Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования детский оздоровительно образовательный центр

(физической культуры и спорта) п. Добринка

УТВЕРЖДАЮ:

директор МАУ ДО ДООЦ

(ФК и С) п. Добринка

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 А.Ю.Коровин

Приказ № 59 от 07.08.2024 г.

Принята на заседании

педагогического совета

Протокол № 1 от 07.08.2024 г.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

спортивной направленности «Фитнес аэробика»

на 2024-2025 учебный год.

Разработал педагог дополнительного образования Антюфеев О.Н.

Добринка - 2024

Содержание

1. Пояснительная записка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ - 3-8
2. Календарный учебный график\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ - 8
3. Планируемые результаты\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ - 8-9
4. Учебный план\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ - 9
5. Содержание программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ - 10-14
6. Система контроля и оценочный материал\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ - 14-15
7. Организационно-педагогические \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ - 15

 условия реализации программы

1. Информационно-методическое обеспечение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ - 15-16
2. Методический материал\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ - 17

**1.Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность составлена, в соответствии - Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

 - Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

 - Письмо Министерства образования и науки Российской федерации от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

 -Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года №1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

 -Постановление Главного государственного санитарного врача Российской федерации от 4 июля 2014 года № СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

 -Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Устав МАУ ДО ДООЦ (ФК и С) п. Добринка.

 Фитнес-аэробика - это вид спорта, впитавший в себя самые популярные и современные направления: классическая аэробика, степ, хип-хоп. Еще одним немаловажным моментом является и тот факт, что в отличие от профессионального спорта и от спортивной аэробики в том числе, в фитнесе-аэробике нет рискованных и травм опасных элементов. Фитнес-аэробика синтезировала все лучшее в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики. Это гимнастические и танцевальные движения, прошедшие тщательный отбор временем и практикой специалистов с точки зрения их пользы для здоровья человека.

Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития детей.

Аэробика - одно из направлений фитнеса с регулируемой нагрузкой. Аэробика - представляет собой комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков, подскоков выполняемых под музыкальное сопровождение 120-160 уд/мин поточным или серийно-поточным методом.

Существует порядка 200 различных программ аэробики, из которых можно выделить основные направления:

• Классическая аэробика. Основная физиологическая направленность данного вида аэробики - развитие выносливости, повышение функциональных возможностей кардиореспературной системы.

• Танцевальная аэробика. Укрепляет мышцы, успешному развитию координации движений, общей ловкости, а также развивает танцевальные навыки, сжигает лишний вес.

• Степ – аэробика. Служит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, для укрепления мышц ног и восстановления после травм колена.

• Фитбол-аэробика (аэробика на мяче). Помогает скорректировать фигуру, тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексы. Способствует исправлению осанки и укреплению сердечно – сосудистой и дыхательной системы.

Каждое направление позволяет развивать определенные функциональные возможности организма. Рекомендуется периодически менять программы, чтобы избежать привыкания организма. Среди многообразия программ и направлений аэробики обычно приходится выбирать какое-то одно направление. Новизна программы «Фитнес-аэробика» заключается в том, что учащиеся имеют возможность заниматься по разным направлениям в условиях одной программы, что позволяет гармонично развить организм в целом.

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» является программой *физкультурно-спортивной направленности*. Она включает в себя обязательный минимум информации, позволяющей существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры. Полученные за время обучения навыки дают выпускникам группы по аэробике возможность пропагандировать здоровый образ жизни в форме массовых занятий с разновозрастным населением.

«Научись сам – научи другого» - девиз образовательной программы.

Программа предоставляет модифицированный вариант дополнительной образовательной программы «Оздоровительная аэробика»

( автор – С.Н. Кириченко. - Волгоград: Учитель, 2010г.)

Актуальность и педагогическая целесообразность.

Проблема сохранения, укрепления здоровья детей и молодежи как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями остается актуальной. Здоровье подрастающего поколения напрямую зависит от того, насколько сегодняшние дети и молодежь вовлечены в занятия видами спорта и физической культуры. Как известно, здоровье человека на 20 % зависит от медицины, а в остальном – от самого себя.

Данная программа позволяет поднять престиж здорового образа жизни, отвлечь детей и молодежь от улицы, компьютерных ресурсов, создать условия для развития их физических способностей.

Главной мотивацией у детей к занятиям аэробикой является непосредственная связь с хореографией. Выбор музыкального материала осуществляется исходя из детских вкусов и интересов.

Практическая значимость программы по фитнес-аэробике состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Занятия фитнес-аэробикой ориентированы на то, чтобы заложить у занимающихся стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает занятия средством непрерывного совершенствования личности.

Дополнительная общеразвивающая программа составлена на основе нормативно-правовых документов:

**Особенности программы:**

1. содержание ее доступно для учащихся;
2. реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
3. программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;
4. проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
5. содержит блок теоретических знаний в области фитнеса;
6. программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;
7. занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

***Цель программы*:** Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укрепление здоровья, организация свободного времени, жизненного самоопределения учащихся средствами физкультурно-спортивной деятельности.

Реализация цели дополнительной общеразвивающей программы соотносится с решением поставленных задач:

***Образовательные задачи*:**

- сформировать общие представления о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, современных направлениях аэробики;

- обучить навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;

- расширить двигательный опыт, за счет использования средств аэробики;

- содействовать развитию психических процессов (внимания, памяти, мышления).

- сформировать способностью принимать, и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах деятельности;

- сформировать умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели**.**

***Воспитательные задачи*:**

- воспитание сознательного отношения к выполнению физических упражнений;

- сформировать умения противодействовать действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.

- формировать эстетическое наслаждение от выполненной работы;

- воспитывать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

***Оздоровительные задачи:***

- развивать координационные способности и физические качества (точность воспроизведения движений, ритма, скорости и точности реагирования на сигналы, согласованности движений, ориентации в пространстве, гибкость, выносливость);

- повысить функциональные возможности основных жизнеобеспечивающих систем организма.

 Ориентируясь на решение задач, данная программа является педагогически целесообразной и в своем содержании направлена:

-на реализацию *принципа вариативности,* который заложен в планировании учебного материала в соответствии материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, инвентарь, оборудование) и возрастными особенностями учащихся.

-на реализацию *принципа индивидуализации и дифференциации обучения,* который предусматривает разделение учащихся на втором году обучения по индивидуальным учебным планам, на основе их отдельных особенностей и результатов освоение программы через ежемесячное, регулярное тестирование. Это позволяет объединить спортивно одаренных детей в группу для выступлений на соревнованиях по фитнес-аэробике. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность**,** многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития обучающихся.

Ставя перед каждой группой конкретные и посильные задачи, задавая определенный тренировочный режим и актуализируя нужные мотивы деятельности, позволяют создать благоприятные условия для поэтапного и оптимального формирования спортивно важных свойств личности одаренного ребенка, влияя на динамику спортивных результатов. Это в свою очередь снижает соревновательный и социальный стресс, повышает эффективность тренировок и создает условия для развития спортивной одаренности.

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки, воспитательной работы.

*Принцип гибкости* требует построения основных направлений программы таким образом, чтобы можно было легко обеспечить приспособление содержания обучения и методов его усвоения к индивидуальным возможностям и потребностям учащихся.

Необходимо отметить, что аэробика не стоит на месте, а, напротив, динамично развивается. Разделы дополнительной общеразвивающая программы по аэробике «Фитнес-аэробика» могут содержательно видоизменяться в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, как только появляется необходимость в выборе инновационных средств, методов, организационных форм занятий, современного инвентаря и оборудования.

Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования учащимися освоенных знаний, способов и физических упражнений аэробики в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортивно - оздоровительной деятельности.

 Срок реализации программы: 1 год. 240 часов.

 Особенности возрастной группы: дети 5-18 лет

 Формы обучения индивидуальные, групповые.

 Тип занятий: теоретические и практические.

Наполняемость групп – 15-20 человек.

Основными требованиями для приема в группы занятий по фитнесу: наличие медицинской справки о состоянии здоровья и письменное заявление родителей.

**2. Календарный учебный график**

Программой предусмотрена организация образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе в течение 40 недель учебного года.

Начало обучения - 1 сентября;

 Окончание обучения – 30 июня

*Режим занятий.* Количество часов в неделю – 6 ч. Учебно-тренировочные занятия проводятся три раза в неделю по 2 занятия в день, каждое 45 минут с обязательным перерывом 10 минут.

Сроки проведения промежуточной (итоговой) аттестации: июнь.

**Учебный план-график**

**1 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Наименование****курса** | **Месяц** | **Всего** |
| **09** | **10** | **11** | **12** | **01** | **02** | **03** | **04** | **05** | **06** |
| 1. | Физическая подготовка | 12 | 14 | 13 | 13 | 10 | 12 | 13 | 13 | 6 | 2 | 108 |
| 2. | Основы фитнеса-аэробики | 12 | 14 | 13 | 13 | 10 | 12 | 13 | 13 | 10 | 22 | 132 |
|  | Итого: | 24 | 28 | 26 | 26 | 20 | 24 | 26 | 26 | 16 | 24 | 240 |

**3. Планируемые результаты**

*По завершению обучения курса* ***«****Физическая подготовка» обучающихся должны знать:*

- жизненно важные двигательные навыки и умения, которые необходимы для жизнедеятельности каждого человека;

- методы и средства ОФП;

-правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

 *Обучающиеся должны уметь*

- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- выполнять общеразвивающие упражнения:

- упражнения для формирования правильной осанки,

- упражнения на развитие гибкости*,*

- упражнения на развитие скоростных способностей,

- упражнения на развитие координационных способностей,

- составлять комплексы общеразвивающих упражнений;

-наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению разминки; подвижных игр, эстафет.

*По завершению обучения курса* ***«****Основы фитнес-аэробики» обучающиеся должны знать:*

- жизненно важные двигательные навыки и умения, которые необходимы для жизнедеятельности каждого человека;

-правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- общие представления о современных направлениях аэробики.

- вербальные и визуальные команды в аэробике;

- названия основных базовых шагов в аэробике;

- понятие танцевального рисунка.

*Обучающиеся должны уметь:*

-организовывать рабочее место, грамотно использовать оборудование.

-демонстрировать простые базовые шаги классической аэробики, степ-аэробики, аэробики с мячом;

-наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;

- проводить разминку;

 - исправлять ошибки и неточность выполнения двигательного действия;

- различать характер музыки, темп, ритм;

- управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;

- чётко выполнять базовые шаги аэробики отдельно и в связках.

- регулировать физическую нагрузку, интенсивность упражнений и амплитуду движений

**4. Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование курса** | **Всего****часов** | **Количество часов** | Формы проведения промежуточной (итоговой)аттестации |
| **Теория** | **Практика** |
| 1. | Физическая подготовка | 108 | 2 | 106 | тестирование, спортивные состязания |
| 2. | Основы фитнес- аэробики | 132 | 8 | 124 |  Тестирование соревнования |
|  | **Итого:** | **240** | **10** | 230 |  |

**Форма проведения промежуточной аттестации:**

* Зачет за **«**Физическую подготовку**»** - спортивные состязания тестирование, выполнение контрольных упражнений по курсу физическая подготовка.
* Зачет за «Основы фитнес - аэробики» - внутригрупповые соревнования по курсу основы фитнес-аэробики.

**5. Содержание программы**

* 1. **Физическая подготовка**

***1.1. Теоретические занятия***

Здоровый образ жизни и его значение. Правила безопасности поведения на занятиях, требования безопасности к оборудованию и инвентарю. Сведения о режиме дня и личной гигиене. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Необходимость разминки в занятиях спортом. Значение и основные правила закаливания. Техника безопасности на занятиях, первая помощь при травмах.

**1.2.Практические занятия**

Развитие физических качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

 *1. Общеразвивающие упражнения без предметов.* Упражнения длярук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на: формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

*2. Общеразвивающие упражнения с предметами.*

Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

*3. Подвижные игры. «*Эстафеты» «Снайперы», «Перекинь мяч» (4-6 мячей), «Пионербол», «Веселые старты».

**Специальные физические упражнения**

*1.Развитие гибкости -* общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*2.Упражнения на развитие скоростных способностей.* Эстафеты с элементами легкой атлетики. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорениями – рывок после бега трусцой.

*3.Упражнения на развитие координационных способностей*. Бег с изменением направления и скорости по сигналу. Бег с изменением способа перемещений. Различные варианты прыжков со скакалкой: вращая скакалку вперед и назад на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, с продвижением вперед и назад и т. д.

**1.3. Промежуточная аттестация**

Тестирование. Спортивные состязания.

* 1. **Основы фитнес-аэробики**

**2.1. Что такое фитнес? Влияние аэробики на физическое развитие человека**

*Теория -1 час.* Что такое фитнес? История развития фитнес – аэробики в мире и России. Комплексное воздействие занятий аэробикой на организм человека: экономизация функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепление всех мышечных групп, развитие подвижности суставов, повышение эластичности связок и сухожилий. Тренирующее воздействие на физические качества человека: скоростно-силовые, выносливость, координацию движений, гибкость.

**2.2.Аэробика как одно из направлений фитнеса. Основные термины, принятые в аэробике.**

*Теория*  Классификация видов аэробики. Основные термины, принятые в аэробике, символы-жесты.

Основные направления:

Классическая аэробика. Основная физиологическая направленность данного вида аэробики - развитие выносливости, повышение функциональных возможностей кардиореспературной системы.

Танцевальная аэробика. Укрепляет мышцы, успешному развитию координации движений, общей ловкости, а также развивает танцевальные навыки, сжигает лишний вес.

Степ – аэробика. Служит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, для укрепления мышц ног и восстановления после травм колена.

Фитбол-аэробика (аэробика с использованием мяча). Помогает скорректировать фигуру, тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексы. Способствует исправлению осанки и укреплению сердечно – сосудистой и дыхательной системы.

Силовая аэробика. Аэробика, направленная на коррекцию фигуры и укрепление мышц, исправление осанки, развитие силовых качеств.

**2.3. Базовые элементы классической аэробики и их разновидности-**

*Теория*: Базовые шаги аэробики. Основные приставные шаги и их разновидности. Основные маршевые шаги и их разновидности. Основные альтернативные шаги и их разновидности. Усложнения и ускорения базовых шагов. Направления и рисунок. Мини-комбинации из элементов базовой аэробики.

*Практика:* Разучивание и совершенствование базовых шагов аэробики и их разновидностей. Освоение основной хореографии рук базовой аэробики. Работа над усложнениями и ускорениями. Совершенствование техники выполнения элементов базовой аэробики в мини-комбинации.

Простые маршевые шаги: бейсик, марш, вистеп, мамбо, пивот, боксстеп, степкрос, кикболчеинч.

Приставные шаги: стептач, ниап, кел, кик, лифтсайд, пони, скуп, орен, тузтач, хилтач, ланч.

Простые маршевые с добавлением ча– ча-ча: марш ча-ча-ча, бейсик ча-ча-а, вистеп ча-ча-ча, мамбо ча-ча-ча, боксстеп ча-ча-ча, степкросча-ча-а, кикболчеинч ча-ча-ча.

Простые маршевые с добавлением лифт: марш лифт, бейсик лифт, вистеп лифт, мамболифт, бокс степ лифт, степкрос лифт.

Приставные альтернативные: грейтвайн, даблстептач, шоссебэк, шоссефронт.

Приставные удвоенные: репит-стептач2, ниап2, кел2, лифтсайд2, кик2, скуп», тузтач2, хилтач2, кик2.

**2.4. Технология составления композиций и комбинаций классической аэробики**

*Теория:* Особенности построения комбинаций в аэробике. Составление комбинаций из базовых элементов аэробики. Особенности построения композиций в аэробике. Правила составления композиции из базовых элементов аэробики. Понятия: рисунок упражнения, перестроения, синхронность выполнения. Особенности парных элементов, работы в тройке и т.д. Гимнастические элементы: шпагаты, махи, прыжки, мостик, кувырки. Их виды, особенности, техника выполнения.

*Практика.:* Составление комбинаций и композиций из базовых элементов аэробики. Разучивание и совершенствование комбинаций и композиций из базовых элементов аэробики. Освоение и совершенствование основных гимнастических элементов: шпагатов, махов, прыжков. Разучивание комплексов аэробики, направленных на развитие общей выносливости**.**

**2.5.Танцевальная аэробика.**

*Теория:* Танцевальные движения различных стилей в сочетании с аэробными упражнениями: прыжки, подъемы ног, выпады, приседания, шаги. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса. Понятие о линиях корпуса.

Типичным для данного вида аэробики является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующую тому или иному танцу.

Латино-аэробика. Одно из популярнейших направлений в танцевальной аэробике, основным отличием которого являются пружинистый шаг и непрерывная работа бедер;

Фанк-аэробика. Предполагает совершение волнообразных движений корпусом тела и свободную пластику рук.

 Хип-хоп аэробика. Один из наиболее сложных видов танцевальной аэробики.

Рок-н-ролл аэробика. Основой данного направления аэробики являются «рок-н-ролльный» шаг, прыжки, повороты, бег, перемещения.

*Практика-:* Разучивание и совершенствование основных танцевальных шагов и движений.

**2.6. Силовая аэробика**

*Практика-:* Аэробика, направленная на коррекцию фигуры и укрепление мышц, исправление осанки, развитие силовых качеств. Используется дополнительное оборудование (бодибары, эспандеры, гантели, гимнастические палки и т.д.).

**2.7. Степ – аэробика**

*Теория:* Основные элементы степ - аэробики. Особенности выполнения элементов в степ - аэробике. Техника выполнения шагов, особенности работы со степ - платформой и без нее. Особенности построения композиции в степ - аэробике. Сложные элементы, применяемые в степ - аэробике.

*Практика:* Разучивание и совершенствование основных элементов степ – аэробики. Освоение техники выполнения шагов степ - аэробики. Разучивание и совершенствование композиции в заданной теме.

**2.8. Промежуточная аттестация**

Тестирование. Соревнования.

**6.Система контроля и оценочный материал**

В течение учебного года педагог дополнительного образования организует и проводит контроль знаний, умений и навыков учащихся.

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований внутри спортивных групп, выполнения упражнений, тестирования, показательных выступлений.

Промежуточная (итоговая) аттестация проводится в форме:

по курсу «Физическая подготовка» - тестирование, спортивные состязания;

по курсу «Основы фитнес-аэробики» - тестирование, соревнования.

Сроки проведения промежуточной (итоговой) аттестации: июнь.

**Оценочные материалы**

***Уровень физической подготовленности для учащихся 6 – 16 лет***

|  |  |
| --- | --- |
|  **Контрольные упражнения** | **Год обучения, нормативы** |
| **1** |
| 6 минутный бег(м) | 1100-1200 |
| Бег 30 м | 5,6-5,2 |
| Бег 3 х 10 м | 9,0-8,6 |
| Прыжки в длину с места | 170-190 |
| Подтягивания на перекладине (юноши) | 5-6 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки) | 10-15 |

***Уровень физической подготовленности для учащихся 17 лет и старше***

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Год обучения, нормативы** |
| **1** |
| 6 минутный бег | 1300-1400 |
| Бег 30 м | 5,1-4,8 |
| Бег 3 х 10 м | 8,0-7,6 |
| Прыжки в длину с места | 125-145 |
| Подтягивания на перекладине (юноши) | 8-9 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки) | 10-15 |

**7. Организационно-педагогические условия реализации программы**

Реализация программы предполагает постоянное углубление материала на протяжении всего года обучения при неоднократном повторении материала на более самостоятельном и осознанном восприятии - все это позволяет учащемуся пройти индивидуальный образовательный путь.

Стартовый уровень усвоения - предполагает воспитание интереса детей и подростков к спорту и приобщение их кфитнес - аэробике; начальное обучение техники классической аэробики, подвижные игры; совершенствование навыков общения и умений совместной деятельности в коллективе.

**8. Информационно-методическое обеспечение**

*Принципы, средства, методы спортивной тренировки*

*Принципы спортивной тренировки*

1. Возрастная адекватность спортивной деятельности;

2. Единство общей и специальной подготовки;

3. Непрерывность тренировочного процесса;

4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;

5. Цикличность тренировочного процесса;

6. Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

*Средства спортивной тренировки*

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

* общеподготовительные упражнения;
* специально подготовительные упражнения;
* избранные соревновательные упражнения.

*Методы спортивной тренировки*

* Общепедагогические:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);

- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

* Практические:

- метод строго регламентированного упражнения:

- метод направленный на освоение спортивной техники;

- метод направленный на воспитание физических качеств.

- игровой метод;

- соревновательный метод.

Дополнительную общеразвивающую программу «Фитнес-аэробика» реализуют педагоги дополнительного образования, имеющие физкультурно-спортивное образование и соответствующую квалификацию, Антюфеев О.Н.

**Методический материал**

* 1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры / Под.ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002
	2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч.пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
	3. Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики / Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. Гос. Ун-та – 2004 г.
	4. .Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.
	5. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура : учеб.для вузов – Минск: Тесей, 2003**.**
	6. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.: Спортакадемпресс, 2003.
	7. [Полная энциклопедия оздоровительных упражнений](http://www.mdk-arbat.ru/bookcard_all4.aspx?book_id=648117). АСТ Издательство, 2001г.
	8. [Смирнова И. В.Бодифлекс, калланетика, пилатес-фитнес для вашего здоровья, красоты, долголетия: сборник](http://www.mdk-arbat.ru/bookcard_all4.aspx?book_id=4304686) Вектор изд-во, 2009.
	9. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура : учеб.для вузов – Минск: Тесей, 2003.