

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
дом пионеров и школьников с.Кандры муниципального района Туймазинский район
Республики Башкортостан

Рассмотрена на заседании
Педагогического совета
от «___» _____ 2023 г.
Протокол № _____

Утверждаю:
Директор МАОУДО ДП и Ш
_____ (Сафиуллина А.А)
Приказ № _____
от «___» _____ 2023г.
МП

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Фитнес-Аэробика»**

Уровень освоения программы: стартовый, базовый
Срок реализации: 2 года (216 ч)
Возраст обучающихся: 12-15 лет

Автор-составитель: Валиева Римма Рашитовна,
педагог дополнительного образования

Кандры, 2023

Год разработки программы: 2022 год

Лист внесения изменения в программу

Дата внесения изменений	Раздел программы	Внесенные изменения
Август 2023 г	Пояснительная записка	Возрастные особенности
	Титульный лист	

Содержание

1.Пояснительная записка.....	4
2.Учебный план 1 года обучения.....	17
3.Содержание программы 1года обучения.....	18
4. Учебный план 2 года обучения.....	21
5.Содержание программы 2 года обучения.....	22
6. Методическое обеспечение	29
7. Рабочая программа воспитания	35
8.Список литературы	40

Приложение:

Календарный учебный график 1 года обучения

Календарный учебный график 2 года обучения

План учебно-воспитательной работы

Терминология в классической аэробике

Тестирование двигательных способностей

План-конспект открытого занятия

Требования к технике выполнения упражнений на степ-платформе

Комплекс упражнений на степ- платформе

Пояснительная записка

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 фитнес-аэробика. Систематические занятия не только позволяют повысить уровень мышечной тренированности и улучшить состояние сердечно – сосудистой системы, но и доставляют огромное удовольствие занимающимся.

Программа по фитнес-аэробике разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения, которая соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (Пр. №1089 Минобразования РФ от 5 марта 2004), Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении САНПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству. Содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», отвечает положениям Закона "Об образовании" в части духовно-нравственного развития учащихся, основными положениями Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726 - р), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ, в котором отмечается, что организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре

в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (гл.3 ст. 28. п.2.).

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

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 фитнес- 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. Фитнес-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 делает 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. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, связки, которые необходимы для решения задач.

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.

Согласно Положению по применению дистанционных образовательных технологий, электронно-информационных ресурсов в МАОУ ДО ДП и Ш с.Кандры возможно обучение и с использованием дистанционных образовательных технологий и (или) электронное обучение. Программа подготовки предполагает очные дистанционные занятия на интернет – платформе, в видеочатах и веб-чатах в социальной сети «ВКонтакте». Занятия проводятся в группах и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

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.

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.

В соответствии с данной целью формируются задачи, решаемые в процессе реализации данной программы:

1-й год обучения	2-й год обучения
------------------	------------------

предметные	
- познакомить детей с элементами строевой подготовки; - учить детей ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи; - познакомить детей с базовыми шагами аэробики.	- отработка элементов строевой подготовки; - учить детей управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах; - отработка базовых шагов аэробики отдельно и в связках. - дать понятие танцевального рисунка; - 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.

Условия приема детей в объединение:

1. Регистрация в системе Навигатор дополнительного образования РБ
2. Договор с МАОУ ДО ДПиШ с. Кандры
3. Согласие на обработку персональных данных
4. Медицинское заключение (отсутствие медицинских противопоказаний)

Срок реализации: 2 года

Режим образовательной деятельности: 3 раза в неделю по 2 часа

Адресат программы: программа рассчитана на учащихся 10-16 лет.

Групповая форма обучения – 10 учащихся.

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

Возрастные особенности детей 12-15 лет

Активно формируется *характер*, идет развитие волевых качеств вместе с тем, одни качества явно преобладают над другими, что приводит к

возникновению акцентуаций характера и дезадапционных форм поведения. Отмечается неустойчивость эмоциональной сферы, «всплески» эмоций и настроений. Происходит активная морфологическая перестройка организма, интенсивно происходит психическое развитие, адаптация к внешней среде физиологических систем, в едином комплексе развиваются нервная система и двигательный аппарат. Этот возраст является особенно благоприятным для закладки жизненных навыков, умений и способностей детей.

Сотрудничество с родителями учащихся осуществляется в следующих формах:

- Дни открытых дверей;
- Анкетирование ;
- Собрания;
- Беседы, встречи (индивидуальные, коллективные);
- Организация совместного досуга

Предполагаемый результат освоения программы :

- владение комбинациями упражнений на фитболах;
- владение упражнениями с эспандерами, гантелями и т.д.;
- владение техникой выполнения упражнений на степ-платформе;
- развито чувство равновесия и координации.

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

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

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

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнес-аэробики;
- изложение фактов истории развития фитнес-аэробики, Олимпийских игр современности, характеристика видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- выполнение комплексов на 4-8-16-32 и т.д. счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Согласно Концепции дополнительного образования при разработке и реализации программы я учитывала принцип разноуровневости обучения.

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

Характеристика деятельности по освоению содержания образовательной программы

Название уровня	Стартовый	Базовый
Способ выполнения деятельности	Репродуктивный	Продуктивный
Метод исполнения деятельности	С подсказкой, по образцу	По памяти и аналогии
Основные предметные умения и компетенции обучающегося	Освоение основных техник выполнения упражнений (сидя, лежа, на степ-платформе и т.д. Умение выполнять упражнения с предметами и без них.	Умение самостоятельно подбирать, комбинировать упражнения
Деятельность учащегося	Актуализация знаний. Воспроизведение знаний и способов действий по образцам, показанным другими (педагогом, видеоурок) Произвольное и непроизвольное запоминание (в зависимости от характера задания)	Восприятие знаний и осознание проблемы. Внимание к последовательности и контролю над степенью реализации задуманного. Мысленное прогнозирование очередных упражнений в комбинациях. Запоминание (в значительной степени непроизвольное)
Деятельность педагога	Составление и предъявление задания на воспроизведение знаний и способов умственной и практической деятельности. Руководство и контроль за выполнением	Постановка проблемы и реализация её по этапам.

Знания, умения и навыки учащихся первого года обучения

Учащиеся будут знать:

1. технику безопасности при проведении учебных занятий в зале, на улице
2. историю развития фитнес-аэробики;
3. значение ОФП для развития основных физических качеств;
4. применение оборудования и инвентаря на учебном занятии.

Учащиеся будут уметь:

1. технично выполнять базовые движения (шаги, движения руками);
2. составлять индивидуальные комплексы с базовыми движениями;
3. владеть терминологией (знать название шагов и перемещений);
4. определять уровень техничности и синхронности в группе.

Знания, умения и навыки учащихся второго года обучения

Учащиеся будут знать:

1. технику безопасности при проведении учебных занятий в зале, на улице.
2. особенности женского организма и влияние физических упражнений на его развитие;
3. основы правильного питания;
4. виды аэробики и их отличие.

Учащиеся будут уметь:

1. технично выполнять базовые движения (шаги, движения руками);
2. составлять индивидуальные и групповые комплексы с базовыми движениями;
3. владеть терминологией (знать название шагов и перемещений);
4. определять уровень техничности и синхронности в группе.

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 «Фитнес –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 (рубежный) – по полугодиям и при завершении цикла интенсивности.

Итоговый – в конце учебного года.

Степень обучения	Начальная диагностика	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация
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.

Учебный план первого года обучения

	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-	Беседа
2	Общеразвивающие упражнения. Кардиотренировка	68	14	54	Наблюдение Практическая работа
3	Степ аэробика	50	12	38	Практическая работа Наблюдение
4	Стретчинг	46	10	36	Практическая работа Наблюдение
5	Основы рационального питания	10	10	-	Беседа Лекция
6	Дыхательная гимнастика	38	8	30	Практическая работа Наблюдение
7	Итоговое занятие	2	-	2	Проверка теоретических знаний и практических навыков. Мониторинг
	Всего:	216	56	160	

Содержание программы 1 года обучения

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности. 2ч.

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

Практика. Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия (разминка, фитнес-аэробная часть, заминка, стретчинг). Диагностика мотивов посещения, анкетирование. Игровые задания «Давай познакомимся!».

Тема 2. Общеразвивающие упражнения. Кардиотренировка -68

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. Степ аэробика. 50ч.

Теория: Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе. Ознакомление с различными подходами к степ-платформе. Основные исходные позиции. Овладение техникой основных шагов на занятиях по степ-аэробике.

Практика: Базовые шаги аэробики Овладение техникой базовых шагов. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерными упражнениями и стретчинг). 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-всторону, 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.

Тема 4.Стретчинг-46ч.

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 5. Основы рационального питания – 10 ч.

Теория: Питание и его значение в сохранении и укреплении здоровья (вредные продукты, режим питания). Взаимосвязь питания и двигательной активности. Понятия об обмене веществ, калорийности и усвоение пищи. Витамины. Режим питания. Значение потребления жидкости. Правильное питание.

Тема 6. Дыхательная гимнастика - 38ч.

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

Тема 7. Итоговое занятие- 2ч. Повторение комбинаций и различных упражнений. Подведение итогов за учебный год.

Учебный план второго года обучения

	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-	Беседа
2	Упражнения общеразвивающей и специальной направленности.	40	6	34	Наблюдение Практическая работа
3	Упражнения по методу табата	32	8	24	Наблюдение Практическая работа
4	Степ аэробика.	42	6	36	Практическая работа Наблюдение
5	Зумба	38	10	28	Наблюдение Практическая работа
6	Стретчинг	30	6	24	Практическая работа Наблюдение
7	Основы рационального питания. Основы физиологии.	8	8	-	Беседа Лекция Тестирование
8	Дыхательная гимнастика	22	4	18	Практическая работа Наблюдение
9	Итоговое занятие	2	-	2	Проверка теоретических знаний и практических навыков. Мониторинг, тестирование
	Всего:	216	52	164	

Содержание программы 2 года обучения

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности. 2ч.

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

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

Тема 2. Упражнения общеразвивающей и специальной направленности- 40 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- 32ч.

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

Вариант 1:

- Прыжки с разведением рук и ног
- Удар ногой вперед назад (по 4 подхода на каждую сторону)
- Боковые прыжки

- Повороты в планке на локтях

Вариант 2:

- Лыжник
- Бокс
- Прыжки в планке с разведением ног
- Бег с захлестом голени

Табата-тренировка с гантелями

- Бурпи с тягой гантелей
- Приседания с гантелью (по 4 подхода на каждую сторону)
- Жим гантелей для мышц груди
- Выпад с поворотом корпуса (по 4 подхода на каждую сторону)



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

- Х Горизонтальный бег
- Х Краб
- Х Ножницы
- Х 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. Степ аэробика- 42ч.

Теория: Краткие инструкции и рекомендации.

Практика: Усложнения базовых шагов классической аэробики.

Совершенствование техники. Программы и блоки повышенной сложности, включая передвижения в разных направлениях. Упражнения для мышечного корсета. Усложненные шаги. Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов с музыкальным и без музыкального сопровождения.

Тема 5.Зумба -38

Теория: Зумба. Что это? Её значение. Основы зумбы, техники выполнения шагов, танцевальных движений.

Практика: Базовые (основные) шаги зумбы.

1. Пританцовывание

Базовым движением в зумбе для начинающих является шаг на месте, напоминающий марш. Это упражнение еще можно назвать пританцовыванием. Выполнять его нужно практически непрерывно в течение всего занятия.

Руками в это время можно делать другие движения. Для этого нужно обладать достаточно хорошей координацией. Поэтому начинающим стоит как следует освоить рассматриваемый базовый шаг.

Затем можно подключить верх тела, выполняя такие движения:

1. Встать ровно, ноги вместе.
2. Чуть согнуть в колене правую ногу, одновременно вытягивая в сторону правую руку. Левую руку нужно согнуть и оставить сбоку от тела.
3. После этого необходимо выпрямить правую ногу и слегка согнуть левую, вместе с тем поменяв руки.

К тому же руку можно вытягивать не в сторону, а вверх.

2. Приставные шаги

Еще одно простое базовое движение из зумбы - приставные шаги. Необходимо делать по два шага вправо, а затем - влево. Желательно, чтобы движения соответствовали ритму музыки.

3. Базовые шаги с разворотом корпуса на пятках и носках

1. Исходное положение: Ноги слегка расставлены, руки опущены вдоль тела.
2. На счет «раз»: сгибаем руки в локтях, поворачиваемся на пятках, разворачиваем корпус вправо.
3. На счет «два»: встаем на носки и разворачиваем корпус влево. Согнутые в локтях руки при этом активно помогают разворачивать корпус
4. На счет «три»: разворот корпуса вправо.
5. На счет «четыре»: разворот корпуса влево.
6. На первые четыре такта исполнитель продвигается в правую сторону, на вторые четыре такта – возвращается в прежнюю позицию, то есть продвигается влево. (Как будто танцует твист).

4. Базовые шаги с хлопками.

1. Исходное положение: Ноги вместе, руки вдоль корпуса.
2. На счет «раз»: делаем шаг вправо и хлопаем в ладоши.
3. На счет «два»: приставляем левую ногу к правой и делаем хлопок.
4. На счет «три»: делаем ещё один шаг вправо и хлопаем в ладоши.
5. На счет «четыре»: приставляем ногу и делаем хлопок.

6. Как и в предыдущем упражнении, первые четыре такта движемся вправо, потом – влево.

5. Базовые шаги с разворотом корпуса и выпадом ноги

1. Исходное положение: Как в предыдущем упражнении.
2. На счет «раз»: сгибаем руки в локтях, левая нога разворачивается на пятке, правой ногой делаем выпад в сторону и ставим её на пятку.
3. На счет «два»: встаем на носки, одновременно приставляя левую ногу к правой и разворачивая корпус влево.
4. На счет «три»: левая нога — разворот на пятке, правая нога – выпад в сторону – пятка.
5. На счет «четыре»: встаем на носки, приставляем левую ногу к правой; разворот корпуса влево.
6. Следующие четыре такта проделываем все в обратном порядке.

6. Шаг конькобежца

Популярное в зумбе движение - шаг конькобежца. Оно действительно напоминает катание на коньках.

«Катание на коньках». Заведя руки за спину и приняв позу конькобежца, нужно выполнять скользящие движения на месте.

Чтобы выполнить это упражнение, необходимо переносить вес тела то на правую, то на левую ногу, сгибая ее в колене. Вторую ногу оставляют прямой и ставят на носок. Руками необходимо помогать себе, сгибая их в локтях и выводя то вперед, то назад.

Тема 4.Стретчинг- 30 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. Основы рационального питания. Основы физиологии – 8 ч.

Теория: Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности. Особенности возрастных изменений. Питание и его значение в сохранении и укреплении здоровья. Взаимосвязь питания и двигательной активности. Понятия об обмене веществ, калорийности и усвоение пищи. Витамины. Режим питания. Значение потребления жидкости. Правильное питание.

Тема 6. Дыхательная гимнастика - 22ч.

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

Тема 7. Итоговое занятие- 2ч.

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

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. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и исполнительских умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование исполнительских умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Материально-техническое обеспечение:

Специальная литература.

Ауди- и видеозаписи.

Просторный зал.

Оборудование спортивное:

Мячи, фитболы;

Спортивные коврики;

Степ-платформы;

Гантели, эспандеры, скакалки и др.

Вспомогательное оборудование:

Ноутбук, колонки.

Организационно-методические формы обучения:

Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала:

- двигательные действия - это упражнения (повторение однотипных - движений, возможно образование серий из этих движений);

- соединения (последовательное выполнение различных двигательных действий);

- комбинация (состоит из нескольких соединений);
- части комплекса (определённое количество комбинаций);
- комплекс упражнений фитнес-аэробики.

Изучения базового движения осуществляется несколькими методами: словесным, показа, целостного разучивания упражнения и методом расчлененного разучивания упражнения.

Во-первых, широко используются зеркальный показ, а также показ спиной к занимающимся.

Во-вторых, используется акцентируемый показ отдельных фаз движения. Показ обязательно сопровождается подсчётом и методическими комментариями. Поэтому осуществляется визуальный контроль за детьми, что, кроме правильности обучения, обеспечивается ещё и безопасность на занятиях.

При проведении занятий аэробикой широко используются **традиционные методы:**

–Словесный метод: беседа, объяснение, рассказ, разбор, инструктирование, комментарии, замечания, указания;

–Наглядный метод: показ видеоматериалов, исполнение педагогом упражнений и их отдельных элементов;

–Практический метод: выполнение упражнений учащимися;
 –Целостный метод, когда по мере изучения целостного действия внимание уделяется общей картине движений, затем изучаются и корректируются отдельные неудачные детали, мешающие формированию качественной техники движений;

–Расчлененный метод, применяющийся на начальном этапе обучения и при обучении технически сложных действий, когда в начале разучиваются движения ногами, затем руками, и лишь потом выполняется целостное двигательное действие. Для формирования волевых качеств, учащихся

необходимо учить преодолевать трудности при выполнении тестовых упражнений. Используются специфичные методы, обеспечивающие разнообразие танцевальных движений. К ним относятся: метод музыкальной интерпретации, метод усложнения, метод сходства, метод блоков, метод «Калифорнийский стиль». Метод музыкальной интерпретации широко используется при построении танцевальных композиций в аэробике. В его реализации можно выделить два подхода: первый связан с конструированием конкретного упражнения, а второй – с вариациями движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. Метод усложнения так в аэробике называется определённая логическая последовательность обучения упражнениям. Усложнение простых по технике упражнений может осуществляться за счёт разных приёмов:

- Изменения темпа движения (сначала каждое движение выполняется на 2 счёта, а затем на каждый);

- Изменения ритма движения (например, вариант ходьбы: 1 – шаг правой, 2 – шаг левой, 3 – 4 шаг правой);

- Изменять технику выполнения движения (например, выполнение подъёма колена сочетать с прыжком. Если разучиваемое упражнение, содержит несколько одновременных движений разными частями тела (например, руками и ногами), то наиболее часто используемым приёмом усложнения будет предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении. В результате применения этих приёмов переход от элементарных к более сложным по координационной структуре движениям осуществляется занимающимися без особых усилий. Метод сходства используется в том случае, когда при подборе нескольких упражнений за основу берётся какая – то одна двигательная тема, направление перемещений или стиль движений. Метод блоков проявляется в объединении между собой разных, ранее разученных

упражнений в хореографическое соединение. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся и сложности движений каждое из подобранных для «блока» упражнений может повторяться несколько раз (2,4), а затем переходят к следующему упражнению. Более сложным является соединение упражнений в блок без многократных повторений одних и тех же движений. Применение этого метода позволяет добиться нужного качества исполнения упражнений, поскольку каждое из них повторяется многократно. Метод «Калифорнийский стиль» фактически является комплексным проявлением требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях (с поворотами, по кругу, по диагонали).

Структура занятия по фитнес-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. Упражнения этой части комплекса эмоционально окрашены, просты, выполняются динамично, вовлекая в работу одновременно мышцы плечевого пояса, туловища и ног. Основная часть: занимает 70-75 % общего времени и состоит из более сложных упражнений из различных исходных положений: стоя, сидя и лежа. Первая группа упражнений – это различные наклоны, повороты, приседания, перекаты. Большое количество упражнений, носящих «аэробный» характер – это упражнения, стимулирующее сердечную и дыхательную активность: бег, прыжки, танцевальные шаги и танцевальные движения в различных стилях. Упражнения выполняются с различной амплитудой, скоростью и в различных направлениях. В работу вовлекаются крупные мышцы. Вторая группа упражнений – статические, с растяжением

мышц (стретчинг): с помощью очень медленных движений (сгибание и разгибание туловища и конечностей) принимается определенная поза и удерживается в течение 5-30 и даже 60 секунд. При этом можно напрягать растянутые мышцы. Это наиболее эффективные упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. В этой части занятия проводятся акробатические упражнения, групповые растяжки. Заключительная часть: занимает 10% общего времени, в основном упражнения на расслабление и дыхательные. Задача: вывести организм из состояния повышенной двигательной активности и подготовить его к последующей деятельности. Можно включить в эту часть музыкальные игры, конкурсы. Обязательным условием является использование во время занятий музыки: современной, ритмичной, веселой. Музыка, на которую «накладываются» соответствующие ей по стилю движения танцевального характера. Во время занятий детей необходимо учить слышать ритм музыки.

Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования Валиева Римма Рашитовна. Образование – высшее. Высшая квалификационная категория.

Рабочая программа воспитания

Воспитание, осуществляемое в дополнительном образовании, очень значимо, так как охватывает весь образовательный процесс. Планирование воспитательной работы является значимым звеном в общей системе деятельности педагога. Продуманное планирование обеспечивает её чёткую организацию, намечает перспективы работы, способствует реализации определённой системы воспитания. Воспитание является одним из важнейших компонентов образования в интересах человека, общества государства.

Цель воспитания - создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к 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;
- формирование и пропаганда здорового образа жизни.

Формы и методы воспитательной работы

Общие формы:

- Лектории, инструктажи;

- Выставки (художественные, технические, литературные и т.д.);
- Экскурсии, походы (природа, производственные и сельскохозяйственные предприятия, учебные заведения, музеи, выставочные залы и т.д.);
- Выпуск стенгазет, тематических плакатов, бюллетеней, альбомов, ведение страниц в соцсетях (освещающих различные события в жизни объединения, учреждения).

Специальные формы:

- Викторины, брейн-ринги, познавательно-развлекательные конкурсы и т.д. (развитие интеллектуальной культуры учащихся);
- акции по озеленению территории микрорайона, сбору макулатуры и металлолома; создание наглядных пособий для работы кружка и т.д. (трудовое воспитание);
- посещение кинотеатра, театра, выставок, конкурс рисунков, музыкальный вечер и т.д. (эстетическое воспитание);
- Участие в соревнованиях, спортивных играх, Дней здоровья; работа спортивных секций, турпоходы, турслеты (физическое воспитание, спортивно-оздоровительная деятельность, туристско-краеведческая работа);
- проведение акции помощи детям-инвалидам, детям-сиротам;

Массовые формы. Отличаются большим количеством участвующих , имеют познавательно-развлекательную направленность деятельности:

- Традиционные праздники (Осенний бал, День пожилых, Новый год, День защитника отечества, Женский день и т.д.);
- Мероприятия, посвященные знаменательным датам в жизни города, страны, творчеству выдающихся представителей науки, культуры, искусства и т.д.;

Планируемые результаты воспитательной работы:

- У учащихся сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;
- Система воспитательной работы стала более прозрачной, логичной благодаря организации через погружение в «тематические периоды»; такая

система ориентирована на реализацию каждого направления воспитательной работы;

- Организация занятий в объединениях дополнительного образования направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- Повышена педагогическая культура родителей, система работы способствует раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

Приоритетные направления воспитательной работы в 2023 – 2024 учебном году

Направление воспитательной работы	Задачи работы по данному направлению
Общекультурное (<i>гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание</i>)	Формирование гражданской и правовой направленности личности, активной жизненной позиции; Формирование у воспитанников таких качеств, как долг, ответственность, честь, достоинство, личность. Воспитание любви и уважения к традициям Отечества, Центра творчества, семьи. Воспитание уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
Духовно-нравственное (<i>нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание</i>)	Приобщение к базовым национальным ценностям российского общества, таким, как патриотизм, социальная солидарность, гражданственность, семья, здоровье, труд и творчество, наука, традиционные религии России, искусство, природа, человечество. Формирование духовно-нравственных качеств личности. Воспитание человека, способного к принятию ответственных решений и к проявлению нравственного поведения в любых жизненных ситуациях. Воспитание нравственной культуры, основанной на самоопределении и самосовершенствовании. Воспитание доброты, чуткости, сострадания, заботы и милосердия. Создание единой воспитывающей среды, в которой развивается личность ребенка, приобщение родителей к

	целенаправленному процессу воспитательной работы образовательного учреждения. Включение родителей в разнообразные сферы жизнедеятельности образовательного учреждения. Повышение психолого – педагогической культуры родителей.
Здоровьесберегающее направление: <i>(физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)</i>	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения, и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося. Формирование у учащихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, усвоение ими знаний и умений распознавать и оценивать опасные ситуации, определять способы защиты от них, оказывать само- и взаимопомощь. Способствовать преодолению у воспитанников вредных привычек средствами физической культуры и занятием спортом.
Общеинтеллектуальное направление: <i>(популяризация научных знаний, проектная деятельность)</i>	Активная практическая и мыслительная деятельность. Формирование потребности к изучению, создание положительной эмоциональной атмосферы обучения, способствующей оптимальному напряжению умственных и физических сил учащихся. Формирование интереса к исследовательской и проектной деятельности, научной работе. Выявление и развитие природных задатков и способностей обучающихся. Реализация познавательных интересов ребенка и его потребности в самосовершенствовании, самореализации и саморазвитии.

Социальное направление: <i>(воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду в жизни, подготовка к сознательному выбору профессии)</i>	Формирование готовности обучающихся к выбору направления своей профессиональной деятельности в соответствии с личными интересами, индивидуальными особенностями и способностями, с учетом потребностей рынка труда. Формирование экологической культуры. Формирование общественных мотивов трудовой деятельности как наиболее ценных и значимых, устойчивых убеждений в необходимости труда на пользу обществу. Воспитание личности с активной жизненной позицией, готовой к принятию ответственности за свои решения и полученный результат, стремящейся к самосовершенствованию, саморазвитию и самовыражению.
Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений	Совершенствование правовой культуры и правосознания обучающихся, привитие осознанного стремления к правомерному поведению. Организация работы по предупреждению и профилактике асоциального поведения обучающихся. Организация мероприятий по профилактике правонарушений, табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма.
Работа с родителями	Организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации) - Содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей в течение года) - Оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

Литература:

Нормативно-правовые документы:

1. -Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее - ФЗ №273);
2. -Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 196);
3. -Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196» (далее – Приказ № 533);
4. -Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
5. -Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
6. -Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 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 молодёжи» (далее – СП 2.4.3648-20);

7. -Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
8. -Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей». Протокол от 30.11.2016 №11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам;
9. -Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Основная литература:

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.Кузина И. Степ-аэробика не просто мода// Обруч 2016 №1.000.-32с.
4. Крючек Е.С. «Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий» М.: «Терра-Спор, Олимпия Пресс», 2012. - 64с.
- 5.Кудра Т.А. 2001 Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.- Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2011.- 120 с.
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. «Аэробика: в 2 т. Том 1. Теория и методика» М.: «Федерация аэробики», 2012. - 232с.
- 7.Сайкин Е.Г. ФИТБОЛ-АЭРОБИКА и классификация ее упражнений

8. Учебное пособие по аэробике на мячах (А-бол аэробика).-М.: Федерация аэробики России

Для учащихся:

1. Абдуллин, М. Г. И др. Оздоровительная аэробика [Текст] / М. Г. Абдуллин, Л.В. Гимранова, З.Ф. Лопатина. – Уфа: БГПУ, 2010. – 48 с.
2. Колесникова, С. В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы [Текст] / С. В. Колесникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 157 с.
3. Фисанович, Т. М. Танцы – детям [Текст] / - М.: АСТ, 2000. – 160 с. – (Серия: Для девочек)

Интернет-ресурсы:

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> (дата обращения 21.02.2017).
4. Табата: описание и особенности тренировки, противопоказания [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.rutvet.ru/tabata-opisanie-i-osobennosti-trenirovki-protivopokazaniya-9040.html> (дата обращения 21.02.2017).
5. <https://justsport.info/aerobika-women/item/676-uchimsya-pravilno-dyshat-zanimayas-aerobikoj>
6. <https://www.kakprosto.ru/kak-829367-kak-nuzhno-pitatsya-zanimayas-fitnesom-step-aerobikoy>
7. https://allbest.ru/otherreferats/sport/00156515_0.html
8. https://www.kleo.ru/items/zdorovie/step_aerobika.shtml

9. <https://www.youtube.com/watch?v=d5bznQLUUuc>
10. <https://www.moscatalogue.net/>
11. <https://fitomania.com/step-aerobika/>
12. <https://pandia.ru/text/77/456/934.php> -особенности воспитательной работы в системе дополнительного образования

Календарный учебный график 1 года обучения

№	ме ся ц	число	Время провед ения заняти я	Форма занятия	Коли честв о часов	Тема	Место проведе ния	Форма контроля
1	09	10	14.45- 15.30 15.40- 16.25	спортив но- трениров очное	2	Вводное занятие. Техника безопасности	Кабинет «Театрал ьный»	Беседа
2-4	09	13 15 17	14.45- 15.30 15.40- 16.25	спортив но- трениров очное	6	Упражнения общего Воздействия Питание до и после тренировки	Кабинет «Театрал ьный»	Показ, беседа Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
5-7	09	20 22 24	14.45- 15.30 15.40- 16.25	спортив но- трениров очное	6	Упражнения для мышц туловища, бедра	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
8-10	9 10	27 29 01	14.45- 15.30 15.40- 16.25	спортив но- трениров очное	6	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Дыхательная гимнастика	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
11-12	10	04 06	14.45- 15.30 15.40- 16.25	спортив но- трениров очное	4	Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
13-14	10	08 13	14.45- 15.30 15.40- 16.25	спортив но- трениров очное	4	Упражнения с фитболом Дыхательная гимнастика	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
15-17	10	15 18 20	14.45- 15.30 15.40- 16.25	спортив но- трениров очное	6	Упражнения с предметами	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы
18-20	10	22 25 27	14.45- 15.30 15.40- 16.25	спортив но- трениров очное	6	ОРУ Дыхательная гимнастика	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
21-23	10	29	14.45-	спортив	6	ОРУ. Стретчинг	Кабинет	Показ

	11	01 03	15.30 15.40- 16.25	но- трениров очное			«Театрал ьный»	Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
24-26	11	05 08 10	14.45- 15.30 15.40- 16.25	спортив но- трениров очное	6	Упражнения для мышц бедра Кардиотренировка	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
27-28	11	12 15	14.45- 15.30 15.40- 16.25	спортив но- трениров очное	4	Упражнения для ног и мышц пресса	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение
29-31	11	17 19 22	14.45- 15.30 15.40- 16.25	спортив но- трениров очное	6	Комплекс упражнений на степ- платформе	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
32-34	11	24 26 29	14.45- 15.30 15.40- 16.25	спортив но- трениров очное	6	Основные движения и связки степ- аэробики Круговая тренировка	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
35-37	12	01 03 06	14.45- 15.30 15.40- 16.25	спортив но- трениров очное	6	Упражнения с фитболом Дыхательная гимнастика	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
38-40	12	08 10 13	14.45- 15.30 15.40- 16.25	спортив но- трениров очное	6	Упражнения на степ- платформе Питьевой режим	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
41-43	12	15 17 20	14.45- 15.30 15.40- 16.25	спортив но- трениров очное	6	Упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
44-46	12	22 24 27	14.45- 15.30 15.40- 16.25	спортив но- трениров очное	6	Упражнения с фитболом Правильное питание	Кабинет «Театрал ьный»	Показ, беседа Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
47-49	2 01	29 31 10	14.45- 15.30 15.40- 16.25	спортив но- трениров очное	6	Стретчинг - упражнения на гибкость	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
50-52	01	12	14.45-	спортив	6	Комплекс	Кабинет	Показ

		14 17	15.30 15.40- 16.25	но- трениров очное		упражнений общего воздействия	«Театрал ьный»	Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
3-54	01	19 21	14.45- 15.30 15.40- 16.25	спортив но- трениров очное	4	Упражнения на степ- платформе	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
56-58	01 01	24 26 28	14.45- 15.30 15.40- 16.25	спортив но- трениров очное	6	Упражнения с предметами Дыхательная гимнастика	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
59-61	01 02	31 02 04	14.45- 15.30 15.40- 16.25	спортив но- трениров очное	6	Кардиотренировка. Стретчинг	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
62-64	02	07 09 11	14.45- 15.30 15.40- 16.25	спортив но- трениров очное	6	Круговая тренировка ОРУ Интересные факты о питании	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
65-66	02	14 16	14.45- 15.30 15.40- 16.25	спортив но- трениров очное	4	Кардиотренировка Упражнения сидя и лежа	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
67-69	02	18 21 25	14.45- 15.30 15.40- 16.25	спортив но- трениров очное	6	Упражнения общего воздействия. Стретчинг	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
70-71	02	28	14.45- 15.30 15.40- 16.25	спортив но- трениров очное	4	ОРУ Рекомендации по организации рационального питания	Кабинет «Театрал ьный»	Показ, беседа Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
72-74	03	02 04 07	14.45- 15.30 15.40- 16.25	спортив но- трениров очное	6	Упражнения на степ- платформе. Стретчинг	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
75-77	03	09 11 14	14.45- 15.30 15.40- 16.25	спортив но- трениров очное	6	Упражнения общего воздействия. Дыхательная гимнастика	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)

78-80	03	16 18 21	14.45- 15.30 15.40- 16.25	спортив но- трениров очное	6	Упражнения на фитболе Кардиотренировка	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
81-83	03	23 25 28	14.45- 15.30 15.40- 16.25	спортив но- трениров очное	6	Упражнения общего воздействия. Стретчинг	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
84-85	03 04	30 01	14.45- 15.30 15.40- 16.25	спортив но- трениров очное	4	Упражнения на степ- платформе. Стретчинг	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
86-88	04	04 06 08	14.45- 15.30 15.40- 16.25	спортив но- трениров очное	6	Упражнения сидя и лежа Кардиотренировка	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
89-91	04	11 13 15	14.45- 15.30 15.40- 16.25	спортив но- трениров очное	6	ОРУ Упражнения с предметами	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
92-94	04	18 20 22	14.45- 15.30 15.40- 16.25	спортив но- трениров очное	6	Комплекс упражнений для мышц ног.	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
95-96	04	25 27 29	14.45- 15.30 15.40- 16.25	спортив но- трениров очное	4	Кардиотренировка. Стретчинг	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
97-99	05	02 04 06	14.45- 15.30 15.40- 16.25	спортив но- трениров очное	6	Упражнения общего воздействия	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
100- 102	05	11 13 16	14.45- 15.30 15.40- 16.25	спортив но- трениров очное	6	Базовые движения и связки степ-аэробики Круговая тренировка	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
103- 104	05	18 20	14.45- 15.30 15.40- 16.25	спортив но- трениров очное	4	Комплекс упражнений для пресса	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)

								подсказки
105-107	05	23 25 27	14.45-15.30 15.40-16.25	спортивно-тренировочное	6	Кардиотренировка. Упражнения на все группы мышц. Стретчинг	Кабинет «Театральный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
108	05	30	14.45-15.30 15.40-16.25	спортивно-тренировочное	2	Итоговое занятие	Кабинет «Театральный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)

Календарный учебный график 2 года обучения

№	м ес я ц	число	Время провед ения заняти я	Форма занятия	Коли честв о часов	Тема	Место проведе ния	Форма контроля
1	9	11		спортив но- трениров очное	2	Вводное занятие. Техника безопасности	Кабинет «Театрал ьный»	Беседа
2-4	9	13,15		спортив но- трениров очное	6	Питание до и после тренировки. Упражнения общеразвивающей и специальной направленности	Кабинет «Театрал ьный»	Показ, беседа Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
5-7	9	18,20		спортив но- трениров очное	6	Упражнения по методу «табата»	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
8-10	9	22,25		спортив но- трениров очное	6	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Дыхательная гимнастика	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
11-12	9	27,29		спортив но- трениров очное	4	Базовые (основные) шаги зумбы	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
13-14	10	2,4		спортив но- трениров очное	4	Упражнения с фитболом Дыхательная гимнастика	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
15-17	10	6,9		спортив но- трениров очное	6	Табата-тренировка с гантелями. Стретчинг	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы
18-20	10	13,16		спортив но- трениров очное	6	Тренировка в ритме зумбы Дыхательная гимнастика	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
21-23	10	18,20		спортив	6	Упражнения	Кабинет	Показ

				но- трениров очное		общеразвивающей и специальной направленности Стретчинг	«Театрал ьный»	Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
24-26	10	23,25		спортив но- трениров очное	6	Упражнения для мышц бедра Зумба	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
27-28	10	27,30		спортив но- трениров очное	4	Табата-тренировка Режим питания	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение
29-31	11	1,3		спортив но- трениров очное	6	Упражнения общеразвивающей и специальной направленности	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
32-34	11	8,10		спортив но- трениров очное	6	Базовые движения и связки степ-аэробики Круговая тренировка	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
35-37	11	8,10		спортив но- трениров очное	6	Упражнения с фитболом Дыхательная гимнастика	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
38-40	11	13,15		спортив но- трениров очное	6	Упражнения на степ- платформе Питьевой режим	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
41-43	11	17,20		спортив но- трениров очное	6	Упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
44-46	11	22,24		спортив но- трениров очное	6	Упражнения с фитболом Правильное питание	Кабинет «Театрал ьный»	Показ, беседа Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
47-49	11	27,29		спортив но- трениров очное	6	Стретчинг - упражнения на гибкость	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)

50-52	12	1,4		спортив но- трениров очное	6	Комплекс упражнений общего воздействия	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
53-54	12	6,8		спортив но- трениров очное	4	Упражнения на степ- платформе. Стретчинг	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
56-58				спортив но- трениров очное	6	Упражнения с предметами Дыхательная гимнастика	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
59-61				спортив но- трениров очное	6	Табата. Стретчинг	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
62-64				спортив но- трениров очное	6	Круговая тренировка ОРУ Интересные факты о питании	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
65-66				спортив но- трениров очное	4	Табата. Упражнения сидя и лежа.	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
67-69				спортив но- трениров очное	6	Упражнения общего воздействия. Стретчинг	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
70-71				спортив но- трениров очное	4	ОРУ Рекомендации по организации рационального питания	Кабинет «Театрал ьный»	Показ, беседа Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
72-74				спортив но- трениров очное	6	Упражнения на степ- платформе. Стретчинг	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
75-77				спортив но- трениров очное	6	Упражнения общего воздействия. Дыхательная гимнастика	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт,

								подсказки
78-80				спортив но- трениров очное	6	Упражнения на фитболе Упражнения по методу табата	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки
81-83				спортив но- трениров очное	6	Зумба Стретчинг	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки
84-85				спортив но- трениров очное	4	Упражнения на степ- платформе. Стретчинг	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки
86-88				спортив но- трениров очное	6	Упражнения сидя и лежа Наше питание.	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки
89-91				спортив но- трениров очное	6	ОРУ Зумба	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки
92-94				спортив но- трениров очное	6	Комплекс упражнений для мышц ног.	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки
95-96				спортив но- трениров очное	4	Упражнения по методу табата Стретчинг	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки
97-99				спортив но- трениров очное	6	Упражнения общего воздействия	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки
100- 102				спортив но- трениров очное	6	Базовые движения и связки степ-аэробики Круговая тренировка	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки
103- 104				спортив но- трениров	4	Комплекс упражнений для пресса	Кабинет «Театрал ьный»	Показ Наблюдение Голосовые

				очное				сигналы (счёт, подсказки)
105-107				спортивно-тренировочное	6	Упражнения на все группы мышц. Стретчинг. Упражнения по методу табата	Кабинет «Театральный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
108				спортивно-тренировочное	2	Итоговое занятие	Кабинет «Театральный»	Показ Наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)

**Календарно-тематическое планирование
воспитательной работы
Объединение «Фитнес-аэробика»
ПДО Валиева Римма Рашитовна**

	Направление деятельности	Название мероприятия	Сроки реализации	Ответственный
1	Обще-интеллектуальное направление: (популяризация научных знаний, проектная деятельность)	Круглый стол «Спорт и жизнь» Проект «Аэробика как средство в сохранении и укреплении здоровья» Беседы о известных личностях спорта.	В теч.года	Валиева Р.Р.
2	Духовно-нравственное (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	«Если хочешь быть здоров»	Сентябрь	Валиева Р.Р.
		Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека	октябрь	Валиева Р.Р.
		«По дорожкам здоровья»	декабрь	Валиева Р.Р.
		Почему некоторые привычки называются вредными	март	Валиева Р.Р.
		Тематические акции	В теч.года	Валиева Р.Р.

3		«О поступках хороших и плохих»	октябрь	Валиева Р.Р.
		«Поздравление мамам»	ноябрь	Валиева Р.Р.
		«Уроки милосердия и доброты»	В теч.года	Валиева Р.Р.
	Общекультурное (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)	Уроки Мужества	В теч.года	Валиева Р.Р.
		День Народного Единства	ноябрь	Валиева Р.Р.
		Заочное путешествие «Улицы родного села»	декабрь	
		Викторина «По дорогам военных лет»	февраль	Валиева Р.Р.
		Проведение тематических встреч	В теч.года	Валиева Р.Р.
		«Путешествие в Экоцарство-природное государство»	октябрь	Валиева Р.Р.
		Тематические акции	В теч.уч.года	Валиева Р.Р.
		«Мусору нет!»	октябрь	Валиева Р.Р.
		День Земли (видеолекторий)	март	Валиева Р.Р.

		Уроки экологической грамотности	В теч.уч.года	Валиева Р.Р.
4	Социальное направление: (воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к труду в жизни, подготовка к сознательному выбору профессии)	Беседы	В теч.уч.года	Валиева Р.Р.
		<i>Сто дорог –одна моя</i> Единый урок по теме «Мир профессий»	октябрь	Валиева Р.Р.
		Подготовка и уборка своих рабочих мест, подготовка к конкурсам, выставкам и другим мероприятиям различного уровня	В теч.уч.года	Валиева Р.Р.
5	Работа с родителями	- анкетирование родителей; - индивидуальные беседы; - проведение консультаций на различные темы; - родительские собрания; - совместные мероприятия с родителями и детьми; - наглядные формы пропаганды.	В теч.уч.года	Валиева Р.Р.
6	Здоровье-сберегающее направление:	«Мы против вредных привычек»	Октябрь Апрель	Валиева Р.Р.

	(физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)	«Азбука безопасности»	ноябрь	Валиева Р.Р.
		«У ПДД каникул не бывает»	Декабрь	Валиева Р.Р.
7	Профилактика	Проведение тематических встреч с представителями различных ведомств и общественных организаций	В теч.уч.года	Валиева Р.Р.
		Тематические акции	В теч.уч.года	

Терминология в классической аэробике

Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные)

Марш на месте и с перемещениями (бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола)	March
Три шага вперёд, приставить вторую ногу, три шага назад, приставить вторую ногу.	March front-back
Марш на месте, ноги врозь	Out
Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения	Out-in
Два шага вперёд (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) (В и.п. ноги вместе)	V-Step
Два шага назад (ноги врозь), два шага вперёд (ноги вместе) (В и.п. ноги вместе)	A-Step
Одна нога выполняет шаг вперёд-назад, другая – на месте	Mambo
Шаг вперёд, поворот на 180 градусов, шаг вперёд, поворот на 180 градусов (вторая нога шагает на месте)	Pivot
Два шага вперёд (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) (Шаг вперёд с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу)	Basic-step

Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).

Шаг в сторону, приставить вторую ногу на носок	Step Touch
Два приставных шага в сторону (Шаг в сторону, приставить вторую ногу, шаг в ту же сторону, приставить вторую ногу на носок)	Double Step Touch
Шаг в сторону одной ногой, подъем колена второй ноги (Бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол)	Knee Up
Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперёд	Kick
Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону на 45° (Опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально)	Lift side
Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	Curl
Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание носком на месте	Open Step
Шаг в сторону, касание вперёд носком	Toe Touch
Шаг в сторону, касание вперёд пяткой	Heel Touch

Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить (или захлест, касание не делать)	Grapevine
Три быстрых шага на месте на «раз и два»	Cha-cha-cha
Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением	Shasse
Сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два)	
Шаг одной ногой вперед, другой на месте и три быстрых шага на месте (на раз и два)	Mambo Cha-cha-cha
Шаг одной ногой вперед, другой на месте и три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два)	Mambo Shasse
Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой назад, другой на месте.	Shasse Mambo back
Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой вперед, другой на месте.	Shasse Mambo front
Сочетания маршевых и лифтовых элементов	
Шаг вперед, подъем колена, два шага назад в и.п. (Бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол).	Knee Up
Шаг вперед, подъем прямой ноги вперед, два шага назад в и.п.	Kick
Шаг вперед, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага назад в и.п.	Curl
Шаг вперед, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) два шага назад в и.п.	Lift side
Шаг вперед, вторая нога выполняет касание носком на месте, два шага назад в и.п.	Open Step
Шаг вперед, подъем прямой ноги назад, два шага назад (Не прогибаться в пояснице)	Back Lift

Степ – аэробика.

Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).

Два шага на платформу, два шага на пол	Basi с Step
Два шага на платформу (из положения, стоя на полу)	Basi с Up
Два шага на пол (из положения, стоя на платформе)	Basi с Down
Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе)	V- Step
Из положения «На платформе»: два шага на пол (ноги врозь), два шага на степ, ноги вместе.	A- Step
Одна нога выполняет шаг вперед на платформу – назад на пол, другая	Mam

шагает на полу на месте	bo
Шаг на степ, поворот на 180 градусов, шаг на пол, поворот на 180 градусов (вторая нога шагает на месте)	Pivot
Шаг на платформу, шаг на пол	Stomp (Mini-Mambo)
Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол	6 Point-Mambo
Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол, шаг на платформу, шаг на пол	8 Point-Mambo
Выполняется из бокового подхода к платформе; два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу	Over
Три быстрых шага с интенсивным перемещением через степ (поперёк) и шаг на полу	Shasse-Over
Выполняется из бокового подхода к платформе: шаг на угол платформы вперёд одной ногой, шаг на другой угол платформы второй ногой с поворотом, два шага на пол с возвращением в исходное положение (поворот на 360 градусов)	Reverse
Выполняется из положения платформа между ног; два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение	Straddle Up
Выполняется из положения «На платформе»; два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение	Straddle Down
Два шага на платформу, два касания поочерёдно носком пола, два шага на пол	Up Up Lunge

Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).

Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание носком степа), два шага на пол	Tap Up
Шаг на платформу, подъем колена (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол), два шага на пол	Knee Up
Шаг на платформу, подъём прямой ноги вперёд, два шага на пол	Kick
Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол	Curl
Шаг на платформу, подъём прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально), два шага на пол	Lift side
Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол	Back Lift
Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол	L-Step
Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), шаг на платформу, захлест голени, шаг	Sailor Step (шаг моряка)

на платформу, захлест голени, два шага на пол	
Шаг на платформу, два шага на пол	Mini (Little)- Mambo
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	Double Stomp
Три шага на платформу (вперёд-назад-вперёд), два шага на пол	Tango Step
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	Spider
Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол	Tripple Stomp
Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад (мамбо назад), шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение	L-Mambo
Три быстрых шага платформа-пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение	Cha-cha- cha
Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад)	Shasse Mambo
Касание платформы, шаг на пол	Step Tap

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 тела 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. Возникающую при этом легкую боль нужно терпеть 4—8 сек. в каждой попытке. 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. Шестиминутный бег.

Бег можно выполнять как в спортивном зале (по размеченной дорожке), так и по кругу стадиона. В забеге участвуют 6—8 человек. По истечении 6 минут бегуны останавливаются и выполняют замер ЧСС за 10 сек x 6.

Результат. Минимальная разность количества ЧСС /ЧСС перед выполнением теста - ЧСС после выполнения теста /.

Тест. Прыжок в длину с места – измеряется длина прыжка.

Проводится с целью определения уровня скоростно-силовых качеств.

На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней протягивают сантиметровую ленту.

Испытуемый встает около линии, не касаясь ее ногами, затем, отведя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки ближе стоящей ноги.

Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует правильной подготовки для выработки координации движений руками и ногами.

Критерии оценки – общие стандарты по ФК, с учетом возрастных особенностей испытуемого.

Силовую выносливость измеряем путем подсчета количества выполнения таких упражнений, как сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание ног или туловища в положении лежа, приседания и т. д.

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» - 17 раз
- «достаточный уровень» - 20 раз
- «оптимальный уровень» - 25 раз

Для оценки уровня развития силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса, тазового пояса и сгибателей бедра используем следующие тесты.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

открытого занятия

Тема занятия: Базовые движения и связки степ-аэробики

Круговая тренировка

Цель занятия: развитие двигательных качеств и укрепление здоровья.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить детей с основными понятиями о здоровье;
- разучить элементы аэробики с изменением направления движения;
- разучить упражнения на осанку.
- закрепить, расширить и обогатить знания, полученные в школе на уроках физкультуры.

Развивающие:

- развивать двигательные умения и навыки;
- стимулировать познавательную активность;
- развивать навыки самостоятельной работы.

Воспитательные:

- воспитывать внимание, память, выносливость;
- воспитывать интерес к своему здоровью;
- расширять кругозор обучающихся.

Оздоровительные:

- повышать устойчивость к различным заболеваниям;
- формировать правильную осанку.

Планируемые результаты:

Должны знать:

- правила здорового образа жизни.

Должны уметь:

- выполнять упражнения на осанку.

Прогнозируемый уровень сформированности УУД:

Личностные УУД:

- понимание значения различных видов информации связанной со здоровьем;
- формирование интереса необходимости заботы о своём здоровье и выработке форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- стремление использовать полученные знания в процессе обучения другим предметам и в жизни.
- устанавливать связь между целью деятельности и ее результатом.

Познавательные УУД:

- структурирование знаний;
- преобразование информации;
- иметь представление о здоровье, здоровом образе жизни;
- уметь заботиться о своём здоровье.

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии;

- высказывать своё мнение;
- следовать при выполнении заданий инструкциям педагога.
- планирование путей решения задач, достижения цели.

Коммуникативные УУД:

- оценка действий сверстников;
- умение участвовать в диалоге;
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками.

Тип урока: комбинированный.

Методы обучения:

- наглядный (в выполнении шагов, перемещений, упражнений, ориентация на образец, видео - материалы);
- словесный (подача информации, объяснение, пояснение, самооценка, самоанализ);
- игровой (активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние обучающихся).

Средства: вербальное (речевое), презентация, проектор, ноутбук педагога, интерактивная доска, музыка, бейджи для детей с именами, бумажные цветы.

Этапы урока и продолжительность части занятия:

1. Организационный этап /3 мин/: приветствие.
2. Мотивационно - ориентационный этап /2 мин/: краткий рассказ о теме, целях урока, ходе занятия.
3. Основной (операционно-исполнительный) этап /30 мин/.
 1. Подготовительная часть:
 - построение;
 - беседа по технике выполнения элементов;
 - разминка.
 2. Основная часть:
 - аэробная;
 - упражнения на осанку.
 3. Заключительная часть:
4. Заключительный (рефлексивный) этап /5 мин/.
Оценка работы учащихся.
Домашнее задание.
Заключительное слово.

Прогнозируемый уровень сформированности УУД	Деятельность педагога	Деятельность учащихся	Методы и средства
ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ЭТАП			
Готовность группы к работе на	Приветствие учащихся, проверка подготовленности к учебному занятию, организация внимания	Проверяют свою готовность к	Метод: подача информации Средство: вербальное

занятия	детей.	уроку. Настраивают ся на учебную деятельность.	(речевое)
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП			
<i>Личностные</i> УУД: понимание значения различных видов информации связанной со здоровьем. <i>Познавательные</i> УУД: - структурирование знаний; <i>Регулятивные</i> УУД: - планирование путей решения задач, достижения цели. <i>Коммуникативные</i> УУД: - умение сотрудничать с педагогом и сверстниками.	Актуализация опорных знаний. Ребята есть такая народная мудрость в ней говорится «что его ни за какие деньги не купишь». Как вы думаете, что это такое? Кто скажет, что такое «здоровье»? Считаете ли вы себя здоровыми? Посмотрите друг на друга и скажите, как выглядит здоровый человек? Что нужно делать чтобы быть здоровым?	Отвечают на вопросы. Правильный ответ. Здоровье. Здоровье – это правильная, нормальная деятельность организма. Высказывания детей: - здоровье – это красота и сила; - здоровье – это когда не болеешь; - здоровье – это жизнь; - здоровье – это хорошее настроение; - здоровье – это когда ты добрый и бодрый; - здоровье – это когда человек не	Метод: фронтальный опрос. Средство: вербальное (речевое)

		болеет. Стройный, сильный, ловкий, бодрый. Заниматься спортом, правильно питаться, употреблять витамины, закаляться, делать зарядку и т.д.	
МОТИВАЦИОННО-ОРИЕНТИРОВОЧНЫЙ ЭТАП.			
<i>Регулятивные УУД:</i> - определять и формулировать цель деятельности на занятии; <i>Познавательные УУД:</i> преобразование информации. <i>Регулятивные УУД:</i> следовать при выполнении заданий инструкциям педагога. <i>Личностные УУД:</i> формирование интереса необходимости заботы о своём здоровье и выработке форм	Тема занятия: Основные базовые движения и перемещения (<i>слайд 1</i> презентации) Цель занятия: развитие двигательных качеств и укрепление здоровья. Как вы думаете чем мы сейчас будем заниматься? Правильно, мы сейчас будем укреплять своё здоровье. Чтобы вы всегда были здоровы я познакомлю вас с правилами здорового образа жизни, с базовыми движениями и перемещениями в аэробики. Научу выполнять эти движения, мы будем изменять направление то вправо, то влево и добавлять к ним другие движения. И из этих движений у нас получится интересная композиция. Познакомлю с различными упражнениями на осанку для укрепления здоровья. Вам только необходимо внимательно слушать меня,	Слушают педагога. Отвечают на вопросы.	Метод: подача информации. Средства: презентация, вербальное (речевое).

поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья; устанавливать связь между целью деятельности и ее результатом.	повторять движения за мной и слышать музыку. Но сначала посмотрите на свою обувь, завяжите шнурки хорошо, чтобы не развязались, теперь посмотрите друг на друга, все ли в порядке в одежде. Давайте начнем заниматься, чтобы быть здоровыми.		
	ОСНОВНОЙ ЭТАП. ОПЕРАЦИОННО-ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ.		
	1. <i>Подготовительная часть.</i> Встаньте удобно перед зеркалами в шахматном порядке, чтобы вы видели меня, а я вас. Во время занятия при выполнении движений ноги у вас должны чуть-чуть согнуты в коленях, из этого положения удобно переходить из одного движения в другое. Руки должны находиться перед вами в удобной позиции, если я не называю другое положение рук. Дыхание свободное, но если вам станет тяжело дышать, то необходимо сделать глубокий выдох.	Выполняют указания педагога.	Метод: подача информации. Средство: вербальное (речевое).
	Начинаем наше занятие с <i>разминки</i>. 1. о.с. ноги вместе, руки опущены. Приготовились, глубокий вдох и выдох – 3раза. 2. Руки поставили на бедро, приседаем и наклоняем голову вправо и влево /счет 8 -1/. 3. Продолжаем приседать и делаем повороты головы, вправо и влево /счет 8-1/. 4. Поставили ноги врозь, полукругом повороты головой	Следуя инструкции педагога, выполняют упражнения.	Метод: наглядный. Средства: вербальное (речевое).

	вправо и влево. Рисуем от плеча до плеча /счет 8 -1/. 5. Руки опустили и начинаем круговое вращение плечами, назад и вперед /счет 8-1/ - 2 раза. 6. Подняли руки в стороны, сжали в кулаки, вращение кистями рук вперед и назад /счет 8-1/. 7. Продолжаем вращение рук в локтевых суставах вперед и назад /счет 8-1/ - 2 раза. 8. Руки на бедрах, наклоняемся вправо, левая рука вверх и влево правая рука вверх /счет 8 -1/. 9. Наклоняемся к правой ноге, вперед, к левой ноге, поднимаемся и продолжаем в обратном направлении - 4 раза. Потянулись на носочках, руки вверх. Вдохнули, выдохнули – 3 раза.		
	<i>А теперь мы потянемся.</i> 1. Наклонили голову вправо, положили правую руку на голову и держим ее. Наклонили голову влево и положили левую руку на голову и держим. Наклонили голову вперед и обе руки положили на голову, задержались /16 сек/. 2. Потянули правую руку в сторону, задержали. Теперь в левую сторону /16 сек/. 3. Подняли руки вверх, правую руку опустили за спину, левой рукой потянули правую руку назад. Поменяли руки /16 сек/. 4. Наклонились вправо,		

	тянемся правой рукой к правому колену и в другую сторону /16 сек/. 5. Подняли согнутую в колене ногу, обхватили руками, задержали, отвели ногу назад и снова задержали её. Поменяли ноги /по 8сек/- 4 раза. 6. Ноги широко расставить, делаем выпад вправо и влево, руки в стороны /16 сек/. 7. Присели, бедра параллельны полу, руки на поверхности бедра. Подняли руки вперед, зафиксировали положение / 8 сек/.		
	<i>Основная часть.</i> Сейчас я познакомлю с базовыми перемещениями в аэробике - это марш и приставной шаг. Марш все знают, это ходьба с согнутыми руками. Приставной шаг – это шаг правой ногой в сторону, приставить к ней левую и обратно возвратиться назад. Все вместе начинаем маршировать. Вдохнули, выдохнули - 3 раза. Марш /счет 8-1/. Переходим к приставному шагу. Вместе со мной шаг правой ногой в сторону левую ногу приставить к ней. Шаг левой ногой в сторону, правую приставить к левой. Делаем шаг вправо и обратно, работают только ноги, руки свободно висят /медленно/ и в темпе /счет 8-1/ -2 раза. До бавляем руки, вперед /счет 8-1/- 2раза. Выставляем ногу вперед		

	на носок, правую и левую. Касаемся носком пола/счет 8-1/- 2 раза. Прячем ногу назад, касаясь носком пола /счет 8-1/- 2 раза. А теперь выполняем двойной шаг в сторону, и возвращаемся назад /счет 8 -1/ - 2 раза. Добавляем руки в стороны /счет 8-1/- 2 раза. И снова марш у вас, а я показываю уголок вправо и возвращаюсь назад, потом делаю уголок влево и возвращаюсь. Теперь вместе продолжаем. Шаг правой ногой в сторону левую приставить и повернуться. Левую ногу в сторону, правую приставить к ней. Уголок в одну сторону и в другую, руки на бедрах /счет 8- 1/ по 2 раза. У вас марш. Смотрим на меня. Я делаю два шага вперед по диагонали правой и левой ногой и возвращаюсь назад. Выполняем движение вместе со мной, вперед 2 шага и назад /счет 8 -1/ 4 раза. Руки в удобном положении. И снова марш. Вдохнули, выдохнули - 3 раза.		
	А сейчас мы с вами разучим небольшую композицию из трех шагов (<i>приставной шаг, двойной шаг и два шага вперед по диагонали</i>) - 8 раз /вправо и влево/. Не останавливаясь побежали, руки согнули в локтях. Попрыгали, ноги врозь - вместе,		

	руки в стороны и вверх/8-1/ - 2раза. Попрыгали на скакалке, колени к груди и с ускорением, руки согнуты /8-1/ - 2 раза. Восстанавливаем дыхание, марш на месте /вдох – выдох/. Наклонились вперед, руки свободно висят. Отдохнули и вернулись в и.п.		
	<i>Возьмите коврики, давайте отдохнем.</i> Кто скажет, что такое осанка? (слайд 2 презентации) Посмотрите на экран компьютера /слайд 3 презентации/ На какого мальчика, по вашему мнению, приятнее смотреть? С правильной осанкой, сутулой спиной или плоской спиной. Почему? Правильно на стройного с правильной осанкой. У стройного мальчика правильно сформирован скелет, а значит легче работать сердцу и другим органам, у него всегда хорошее настроение, много сил для работы. А мальчик сутулый испытывает головную боль, боли в спине, раздражительность, усталость. Вы должны знать, что скелет формируется до 18 лет и неправильное положение тела еще можно исправить. Поднимите руку, кто хочет быть красивым и стройным и здоровым.	Следуют инструкциям педагога. Отвечают на вопросы. Правильный ответ. Осанка – это привычное положение туловища человека в движении и состоянии покоя. С правильной осанкой.	Методы: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный. Средства: коврики, презентация, вербальное (речевое).
<i>Познавательные:</i> иметь	Посмотрите на экран и запомните, чтобы быть здоровым надо: /слайды 4-8, презентации/	Следуют указаниям педагога.	Метод: объяснительно- иллюстративный, репродуктивный.

представления о здоровье, здоровом образе жизни. <i>Коммуникативные:</i> умение участвовать в диалоге. <i>Личностные УУД:</i> стремление использовать полученные знания в процессе обучения другим предметам и в жизни.	Кто выполняет все правила, поднимите руки. Кто запомнил все правила? Повторите их. Молодцы. А еще нужно делать упражнения для укрепления мышц спины, чтобы осанка была красивая. Они полезны всем без исключения. Приготовьтесь для выполнения упражнений. Смотрим на экран /слайды 9-13, презентация/. 1.упр. «Вжимание поясницы в пол» Нужно лечь на спину, ноги согнуть в коленях. Положить правую руку под спину, на место ее изгиба. Это нужно, чтобы вы чувствовали движение мышц спины. - Расслабьте спину. Затем начинайте «вжимать» поясницу в пол. Задержитесь на 3 секунды, а затем расслабьтесь. Повторите 10 раз. - Вы должны чувствовать сокращения мышцы у основания вашего живота, когда вы делаете это упражнение. Это поперечная мышца живота, которая помогает поддерживать ваш позвоночник. Запомните, где находится эта мышца, потому что она должна	Отвечают на вопросы. -делать зарядку -заниматься спортом -закаляться -правильно сидеть при письме и чтении -много ходить пешком -ездить на велосипеде Выполнение упражнений. Показ упражнений для укрепления спины. Дети выполняют движения. Дети садятся на коврики.	Средства: презентация, вербальное (речевое). Метод: словесный, наглядный. Средства: презентация, вербальное (речевое). Метод: игровой. Средства: видеоролик.
--	---	---	---

	быть задействована, когда вы делаете все ваши упражнения для спины. 2. упр. <i>«Подъем таза вверх»</i> 1. Нужно лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища, ноги на ширине плеч, согнуть в коленях. Напрягите мышцы живота. - Поднимите бедра так, чтобы между вашими коленями и плечами получилась прямая линия. Задержитесь в этой позиции на 3 секунды. Медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 10 раз. 3. упр. <i>«Плавание на полу»</i>. Лежа на животе, руки вытянуть вперед, ноги вместе. - Поднимите ноги на несколько сантиметров вверх. Слегка приподнимите правую ногу и опустите ее, затем приподнимите и опустите левую ногу. Делайте это 10 раз, держа каждую ногу на весу в течение 1 секунды. - Опустите ноги. Поднимите руки и поочередно поднимайте и опускайте их, как вы делали с вашими ногами. Попробуйте поднимать и опускать вместе левую ногу и правую руку, а затем правую ногу и левую руку. Повторяйте 10 раз. 4. упр. <i>«Охотничья собака»</i>.		
--	--	--	--

	3. Встаньте на четвереньки, руки и бедра перпендикулярны полу. - Поднимите левую ногу вверх и удерживаете ее в течение 3 секунд. Опустите ее и поднимите правую ногу. Повторите 10 раз, а затем так же поднимите руки. Держите спину ровно на протяжении всего упражнения. - поднимите одновременно правую руку и левую ногу, а затем левую руку и правую ногу. Старайтесь, чтобы спина оставалась совершенно неподвижной. Повторите 5 раз. 5. упр. «Выпады ногами». 4. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. - Сделайте шаг вперед правой ногой, сгибая при опускании левое колено. Ваша правая ступня должна быть впереди правого колена. Опустите колено вниз насколько вы можете и удерживайте в течение 2 секунд. - Сделайте шаг назад в исходное положение. Держите спину прямой, а мышцы пресса напряженными в течение всего упражнения. Сделайте выпад другой ногой. Сделайте 5 повторений на каждую ногу. Молодцы. А теперь, кто повторит упражнения для укрепления спины? Покажите. Молодцы, что запомнили все упражнения.		
--	---	--	--

	<i>Заключительная часть.</i> Ребята, наверно все знаете веселый детский танец «Помогатор»? Давайте станцуем этот веселый танец. Смотрите на меня или на экран и повторяйте все движения /слайд 14, презентации/. Все молодцы, дружно повторяли и всем было весело. А теперь сядьте на коврики.		
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП. РЕФЛЕКСИЯ.			
<i>Познавательные УУД:</i> - уметь заботиться о своём здоровье.	Давайте вспомним «правила здоровья», посмотрите на экран /слайды 15-21 презентации/. Каждый день начинаем с зарядки. Просыпаясь, не залеживаемся в постели. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку. В школу – пешком в быстром темпе. Улыбаемся, никогда не унываем! При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!) Соблюдаем режим дня. Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем! Все запомнили правила здоровья? Даже если вы забудете, то мой подарок напомнит вам. Тут есть все упражнения на укрепление осанки и правила здорового образа жизни. Следуйте этим правилам и будете здоровы /дарит подарки детям/.	Слушают педагога. Отвечают на вопросы. Делаем зарядку. Не ленимся. Закаляемся. Ходим пешком. Улыбаемся. Желаем всем здоровья. Соблюдаем режим дня.	Метод: подача информации. Средство: презентация, вербальное (речевое).
<i>Коммуникативные:</i> - оценка	<i>Рефлексия.</i> Скажите ребята: Что нового узнали на занятии?	Отвечают на вопросы. Каждый	Методы: Самооценка, самоанализ Средства: бумажные

деятельности сверстников.	Что вам понравилось на занятии? Занятие было для вас полезным? Что вы посоветуете своим друзьям, чтобы иметь правильную осанку? А сейчас мы узнаем, кто по вашему мнению лучше всех показал композицию из трех базовых шагов? Возьмите по цветку и подарите тому, кто вам понравился. Похлопаем всем. Молодцы <i>А теперь домашнее задание.</i> Каждый день делайте упражнения на осанку и научите других. Расскажите о правилах здоровья родителям, друзьям и всем кого любите. Запомните, здоровье - это главное в жизни всех людей /слайд 22 с пожеланиями в презентации/. <i>Я желаю вам ребята, быть здоровыми всегда</i> <i>Но добиться результатов невозможно без труда</i> <i>Вы зарядкой занимайтесь ежедневно по утрам</i> <i>На прогулку собирайтесь, это так поможет вам</i> <i>Я открыла вам секреты, как осанку сохранить</i> <i>Выполняйте все советы, и легко вам будет жить.</i> Наше занятие закончилось. Похлопали себе. Какие вы все молодцы.	ученик выбирает понравившуюся композицию одноклассника и отдаёт свой цветок.	цветы.
----------------------------------	--	---	---------------

Требования к технике выполнения упражнений на степ-платформе

1. Во время подъёма на степ сохраняйте естественный наклон вперёд.
2. Не сгибайте спину в поясничном отделе.
3. Основная стойка: Стопы параллельны или находятся в свободной позиции, не касаются друг друга.
4. Начинающим следует контролировать свои движения. Для этого смотрите себе под ноги. По мере развития это пройдёт и Вам не будет нужно контролировать зрительно технику выполнения.
5. Ставьте ногу на платформу таким образом, чтобы вся ступня была на ней. Спускайтесь с платформы своеобразным перекатом с носка на пятку, это снизит нагрузку на позвоночник.
6. Руки включаются в работу лишь после того, как освоена техника работы ногами.
7. При выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол.
8. В целом степ аэробика является отличным средством физического самосовершенствования.

Комплекс упражнений на степ- платформе

Упражнение 1 – Бейсик-степ



Данное упражнение напоминает ходьбу по лестнице.

Шагайте одной ногой на степ-платформу, затем другой, и опускайтесь в таком же порядке.

Через 3-5 минут ноги меняйте. Упражнение делается в быстром темпе.

Следующий вариант Бейсик–степа – усложненный:

Встаньте прямо перед степ-платформой, руки на поясе.

Сделайте шаг левой ногой на платформу подняв левую руку к правому плечу затем опустите сначала ногу, потом – руку и повторите данное упражнение с правой ногой и правой рукой.

После того, как вы привыкнете к данному упражнению, можете усложнить задачу гантелями или утяжелителями.

Упражнение 2 – Степ–ап



Упражнение не является тяжелым, его можно выполнять между

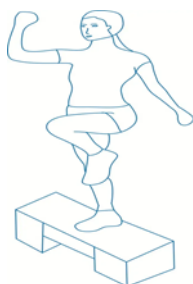
интенсивными движениями, давая отдохнуть некоторым группам мышц.

Поставьте правую ногу на степ-платформу, затем левую ногу на носок и опустите сначала левую, потом – правую.

Упражнение с одной ногой выполняется от трех до пяти минут, после чего меняется нога.

Во время упражнения держите корпус прямо, не нагибайтесь, делайте шаг ногой полной стопой. Следите, чтобы пятка не свисала.

Упражнение 3 – Шаг–колени



Поставьте правую ногу на платформу, и колено правой ноги подтяните к животу. Для равновесия разрешается тело наклонить немного вперед.

Колено стоит подтянуть так, чтобы нога смотрела прямо, а не влево или вправо.

Выполняйте упражнение 3-5 минут, затем меняйте ногу.

Упражнение 4 – Бейсик–овер

Исходное положение — ноги на ширине плеч.

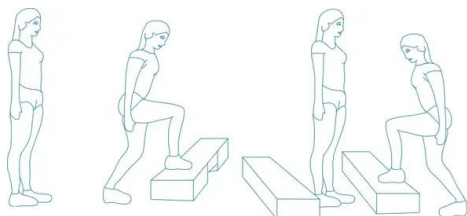
Начинаете движение правой ноги, поднимая ее на платформу, к ней же подставляем левую ногу.

Опускаемся с платформы на другую сторону правой ногой, затем – левой.

Поворачиваем корпус и делаем аналогичное движение.

Вернитесь в исходное положение и повторите движение еще несколько минут. Делать данное движение необходимо от 8 до 10 повторений.

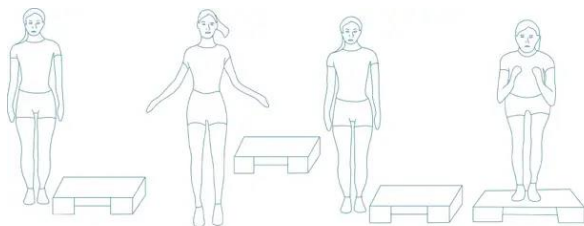
Упражнение 4 – Бейсик–овер



Выполняя упражнение, можно не спускаться с платформы, а прыгивать — делайте так, как Вам удобно.

Чтобы усложнить задачу, можно выполнять упражнение по диагонали или с другой стороны платформы, которая Уже.

Упражнение 5 — для бедер



Данное упражнение направленно на работу с бедренными мышцами.

Встаньте сбоку от платформы так, чтобы смотреть в сторону от нее.

Шагните вперед, прыгните двумя ногами, затем вернитесь назад к платформе.

Далее — попытайтесь запрыгнуть двумя ногами на платформу и спуститесь с нее уже на другой стороне. Повторите те же самые движения: шаг, прыжок, шаг назад к платформе, прыжок на платформу и затем, прыжок с платформы.

Делайте данное упражнение от трех до пяти повторений на каждую сторону.

Для усложнения упражнения выполняются движение с немного согнутыми ногами или в более интенсивной нагрузке.

Упражнение 6 — максимальная нагрузка на ноги



Упражнение подходит тем, у кого высокая выносливость, так как здесь применяется платформа с максимальной высотой.

Для начала необходимо встать боком к степ-платформе.

Двумя ногами запрыгнуть на нее — и снова прыгнуть вокруг своей оси.

Во время прыжка рекомендуется делать как можно больше оборотов до исходного положения — сначала в одну сторону, затем в другую.

Новичкам разрешается делать четыре оборота, потом три и два.

Упражнение - максимальная нагрузка на ноги

После того, как вы освоили это упражнение, делайте прыжки на платформе на одной ноге, потом на другой.

Выполняйте упражнение, не отвлекаясь, осторожно!

Упражнение 7 — интенсив для ног

Данное упражнение необходимо выполнять интенсивно.

Для начала встаньте на степ, руки положите на талию.

Спрыгните одной ногой на пол, вернитесь назад, спрыгните другой ногой – вернитесь назад.

При выполнении данного упражнения необходимо прыгать как можно выше.