

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с. Большелуг

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 5
от «22» 05 20 25 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Аэробика»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 11-14 лет
Срок реализации программы: 2 года обучения

Составитель: Никифорова Анжела Алексеевна
педагог-организатор

с. Большелуг
2025 г

1. Пояснительная записка

Общая характеристика программы. В последние годы стало особенно заметно проявление интереса широкого круга людей к занятиям различными видами массового спорта и двигательной активности для отдыха и восстановления сил, для обеспечения хорошей спортивной формы и состояния здоровья. Этому в немалой степени способствовали появившиеся публикации, видеопродукция и большое количество клубов здоровья, основной целью которых является привлечение людей к оздоровительным тренировкам. Среди этих оздоровительных тренировок особое место заняла аэробика. Систематические занятия не только позволяют повысить уровень мышечной тренированности и улучшить состояние сердечно – сосудистой системы, но и доставляют огромное удовольствие занимающимся.

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 контроля.

- *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.

Актуальность: В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. А также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям физической культуры. Одним из таких путей являются занятия по аэробике.

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

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Аэробика считается одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей.

Занятия по аэробике ориентированы на то, чтобы заложить детям стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Учащиеся регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Занятия фитнес-аэробикой дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

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.

Педагогическая целесообразность программы – по данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Занятий физической культурой согласно школьной программе для поддержания и развития физического состояния школьников явно недостаточно. В данной ситуации наиболее актуальны программы дополнительного физического воспитания детей школьного возраста. Представляется целесообразным в свете современных тенденций

развития спорта и фитнеса введение в дополнительные занятия со школьниками занятий с музыкально-ритмической доминантой, а также занятий, направленных на развитие физических качеств школьников и повышения их уровня осведомленности об уровне развития современного массового спорта.

Адресат программы: программа рассчитана на учащихся 11-14 лет.

Уровень обучения: Программа предполагает два уровня обучения: стартовый и базовый.

Степень подготовки: данная программа рассчитана на детей с разной физической подготовкой. При реализации программы учитываются психофизиологические особенности детей.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Объем программы – программа рассчитана на 2 года обучения (68 часов, 34 учебных часа в год)

Сроки освоения программы – 68 недель, 18 месяцев, 2 года

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю, 1 академический час (45 минут).

Цель и задачи программы

Цель программы: 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 программы:

1-й год обучения	2-й год обучения
предметные	
- учить детей ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи; - познакомить детей с базовыми шагами аэробики	- учить детей управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах; - отработка базовых шагов аэробики отдельно и в связках. - познакомить детей с различными стилями танцевальной аэробики.
метапредметные	
- развивать начальные физические данные детей (осанку, гибкость); - развивать чувство ритма, музыкальность	- развивать аэробный стиль выполнения упражнений; - начальное развитие специальных качеств; - развивать критичность и самокритичность
личностные	
- прививать интерес к регулярным занятиям; - воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость.	- Продолжать воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость; - воспитывать доброжелательное отношение к товарищам.

Планируемые результаты

Планируемые результаты формулируются с учетом цели, задач и содержания программы

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;

- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

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

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определение наиболее эффективных способов достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

Предметные результаты:

Первого года обучения:

- знать технику безопасности при проведении учебных занятий в зале, на улице;
- знать историю развития аэробики;
- знать значение ОФП для развития основных физических качеств;
- знать применение оборудования и инвентаря на учебном занятии;
- уметь технично выполнять базовые движения (шаги, движения руками);
- уметь составлять индивидуальные комплексы с базовыми движениями;
- уметь владеть терминологией (знать название шагов и перемещений);
- уметь определять уровень техничности и синхронности в группе.

Второго года обучения:

- знать технику безопасности при проведении учебных занятий в зале, на улице;

- знать особенности женского организма и влияние физических упражнений на его развитие;
- знать основы правильного питания;
- знать виды аэробики и их отличие;
- уметь технично выполнять базовые движения (шаги, движения руками);
- уметь составлять индивидуальные и групповые комплексы с базовыми движениями;
- владеть терминологией (знать название шагов и перемещений);
- уметь определять уровень техничности и синхронности в группе.

Содержание программы

Учебный план первого года обучения

	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	-	Беседа
2	Общеразвивающие упражнения. Кардиотренировка	18	5	13	Наблюдение Практическая работа
3	Скретчинг	10	3	7	Наблюдение Практическая работа
4	Дыхательная гимнастика	4	1	3	Наблюдение Практическая работа
5	Итоговое занятие	1	-	1	Проверка теоретических знаний и практических навыков. Мониторинг
	Всего	34	10	24	

Учебный план второго года обучения

	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	-	Беседа
2	Упражнения общеразвивающей и специальной направленности	12	4	8	Наблюдение Практическая работа
3	Упражнения по методу табата	9	3	6	Наблюдение Практическая работа
4	Скретчинг	7	2	5	Наблюдение Практическая работа
5	Дыхательная гимнастика	4	1	3	Наблюдение Практическая работа
6	Итоговое занятие	1	-	1	Проверка теоретических знаний и практических навыков. Мониторинг
	Всего	34	10	24	

Содержание учебного плана

1 год обучения

Тема1. Вводное занятие. Техника безопасности. 1ч.

Теория. Знакомство с детьми. Проведение инструктажа. История возникновения аэробики и её направления. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Практика. Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия (разминка, аэробная часть, заминка, стретчинг). Диагностика мотивов посещения, анкетирование.

Тема 2. Общеразвивающие упражнения. Кардиотренировка – 18 ч.

Теория. Дополнительные средства развития физических качеств и способностей. Значение гибкости суставов и эластичности мышц.

Практика. Упражнения общеукрепляющего характера.

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;

Статические упражнения: стойка на лопатках; стойка на руках.

В положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание - опускание, сгибания - разгибания, дуги и круги); упражнение для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге вперед); упражнения для ног (поднимание - опускание, сгибание - разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады, перемещение центра тяжести тела с ноги на ногу).

В положении сидя и лежа: упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания

и разгибания, круговые движения); упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания-разгибания, поднимания - опускания, махи); упражнения для мышц живота в положении лежа на спине поднимание плеч и лопаток, то же с поворотом туловища, поднимание ног - согнутых или с разгибанием); упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях (небольшая амплитуда поднимания рук, ног или одновременных движений руками и ногами с «вытягиванием» в длину).

Тема 3. Стретчинг- 10 ч.

Теория: Краткие инструкции и рекомендации. Увеличение интенсивности обмена веществ в мышцах. Предотвращение болевых ощущений в мышцах после тренировки.

Практика: Упражнения для растягивания (стретчинг): в полуприседе для задней и передней поверхностей бедра; в положении лежа, для задней, передней и внутренней поверхностей бедра; в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спин; стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

Тема 4. Дыхательная гимнастика – 4 ч.

Классические методы дыхания при выполнении движений. Современные методики дыхательной гимнастики (Стрельниковой).

Тема 5. Итоговое занятие - 1ч.

Повторение комбинаций и различных упражнений. Подведение итогов за учебный год.

2 год обучения

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности - 1 ч.

Теория. Знакомство с детьми. Проведение инструктажа. История возникновения аэробики и её направления.

Практика. Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия (разминка, аэробная часть, заминка, стретчинг). Диагностика мотивов посещения, анкетирование. Игровые задания.

Тема 2. Упражнения общеразвивающей и специальной направленности - 12 ч.

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 3. Упражнения по методу табата- 9 ч.

Теория: Знакомство с системой «Табата». История табата-тренировок. Принцип Табата.

Практика: Пример упражнений по системе «Табата»

1. Сначала необходимо провести отжимания, на первых этапах можно на коленях, далее на прямых ногах.
2. Следующий шаг - это приседания, выполняются максимально быстро, ноги на уровне таза, руки вытянуты вперед.
3. При выполнении упражнений для пресса отрываем от пола только лопатки, ноги согнуты в коленях и приподняты.
4. Выпады. Угол в коленях 90 градусов, поочередно делаем упор на одну из ног.
- 5 Упражнения для ягодиц. Тело прижато к полу, поднимаем ягодицы вверх и вниз.
6. И в конце необходимы упражнения для спины.

Комплексы табата-тренировки

- Прыжки с разведением рук и ног
- Удар ногой вперед назад (по 4 подхода на каждую сторону)
- Боковые прыжки
- Повороты в планке на локтях
- Прыжки в планке с разведением ног
- Бег с захлестом голени

Табата-тренировка с акцентом на бедра и ягодицы:

Плиометрический боковой выпад (по 4 подхода на каждую сторону)

Разведение ног в полуприседе

Выпады по кругу (по 4 подхода на каждую сторону)

Сумо-приседание с выпрыгиванием

Табата-тренировка с акцентом на живот:

- Горизонтальный бег
- Ножницы
- Прыжок к животу в планке

Табата-тренировка с акцентом на руки, плечи и грудь

- Отжимания для трицепсов (по 4 подхода на каждую сторону)
- Ходьба в планку
- Отжимания вправо-влево (можно выполнять на коленях)
- Планка с касанием плеч

Тема 4. Стретчинг- 7 ч.

Теория: Краткие инструкции и рекомендации.

Практика: Упражнения на развитие гибкости (стретчинг). Овладение техникой основных упражнений для развития гибкости и подвижности суставов в подготовительной части урока: растягивание мышц задней поверхности голени; растягивание мышц передней поверхности бедра; растягивание мышц задней поверхности бедра; растягивание мышц внутренней поверхности 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 (поколенных 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 5. Дыхательная гимнастика – 4 ч.

Классические методы дыхания при выполнении движений. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

Тема 6. Итоговое занятие- 1ч.

Повторение комбинаций и различных упражнений. Подведение итогов за учебный год. Тестирование. Мониторинг

Комплекс организационно-педагогических условий

Программа реализуется в 4 этапа:

1 год обучения (1-е полугодие)

На этом этапе учащиеся овладевают основными двигательными действиями оздоровительной аэробики и шейпинга, узнают общие понятия аэробики, классификации видов аэробики, основы физиологического воздействия на организм, обучаются технике выполнения партерных упражнений, правилам составления соединений и комбинаций двигательных действий.

(2-е полугодие) - Стабилизация этапа

Учащиеся совершенствуют основные двигательные действия, выполняют партерные упражнения, узнают основы управления группой, самостоятельно составляют соединения и комбинации двигательных действий и умеют проводить занятия. Исправлять ошибки и неточность выполнения двигательного действия.

2 год обучения (1-е полугодие) - Этап совершенствования двигательных действий.

Учащиеся повторяют и усложняют упражнения на координацию базовых двигательных действий, усложняются партерные упражнения и стретчинг; умеют использовать жестикулярно-мимические и моторные средства общения, правильно называть и показывать упражнения, объяснять технику их выполнения

(2-е полугодие) - Этап формирующего воздействия на умения и навыки

Учащиеся овладевают правильной техникой базовых двигательных действий, повышают уровень физической подготовленности, проводят целиком и частично занятия под музыкальное сопровождение (разминку, аэробную часть, заминки, стретчинг и силовой партерный тренинг), четко подают команды и распоряжения, ведут подсчет, помогают устранить ошибки, оказывают методическую помощь друг другу по ходу занятия

Формы аттестации

Аттестация обучающихся по программе «Аэробика» проводится в течение учебного года:

- вводная аттестация (первичная диагностика) – сентябрь
- текущая и промежуточная аттестация – в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой,
- итоговая – май.

Вводная аттестация (первичная диагностика) осуществляется путем собеседования, с помощью диагностических тестов и упражнений.

Текущий контроль осуществляется – в процессе обучения, с целью определения качества усвоения программного материала каждого учащегося.

Промежуточный – по полугодиям и при завершении цикла интенсивности.

Итоговый – в конце учебного года.

Степень обучения	Начальная диагностика	Промежуточная диагностика	Итоговая диагностика
Первый год обучения (1 год)	Наблюдение, собеседование, картотека диагностических тестов и упражнений	Диагностические тесты. Творческая деятельность внутри объединения и личностные изменения.	Диагностика функционирования двигательных качеств
Второй год обучения (2 год)	Картотека диагностических тестов и упражнений	Диагностические тесты. Двигательная устойчивость Творческая и самостоятельная деятельность внутри объединения.	Диагностика функционирования двигательных качеств.

Условия реализации программы

Методическое обеспечение

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса, метод максимальности и постепенности повышения требований, метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок, метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с учащимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса.

Материально-техническое обеспечение:

- Специальная литература.
- Ауди- и видеозаписи.
- Актный зал.
- Оборудование спортивное:
- Спортивные коврики;
- Вспомогательное оборудование:
- Ноутбук, колонки.

Структура занятия по аэробике состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть: (разминка) занимает 12-15% общего времени. Задача: активизировать организм, подготовить его к выполнению основной работы.

Основная часть: занимает 70-75 % общего времени и состоит из более сложных упражнений из различных исходных положений: стоя, сидя и лежа.

Заключительная часть: занимает 10% общего времени, в основном упражнения на расслабление и дыхательные.

Обязательным условием является использование во время занятий музыки: современной, ритмичной, веселой.

Список литературы **Нормативно-правовые документы**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (п.3.6).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
9. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
10. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
11. Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка»;
12. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г.);
13. План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Коми (утвержден распоряжением Правительства Республики Коми от 06.09.2022г. № 385-р).
14. План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Корткеросском районе (утвержден распоряжением Главы муниципального района «Корткеросский» - руководителем администрации от 15.12.2022г. № 275-р).

15. Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>)
16. Устав МОУ «СОШ» с. Большелуг;
17. Лицензия на осуществление деятельности МОУ «СОШ» с. Большелуг.

Литература для педагога

1. «Аэробика. Теория и методика проведения занятий» Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова М.: «СпортАкадемПресс», 2012. - 304с.
- 2.Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 2013. № 1. С. 42–43.
3. Крючек Е.С. «Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий» М.: «Терра-Спор, Олимпия Пресс», 2012. - 64с.
- 4.Кудра Т.А. 2001 Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2011.- 120 с.
5. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. «Аэробика: в 2 т. Том 1. Теория и методика» М.: «Федерация аэробики», 2012. - 232с.
6. Абдуллин, М. Г. И др. Оздоровительная аэробика [Текст] / М. Г. Абдуллин, Л.В. Гимранова, З.Ф. Лопатина. – Уфа: БГПУ, 2010. – 48 с.
7. Колесникова, С. В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы [Текст] / С. В. Колесникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 157 с.

Электронные ресурсы удалённого доступа

1. <http://www.fitnessera.ru/sample-page>
2. <https://atmo.by/theory/tehnika-dyhaniya-v-razlichnyh-fitnes-napravleniyah>
3. Тренировка по системе табата [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://pohudejkina.ru/trenirovka-po-sisteme-tabata.html>
4. Табата: описание и особенности тренировки, противопоказания [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.rutvet.ru/tabata-opisanie-iosobennosti-trenirovki-protivopokazaniya-9040.html>
5. <https://justsport.info/aerobika-women/item/676-uchimsya-pravilno-dyshatzanimayas-aerobikoj>
6. <https://www.kakprosto.ru/kak-829367-kak-nuzhno-pitatsya-zanimayasfitnesom-step-aerobikoy>
7. https://allbest.ru/otherreferats/sport/00156515_0.html

**Календарно-тематический план
1 год обучения**

№	Месяц	Форма занятия	Количество часов	Тема	Форма контроля
1	09	Спортивно-тренировочная	1	Вводное занятие. Техника безопасности	Беседа
2-4	09 -10	Спортивно-тренировочная	3	Упражнения общего воздействия. Упражнения для мышц туловища, бедра.	Показ. Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
5-7	10	Спортивно-тренировочная	3	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Дыхательная гимнастика	Показ. Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
8-10	11	Спортивно-тренировочная	3	Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	Показ. Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
11-12	11-12	Спортивно-тренировочная	2	ОРУ. Дыхательная гимнастика	Показ. Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
13-14	12	Спортивно-тренировочная	2	ОРУ. Стретчинг	Показ. Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
15-17	12	Спортивно-тренировочная	3	Упражнения для мышц бедра, ног, пресса. Кардиотренировка	Показ. Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
18-20	01	Спортивно-тренировочная	3	Стретчинг - упражнения на гибкость	Показ. Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
21-23	02	Спортивно-тренировочная	3	Комплекс упражнений общего воздействия	Показ. Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)

24-25	03	Спортивно-тренировочная	2	Кардиотренировка Упражнения сидя и лежа	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
26-27	04	Спортивно-тренировочная	2	Комплекс упражнений для мышц ног	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
28-33	04-05	Спортивно-тренировочная	4	Кардиотренировка. Упражнения на все группы мышц. Стретчинг	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
34	05	Спортивно-тренировочная	1	Итоговое занятие	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)

2 год обучения

№	Месяц	Форма занятия	Количество часов	Тема	Форма контроля
1	09	Спортивно-тренировочная	1	Вводное занятие. Техника безопасности	Беседа
2-4	09 -10	Спортивно-тренировочная	3	Упражнения общего воздействия. Упражнения для мышц туловища, бедра.	Показ. Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
5-7	10	Спортивно-тренировочная	3	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Дыхательная гимнастика	Показ. Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
8-10	11	Спортивно-тренировочная	3	Упражнения по методу «Табата»	Показ. Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
11-12	11-12	Спортивно-тренировочная	2	ОРУ. Дыхательная гимнастика	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
13-14	12	Спортивно-тренировочная	2	Табата-тренировка. Стретчинг.	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)

15-17	12	Спортивно-тренировочная	3	Упражнения для мышц бедра, ног, пресса. Кардиотренировка	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
18-20	01	Спортивно-тренировочная	3	Стретчинг -упражнения на гибкость	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
21-23	02	Спортивно-тренировочная	3	Комплекс упражнений общего воздействия	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
24-25	03	Спортивно-тренировочная	2	Упражнения по методу «табата». Скретчинг.	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
26-27	04	Спортивно-тренировочная	2	Комплекс упражнений для пресса	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
28-33	04-05	Спортивно-тренировочная	4	Кардиотренировка. Упражнения на все группы мышц. Стретчинг	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
34	05	Спортивно-тренировочная	1	Итоговое занятие	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)

Оценочные материалы

Содержание контроля

Тестирование двигательных способностей

Тесты для измерения гибкости и подвижности суставов.

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

Тест. Наклоны вперед из положения сидя на полу.

На полу мелом наносится линии А и Б, а от ее середины — перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линиях А и Б. Расстояние между пятками 20—30 см, ступни вертикальны. Партнер (или двое) фиксируют колени тестируемого. Выполняются три разминочных наклона, затем четвертый, зачетный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

Простейшая оценка гибкости тела в положении наклона вперед:

- «критический уровень» - касание носков ног пальцами рук
- «достаточный уровень» - согнутыми пальцами
- «оптимальный уровень» - всей ладонью.

При прогибании тела назад в положения лежа на животе:

- «критический уровень» - подъём туловища до опоры на локтях,
- «достаточный уровень» - до опоры на вытянутые руки,
- «оптимальный уровень» - больше, чем на вытянутые руки.

Тест. Поочередные махи ногами в разных плоскостях.

Выполнение поочередных махов ногами вперед, в сторону, по кругу с максимальной амплитудой, без пауз один за другим. Корпус и опорная нога строго перпендикулярны полу. Обязательное выпрямление маховой ноги в колене. Присутствие «пружинки» (на полупальцах). Выпрямление ноги в колене, достаточно натянутые носки, максимальная амплитуда, точность и динамичность движений /16 счетов 1 попытка/

- «критический уровень» - значительное нарушение каждого критерия
- «достаточный уровень» - незначительное нарушение каждого критерия
- «оптимальный уровень» - точное соблюдение каждого критерия

Тест. Мостик.

- «критический уровень» - выполнено из положения лежа
- «достаточный уровень» - выполнено из положения стоя у стены
- «оптимальный уровень» - выполнено из стойки ноги врозь, прогибаясь с одновременным выпрямлением рук и ног (руки - вертикально, как можно ближе к ногам) опуститься в мост, подавая таз вперед и удерживать вес тела на ногах.

Тест. Полушпагат. Шпагат.

Рекомендации. Перед выполнением шпагатов сделать специальную разминку (покачивания в выпаде, седы с широко разведенными ногами, махи ногами). Опускаться в шпагат плавно, скольжением, с опорой на руки. Измеряется линейкой высота до пола. Количество попыток 3.

- «критический уровень» - высота таза до пола более 10 см, ноги в коленных суставах согнуты,

- «достаточный уровень» - высота таза до пола не более 10 см, ноги в коленных суставах прямые,
- «оптимальный уровень» - свободное, без усилий выполнение упражнения.

2. Тесты для измерения скоростно – силовых способностей.

Это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Различают собственно силовые способности и их соединение с другими физическими способностями (скоростно-силовые, силовая ловкость, силовая

выносливость). При помощи тестов на выносливость определяется, прежде всего, функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Использование этих тестов позволяет дать количественную оценку способности этих систем выдерживать определенную физическую нагрузку нормально функционировать в экстремальных условиях. При тестировании выносливости используются показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Тест. Отжимания /используется для оценки показателя силовой выносливости/.

Результат - фиксируется максимальное количество повторений упор на коленях /I уровень. Испытуемый принимает исходное положение — опуститься на гимнастический мат (или другое покрытие), ноги согнуты в коленных суставах под углом 90°. Точками опоры являются и ладони, руки чуть впереди плеч, ладони развернуты наружу. Сохраняя прямую линию от коленей до головы отжаться. Лежа от пола /II и III уровень /

Испытуемый принимает исходное положение — опуститься на гимнастический мат (или другое покрытие), ноги поставить на ширину таза.

Точками опоры являются пальцы ног и ладони, руки чуть впереди плеч, ладони развернуты наружу. Опустить все тело вниз, согнув локти и разведя их в стороны, почти коснувшись пола грудью, отжаться.

- «критический уровень» - 2 раз
- «достаточный уровень» - 10 раз
- «оптимальный уровень» - 15 раз

Для оценки уровня развития силовой (динамической) выносливости мышц

брюшного пресса, тазового пояса и сгибателей бедра оцениваются количеством переходов из положения «лежа на спине» в положение «сидя»

**Программа воспитания
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Аэробика»**

I. Пояснительная записка

Настоящая программа разработана для обучающихся от 11 до 14 лет, занимающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Аэробика», с целью организации с ними воспитательной работы. Реализация программы воспитательной работы осуществляется параллельно с выбранным ребёнком или его родителями (законными представителями) основной дополнительной общеобразовательной программой.

Воспитательная работа направлена на создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности обучающегося, максимальное раскрытие личностного потенциала ребёнка, формирования мотивации к самореализации и личностным достижениям, подготовку к творческому труду в различных сферах научной и практической деятельности, успешной социализации ребёнка в современном обществе.

Цель программы – воспитание социально активной личности через осознание собственной значимости, самооценности и необходимости участия в жизни общества.

Задачи:

- Формирование ответственного подхода к решению задач различной сложности;
- Формирование навыков коммуникации среди участников программы;
- Формирование навыков командной работы.

II. Планируемые результаты.

Реализация программы воспитания предполагает достижение следующих результатов:

- Создание мотивации на достижение результатов, на успешность и способы к дальнейшему саморазвитию;
- Сформированность гражданской позиции личности ребёнка;
- Сформированность способности к объективной самооценке и самореализации;
- Привитие уважительного отношения между членами коллектива во время совместной творческой деятельности;
- Приобретение коммуникативных навыков, которые обеспечивают способность обучающихся к дальнейшему усвоению новых знаний и умений, личностному самоопределению;
- Развитие физических качеств, бережного отношения к своему здоровью и тренировкам.

III. Организация воспитательного процесса.

№	Содержание деятельности	Виды и формы деятельности	Мероприятия
1	Формирование представлений о здоровом образе жизни и личной ответственности за собственное здоровье, профилактика вредных привычек	Соблюдение техники безопасности и требований к организации труда во время учебных занятий	Инструктаж по технике безопасности; Физминутки; День здоровья
2	Духовно-нравственное развитие и воспитание детей, формирование ответственной гражданской позиции, интереса к общественной жизни, патриотизма	Участие во всероссийских акциях «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка»	День Победы

3	Формирование отношения к семье как основе российского общества и нравственным ценностям семейной жизни	Организация совместных мероприятий с обучающимися и родителями.	Новый год; Международный женский день; День защитников Отечества; Открытые уроки
---	--	---	---