышц живота, спины, мышц передней поверхности бедра и тазовой области, задней поверхности голени (поколенных сухожилий), боковой поверхности бедра и туловища, боковой части туловища, сгибателей бедра

Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса (4 ч.).

Силовые упражнения для развития и формирования мышц спины, рук и плечевого пояса, мышц ног, мышц брюшного пресса. Составление комплексов силовых упражнений.

2. Специальная физическая подготовка (81 ч.)

Базовые шаги аэробики (15ч). Ознакомление с общей структурой и содержанием.

1. **March-(ing)** - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.

2. **step touch** – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.

3. **double step touch** - два приставных шага

4. **open step** (открытый шаг) – открытый шаг., стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую

5. **curl step** (захлест)

6. **grape wine** (скрестный шаг в сторону)

7. **V – step**– шаг правой вперед-в сторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться

8. **knee up**– подъем колена вверх

9. **kick**– Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%)

10. **heel touch**- касание пола пяткой

11. cross step скрестный шаг с перемещением вперед

12. lunge– выпад

13. mambo– вариация танцевального шага мамбо.

Соединение и комбинирование базовых и альтернативных шагов. Составление музыкальных композиций. Изменение геометрии движения: движение с продвижением вперед или назад, с разворотом. Составление музыкальной композиции.

Классическая аэробика (14 ч.). Техника движения руками. Упражнения общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Техника составления связок и комбинаций. Травмоопасные упражнения. Указания, команды и символы – жесты, используемые в аэробике.

Степ-аэробика (14 ч.). Травмоопасные упражнения на степ-платформе. Ознакомление с различными подходами к степ-платформе. Основные исходные позиции. Техника основных шагов на занятиях по степ-аэробике.

Фитбол аэробика (10 ч.). Техника базовых шагов фитбол-аэробики:

1. Приставной шаг (step-touch).
2. Шаг-касание (touch-step).
3. Марш (march).
4. Твист (twist).
5. Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach).
6. Выпад (lange).
7. Махи ногами (kick).
8. Подъём колена вверх (kneeup, kneelift).

Аэробика силовой направленности (10 ч.). Упражнения, направленные на проработку основных групп мышц: упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра; упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра и мышц таза; упражнения для мышц спины, верхнего плечевого пояса, рук, мышц груди; упражнения для прямых и косых мышц живота; упражнения для мышц стопы и голени.

Танцевальная аэробика (выполнение сложных связок и комбинаций) (16 ч.). Базовые элементы танцевальных движений в стиле фанданс, хип-хопа и латина. Выразительность танцевальных движений. Комбинации танцевальных движений. Понятие связка, комбинация, разучивание связок и комбинаций.

3. Показательные выступления (2 ч.) Показательные выступления различного уровня, популяризирующие ЗОЖ, конкурсного и соревновательного характера. Участие в концерте либо открытое занятие со зрителями.

III. ТЕСТИРОВАНИЕ (4 ч.)

Тестирование проводится по основным разделам программы:

 Общая физическая подготовка:

Подтягивание (м) и отжимание (д),

Прыжок в длину с места (см),

Поднимание корпуса из положения лёжа (кол-во раз).

 Специальная физическая подготовка:

Выполнение сложных связок и комбинаций.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

В результате обучения по программе «Фитнес-аэробика» у учащихся формируются:

Предметные результаты:

Знать: влияние физических нагрузок на организм; правила по жизненно важным гигиеническим навыкам; правила безопасности при выполнении движений на степ-платформе, меры профилактики и предупреждения травматизма; технику выполнения упражнений, входящих в комплексы фитнес-аэробики,

Уметь: координировать свои движения; контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным; эмоционально и технически выступать перед зрителями,

Владеть: базовыми шагами и техникой исполнения; чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений.

метапредметные результаты: умение планировать свои действия в соответствии с поставленными целями, умение анализировать результаты своей деятельности, умение ориентироваться в различных жизненных ситуациях и реально оценивать свои действия.

личностные результаты: общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

коммуникативные навыки: умение работать в коллективе, быть ответственным и инициативным.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Месяц	Сентябрь (ч)	Октябрь (ч)	Ноябрь (ч)	Декабрь (ч)	Январь (ч)	Февраль (ч)	Март (ч)	Апрель (ч)	Май (ч)	Итого часов
Теоретическая подготовка	1	1	1		1	1	1	1	1	7
Практическая подготовка	10	10	10	10	10	12	12	10	13	97
Тестирование				2					2	4
Всего часов	11	11	11	12	12	13	13	11	14	108

Начало учебного года: 1 сентября.

Окончание учебного года: 31 мая.

Учебный год: 36 недель.

Промежуточная аттестация - конец декабря.

Итоговая аттестация - конец мая.

Занятия проводятся строго по расписанию, все дни и недели кроме государственных праздников.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимы условия: танцевально-спортивный зал с зеркалами.

Техническое оборудование: музыкальный центр, телевизор, DVD проигрыватель, компьютер, проектор, CD.

Необходимое для реализации программы *оборудование:* степ-платформа, гимнастический коврик, гимнастические палки, скакалки, набивные мячи, тренажеры для развития общих физических качеств, фитбол, гантели, эспандеры.

Вспомогательный инвентарь и оборудование: секундомер.

Информационное обеспечение

Информационные, справочные материалы:

"Детский фитнес". Академия фитнеса. Москва., 2006;

Сайкина, Е. Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях: Монография. Спб. 2008.

Методическая литература:

Методика применения танцевальнохореографических упражнений для формирования осанки детей. Эйдельман Л. Н. АВТОРЕФЕРАТ диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. СПб. 2009. – 39 с.;

Т. Лицицкая, Л. Сиднева «Аэробика. Теория и методика». Москва 2002;

Сайкина, Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для детей. Танцы на мячах: Учебно-методическое пособие. СПб.: Издательство РГПУ им. Герцена. 2008;

Сайкина Е. Г., Фирилева, Ж.Е., СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. СПб; ДЕТСТВО-ПРЕСС. 2000;

Аудиозаписи:

CD диски: Музыка для фитнеса, CD диски к танцевальным композициям: «Катюша-next»; «Кукарелла»; «Морской рок-н-ролл»; «Танец принцесс»; «Граница»; «Валенки»; «В ритмах Фламенко» и др.

Видеозаписи с обучающими комплексами, выступления с соревнований различного уровня.

Интернет-ресурсы:

Федерация фитнес-аэробики России:

<https://ffarsport.ru/>

Академия IT онлайн образование:

<https://academiait.ru/course-category/health-and-sport/aerobics/>

Аэробика (уроки онлайн):

<https://timestudy.ru/video-arkhiv-a/dances-fitness/152-aerobika>

Фитнес для новичков:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLLuReklqeX0NP7->

Обучающая платформа «Хореограф на миллион»:

<https://www.horeograf.com/club>.

Кадровое обеспечение Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства. Компетенции педагога должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н).

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Аттестация проводится 2 раза в год.

Промежуточная аттестация проводится в конце первого полугодия (декабрь).

Итоговая аттестация проводится в конце года (май).

К промежуточной и итоговой аттестации допускаются все учащиеся, занимающиеся по дополнительной образовательной программе, вне зависимости от того, насколько систематично посещал занятие.

В ходе аттестации проверяется уровень знаний, умений и навыков по основным разделам программы.

Название раздела	Форма аттестации	Критерии оценки
<i>Общая физическая подготовка</i>	<i>Тестирование</i>	<i>Контрольные нормативы Уровень: высокий, средний, низкий</i>
<i>Специальная физическая подготовка</i>	<i>Демонстрация сложных связок и комбинаций</i>	<i>Уровень сформированности умений Уровень: высокий, средний, низкий</i>

Результаты аттестации заносятся в протокол. Протокол вынесен в *Приложение №1*.

Критерии оценки вынесены в *Приложение 2*.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Для достижения цели данной образовательной программы необходимо опираться на следующие основные педагогические принципы:

- наглядности;
- доступности;
- постепенности в развитии способностей детей;
- строгой последовательности в овладении лексикой и техническими приемами;
- систематичности и регулярности занятий;
- целенаправленности учебного и воспитательного процесса;
- сознательности и активности.

Режим усложнения должен быть оптимальным, соответственно возрасту, если дети не усвоили материал, то стоит вернуться к более медленному темпу и повторить.

В ходе образовательного процесса используются элементы следующих педагогических технологий: сотрудничества, здоровьесберегающей, социальной, технологии игрового обучения, технологии «Импровизация», технологии развивающего обучения.

Основными **методами обучения** являются: словесные, наглядные, практические и поисково-творческие методы обучения.

Применяется метод разучивания танцевальных движений по частям, то есть разделение движения на простые части отдельно с последующей группировкой частей в нужной последовательности. Быстрые темпы чередуются на занятиях с умеренными и медленными, к концу года дети имеют большой запас основных движений по классической аэробике и степ-аэробике, проникаются чувством внутренней энергетики устойчивых музыкально-ритмических навыков.

Методы уровня деятельности детей:

- **объяснительно-иллюстративный:** дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- **репродуктивный:** дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- **частично-поисковый:** участие детей в коллективном поиске решения поставленных задач.

Занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

В данной программе предусматриваются следующие **формы обучения:**

- Комплексные занятия (теоретическая и практическая часть);
- показательные выступления;
- тестирование (контрольные занятия);
- соревнования;
- танцевальный марафон.

Основная форма обучения – комплексное учебно-тренировочное занятие, которое условно делится на 3 части:

Подготовительная часть. Подготовительная часть занятия состоит из упражнений разминки и предварительного стретчинга. Разминка представлена простыми движениями и комбинациями, разогревающими основные мышечные группы. Это могут быть варианты шагов на месте и с перемещениями вперед/назад (марш), в стороны; в сочетании с движениями рук; полуприседы, выпады, движения туловищем и др. В разминке не должно быть прыжков, а также сложных движений, требующих длительного разучивания. В предварительном стретчинге обычно растягивают мышцы голени, передней и

задней поверхности бедра, поясницы. Растягивание выполняют в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений. Подготовительная часть занимает примерно 7-10 минут.

Основная часть. Основная часть тренировки включает в себя изучение базовой техники выполнения движений. Интенсивность занятия и объем практической работы определяется на основании физической подготовленности занимающихся. Новые технические движения изучаются в начале занятия, когда наиболее обострено внимание учащихся, нет физической усталости. Только в этом случае учащиеся смогут наиболее качественно отработать новую технику. После теоретического и практического знакомства с новыми техническими действиями целесообразно переходить к развитию скорости, выносливости и силы. Над каждым из этих элементов можно работать отдельно или в сочетании с другими. Основная часть тренировки должна занимать подавляющую часть всего занятия, примерно 20-25 минут.

Заключительная часть. Заключительная часть способствует возвращению организма занимающегося в то состояние, в котором он находился до занятия. Медленные упражнения на растяжку мышц и не торопливые двигательные упражнения способствуют возобновлению прежней скорости кровообращения и помогают мышцам избавиться от накопившегося в них напряжения. Заключительная часть занимает примерно 7-10 минут.

Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные **формы организации** с учащимися:

- Фронтальная,
- Работа в парах, тройках, малых группах,
- Индивидуальная.

При обучении и выполнении техники базовых элементов аэробики необходимо учитывать и соблюдать следующие рекомендации: сохранять правильную осанку (живот и ягодицы подтянуты, грудная клетка «раскрыта», сохранять все нормальные физиологические изгибы позвоночника); отсутствие излишнего разгиба в коленных суставах, а также их излишнего сгибания. Упражнения необходимо выполнять на полной стопе (перекат с пятки на носок). Сохранять естественный разворот стоп наружу, особенно при широких движениях. Мышечный контроль на протяжении всего движения, не допускать инерционных движений. При выполнении «мамбо» и повторов, выпадов пятка не ставится на пол.

Во время обучения и выполнения базовых элементов степ-аэробики необходимо учитывать и соблюдать следующие рекомендации: сохранять правильную осанку (живот и ягодицы подтянуты, грудная клетка «раскрыта», сохранять все нормальные физиологические изгибы позвоночника), отсутствие излишнего разгиба в коленных суставах, а также их излишнего сгибания. При зашагивании на степ-платформу сохранять естественный небольшой наклон корпуса вперёд (от лодыжек). Ногу ставить на степ-платформу в середину на полную стопу. Носок и пятка со степ - платформы не должны свисать. Расстояние до степа - платформы при выполнении зашагивания

на неё равно примерно 1,5 ступни. При сходе с платформы на пол вначале ставится носок, а затем и вся стопа. Осуществлять мышечный контроль на протяжении всего движения, не допускать инерционных движений. При выполнении выпадов, «повторов» и «мамбо» пятка не ставится на пол.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Заметки по возрастной психологии. ДТДЮ: Психологическая служба, Петрозаводск, 1999.
2. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.
4. Максимов В.Г. Педагогическая диагностика в школе: Учебное пособие для студентов ВУЗов, М.: Academia, 2002.
5. Максимова С.Г. Грамотная психодиагностика – и потребность, и необходимость. // Народное образование. – 2001. - №1. – С.116-111.
6. Монахов В.М. Как управлять вероятностью успешного достижения учащимися образовательного стандарта? // Школьные технологии. – 2002. - №1. - С.35-46.
7. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А. Теория и методика преподавания аэробики: Метод. материалы. Киев, 1998. 33 с
8. Подласый И.П. Педагогический диагноз – средство эффективного влияния на развитие событий. // Школьные технологии. – 2003. -№5. – С.109-117.
9. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.
10. Рой М. Аэробика для глаз. М.: «ЭКСМО», 2004.
11. Сайкина, Е. Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях: Монография. Спб. 2008;
12. Сайкина Е. Г., Фирилева, Ж.Е., СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебнометодическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. СПб; ДЕТСТВО-ПРЕСС. 2000;
13. Сайкина, Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для детей. Танцы на мячах: Учебно-методическое пособие. СПб.: Издательство РГПУ им. Герцена. 2008;
14. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М., 1997.
15. Степаненкова О.И. Значение физических упражнений и некоторых оздоровительных методик для укрепления здоровья: методическое письмо. Петрозаводск, 1990.
16. Фитнес-Аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. М., 2009.

ПРОТОКОЛ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (ОФП)

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рождения	ОФП						Итоговый уровень
			Подтягивания(м), отжимания (д)		Прыжок в длину места (см)		Поднимание корпуса из положения лёжа(кол-во раз)		
			Результ	Уров.	Результ.	Уров.	Результ.	Уров.	

ПРОТОКОЛ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ (СФП)

№ п/п	ФИО	Дата рождения	Выполнение сложных связок и комбинаций
			Уровень

**ОЦЕНИВАНИЕ
КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП**

Контрольное упражнение	Возраст	Уровень подготовки					
		мальчики			девочки		
Мальчики-подтягивание на высокой перекладине, Девочки-сгибание разгибание рук в упоре лежа		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
	8-10	1 и меньше	2	3	3 и меньше	10	15
	11	1	2	4	5	12	16
	12	2	3	5	6	14	18
	13	2	4	6	8	16	20
	14	3	5	7	10	18	23
	15	3	6	8	12	20	25
Прыжок в длину с места, см.	возраст	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
	8	115 и ниже	125-145	160 и выше	110 и ниже	120-140	155 и выше
	9	125	130-150	170	115	130-150	160
	10	130	140-160	185	120	140-155	170
	11	140	160-180	195	130	150-175	185
	12	145	165-180	200	135	155-175	190
	13	150	170-190	205	140	160-180	200
	14	160	180-195	210	145	160-180	200
	15	175	190-205	220	155	165-185	205
Поднимание корпуса из положения лежа (30 сек)	возраст	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
	8	7	10	15	5	7	12
	9	7	10	15	5	7	12
	10	10	15	17	7	10	15
	11	10	15	17	7	10	15
	12	12	17	20	10	15	17
	13	17	20	22	12	17	19
	14	19	21	24	12	17	19
	15	20	22	25	15	18	20

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПО СФП

Контрольное задание	Уровень сформированности умений		
	низкий	средний	высокий
Выполнение сложных связок и комбинаций	<ul style="list-style-type: none"> • связки и комбинации выполнены в своей основе верно, наблюдается неуверенное или напряженное выполнение движений. • ДОПУСКАЕТСЯ: более 2 значительных ошибок, или 1-2 грубые ошибки. 	<ul style="list-style-type: none"> • связки и комбинации выполнены согласно описанию, слитно, наблюдается некоторая скованность движений. • ДОПУСКАЕТСЯ: 1-2 незначительные или 1-2 значительные ошибки. 	<ul style="list-style-type: none"> • связки и комбинации выполнены качественно, правильно, согласно описанию, слитно, четко, наблюдается легкость, уверенность движений. • ОШИБОК НЕ ДОПУСКАЕТСЯ.
	<p>Характер ошибок определяется на единой основе:</p> <p><i>Незначительные ошибки</i> – неточное выполнение деталей техники, практически не ведущих к снижению результата, качественных показателей двигательного действия;</p> <p><i>Значительные ошибки</i> – отклонение от правильного выполнения, не нарушающие структуру двигательного действия, его основы, но снижающим его результативность, количественные показатели (нарушение ритма, потеря темпа, недостаточная амплитуда, неустойчивое положение тела и т.д.).</p> <p><i>Грубые ошибки</i> – отклонения от правильного (эталонного) выполнения техники, нарушающие структуру, искажающие основу техники двигательного действия, приводящие к значительному снижению результатов.</p>		