

Комитет по образованию администрации г. Мурманска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
г. Мурманска «Прогимназия №24»

Принята
на заседании МО
Протокол
от 25 мая 2023 г. №4

Утверждена
приказом МБОУ г. Мурманска
«Прогимназия №24»
от 29 мая 2023 г. № 73
Директор О. А. Захарова/



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Детский фитнес»

Возраст детей: 6,5 - 10 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Хотько Юлия Алексеевна

г. Мурманск

2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и способствует укреплению мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем детей школьного возраста.

Данная Программа разработана согласно требованиям следующих **нормативных документов:**

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 03242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

4. Распоряжение правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 72р «Концепция 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. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 №СП 2.4.3648-20).

Актуальность

В нашем современном мире многое поменялось. Наступило время компьютерной индустрии. На уроке физической культуры мы часто встречаем равнодушных к спорту девочек и мальчишек. Дети перестали выходить на улицу и играть в спортивные, подвижные игры. Часто их выбор останавливается на компьютерах, планшетах и телефонах. А для ребенка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья и нарушение физического интеллектуального развития. Главная задача учителя, педагога и родителя – сформировать у ребенка желание заниматься спортом. Ведь спорт – это залог здоровья. Возникает необходимость физической активности путем нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которого является фитнес – аэробика.

Фитнес-аэробика – вид спорта, официально зарегистрированный во Всероссийском Реестре Видов Спорта (ВРВС). Это один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, собравший все лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. Своеобразие фитнес-аэробики определяется органичным соединением спорта и искусства, единством движений и музыки.

Фитнес-аэробика — достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта. Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиции. Соревнования по фитнес-аэробике проводятся в спортивных дисциплинах, в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта: «аэробика», «степ-аэробика», «хип-хоп», «аэробика (5 человек)», «хип-хоп - большая группа». На различных этапах подготовки этот вид спорта способствует укреплению здоровья и гармоничному развитию функций организма детей и подростков, формированию правильной осанки, развитию общей физической подготовки, способствует развитию хореографических, музыкальных, акробатических навыков, а также морально-волевых качеств.

Занятия фитнес-аэробикой доставляют детям огромное удовольствие. Для того чтобы сделать их еще более интересными и насыщенными, используется степ - платформы. С помощью степ-аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку, подвижность в суставах, правильный свод стопы, а также тренировать равновесие.

Занятия на степ-платформах по-своему уникальны. Они ориентированы на физическое развитие детей, где дети учатся красиво двигаться, развиваться духовно, интеллектуально, эмоционально и физически. Обучающиеся приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремленности.

Педагогическая целесообразность программы

Развитие ребенка невозможно без развития движений. А если движения происходят под музыку, то это способствует развитию таких физических качеств, как гибкость и выносливость. Формируется четкость, пластичность и грациозность движений. Важная составляющая нашей программы – научить детей красиво ходить. Движения на степе очень просты, их легко запомнить детям. В степ-аэробике, как и в фитнес-аэробике есть базовые шаги. Используя базовые шаги можно создать различные перемещения и комбинации. Чтобы получить необходимую физическую нагрузку, достаточно выполнить базовые шаги в течение 15-25 минут.

Новизна программы

Данная Программа разработана впервые и с учетом того, что:

Δ Степ – аэробика является одним из самых простых, интересных и эффективных стилей в фитнес – аэробике.

Δ Использование степ-платформы является средством оздоровления и развития всех физических качеств.

Δ Возможно достижение хорошей моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии.

Δ Учтена необходимость формирования у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Δ Программа позволяет использовать степ-платформу для развития всех систем организма и сочетает в себе не только движения по степ-платформе, но и различные силовые упражнения, махи и прыжки.

Первый год обучения – стартовый уровень освоения программы.

Второй год обучения – базовый уровень освоения программы.

Цель программы

Основная цель Программы - повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни. Реализация Программы предполагает создание условий для развития двигательной активности и многофункционального развития личности учащихся, укрепление их физического и психического здоровья через занятия степ-аэробикой.

Задачи

В ходе реализации Программы решаются следующие задачи:

- знакомство с направлениями фитнес-аэробика и степ-аэробика, с основными понятиями и терминологией;
- обучение базовым шагам, основным и специальным элементам фитнес-аэробики и степ-аэробики;
- формирование основ группового взаимодействия;
- укрепление различных групп мышц, формирование правильной осанки;
- тренировка способности удерживать равновесие;
- развитие у детей основных физических качеств (сила, быстрота, ловкость, координация, выносливость);
- развитие мотивации ребенка к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание культуры поведения, дисциплинированности, аккуратности, вежливости;
- воспитание доброжелательного отношения к сверстникам;
- воспитание нравственных качеств (воля, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм);
- развитие творческих способностей детей;
- формирование гигиенических навыков и привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни.

Адресат программы

Программа адресована детям младшего школьного возраста, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. Программа рекомендуется детям с повышенной двигательной активностью или потребностью к дополнительным физическим нагрузкам. Занятия по Программе будут интересны артистичным, подвижным детям, проявляющим интерес к спортивной гимнастике и танцевальным видам спорта.

Режим занятий

Срок реализации и освоения программы – 2 года (18 месяцев), (68 недель).

Форма обучения – очная.

Форма и тип организации работы учащихся – групповые занятия (наполняемость групп 10-15 человек).

Режим занятий – 67 часов в год (два занятия в неделю продолжительностью 45 минут).

Условия приема: на обучение по Программе зачисляются только обучающиеся МБОУ г. Мурманска «Прогимназия №24» основной или подготовительной медицинской группы для занятий физической культурой или по рекомендациям врача для занятий корригирующей гимнастикой, с отсутствием медицинских противопоказаний (медицинская справка).

Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Основы знаний	2	1	1	Беседа, тестирование, заполнение диагностической карты
2.	«Игроритмика», «Строевые упражнения»	8	1	7	Наблюдение, игра
3.	Танцевальные шаги, базовые шаги «Фитнес-аэробики»	13	2	11	Наблюдение, игра
4.	Танцевальные шаги, базовые шаги «Степ-аэробики»	23	4	19	Наблюдение, игра
5.	Акробатические упражнения	20	3	17	Наблюдение, игра
6.	Итоговое занятие. Контрольное тестирование физических качеств	1	0	1	Тестирование, заполнение диагностической карты
ИТОГО		67	11	56	

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Основы знаний	2	1	1	Беседа, викторина по технике безопасности, тестирование, заполнение диагностической карты

2.	«Игроритмика», «Строевые упражнения».	6	1	5	Наблюдение, игра
3.	«Фитнес – аэробика»	18	2	16	Наблюдение, игра
4.	«Степ – аэробика»	26	5	21	Наблюдение, игра
5.	Акробатические упражнения	13	2	11	Наблюдение, игра
6.	Итоговое занятие. Аттестация	2	0	2	Тестирование, заполнение диагностической карты
ИТОГО		67	11	56	

Содержание учебного плана

1 год обучения

1. Вводное занятие. Основы знаний.

Теория: Общение в ходе занятия.

- История развития фитнес-аэробики и степ-аэробики;
- Правила гигиены к детям, занимающимся фитнес-аэробикой и степ-аэробикой;
- Профилактика травматизма в фитнес-аэробике и степ-аэробике.

Практика:

- Просмотр иллюстраций, фото, видео;
- Беседа;
- Игры;
- Домашнее задание (рисунки);
- Тестирование основных физических качеств, заполнение диагностической карты.

2. «Игроритмика», «Строевые упражнения».

Теория: Двигательные способности, чувство ритма. Определение строевых упражнений. Виды строевых упражнений.

Практика:

- Хлопки в такт музыки;
- Виды ходьбы, на каждый счет, на 2 счета, на 4 счета;
- Поднимание и опускание рук, на каждый счет, на 2 счета, на 4 счета,
- Шаги, приседания и подскоки с движениями рук;

→ Построения. Строевые приемы на месте. Перестроения. Способы передвижения. Перемена направления движения. Перестроения в движении.

→ Игры.

3. «Танцевальные шаги», базовые шаги «Фитнес-аэробики».

Теория: виды танцевальных движений.

Практика:

→ Шаг с носка (гимнастический шаг). Мягкий высокий шаг с носка;

→ Полуприседы прямо и с поворотом влево, вправо. Полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку;

→ Базовые шаги «Фитнес-аэробики»;

→ Игры.

4. «Танцевальные шаги», базовые шаги «Степ-аэробики».

Теория: виды танцевальных движений.

Практика:

→ Приставной шаг в сторону. Шаг галопа в сторону и вперед. Шаг с подскоком;

→ Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Скрестный шаг в сторону;

→ Базовые шаги «Степ – аэробики»;

→ Игры.

5. Акробатические упражнения.

Теория: виды упражнений на равновесие, мышечную силу и гибкость.

Практика:

→ Полушпагат;

→ Колечко;

→ Корзинка;

→ Ласточка;

→ Мостик (И.П. лежа на спине);

→ Игры.

6. Итоговое занятие. Контрольное тестирование физических качеств.

Тестирование основных физических качеств, заполнение диагностической карты.

2 год обучения

1. Вводное занятие. Основы знаний.

Теория: Общение в ходе занятия.

- История развития фитнес-аэробики и степ-аэробики;
- Правила гигиены в фитнес-аэробике и степ-аэробике;
- Профилактика травматизма в фитнес-аэробике и степ-аэробике.
- Правила судейства, организация и проведение соревнований.

Практика:

- Беседа;
- Викторина по технике безопасности;
- Игры;
- Домашнее задание (рисунки);
- Просмотр иллюстраций, фото, видео;
- Тестирование основных физических качеств, заполнение диагностической карты.

2. «Игроритмика», «Строевые упражнения».

Теория: Двигательные способности, чувство ритма. Определение строевых упражнений. Виды строевых упражнений.

Практика:

- Ходьба в полуприседе и приседе. Ходьба крестным шагом. Ходьба выпадами;
- Движения руками с разной амплитудой, в медленном, среднем и быстром темпе;
- Выполнение упражнений руками в на 1 счет, на 2 счета;
- Игры;
- Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку.
- Построения. Строевые приемы на месте. Перестроения. Способы передвижения (по диагонали, враспынную). Перемена направления движения. Перестроения в движении.

3. «Фитнес-аэробика».

Теория: виды танцевальных движений.

Практика:

- Комбинация из танцевальных шагов;
- Танцевальные связки «Фитнес-аэробики»;
- Игры.

4. «Степ-аэробика».

Теория: виды танцевальных движений.

Практика:

- Комбинация из танцевальных шагов;
- Танцевальные связки «Степ – аэробики»;
- Игры.

5. «Акробатические упражнения».

Теория: Равновесие, мышечная сила и гибкость.

Практика:

- Мостик;
- Полушпагат;
- Прыжки;
- Кувырок;
- Игры.

6. Итоговое занятие. Контрольное тестирование физических качеств.

Тестирование основных физических качеств, заполнение диагностической карты.

Планируемые результаты

К концу **1 года обучения** по программе обучающиеся должны

знать:

- основные термины и их значение;
- элементарные шаги фитнес-аэробики и степ-аэробики;
- технику безопасности при выполнении танцевальных движений;
- гигиенические требования при занятиях фитнес-аэробикой и степ-аэробикой.

уметь:

- выполнять основные физические упражнения;
- согласовывать свои движения с музыкой;
- изменять движения в соответствии с различным темпом и ритмом музыкального произведения;
- координировать свои движения в группе;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- с помощью взрослых выстраивать режим дня и выполнять его.

К концу **2 года обучения** обучающиеся должны

знать:

- спортивную терминологию;
- базовые шаги фитнес-аэробика степ-аэробики отдельно и в связках;
- основные способы закаливания организма.

уметь:

- выполнять физические упражнения с повышенной координационной сложностью;
- правильно и красиво выполнять движения и связки фитнес-аэробики и степ-аэробики;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу.

Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

Календарный учебный график

1 год обучения

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Инструктаж, рассказ педагога	1	Вводное занятие. Основы знаний	Спортзал	Беседа
2.	Сентябрь			Наблюдение, практическая работа	1	Основы знаний	Спортзал	Тестирование, заполнение диагностической карты
3.	Сентябрь			Наблюдение, практическая работа	1	«Игроритмика», «Строевые упражнения»	Спортзал	Наблюдение, игра
4.	Сентябрь			Наблюдение, практическая работа	1	«Игроритмика», «Строевые упражнения»	Спортзал	Наблюдение, игра
5.	Сентябрь			Наблюдение, практическая работа	1	«Игроритмика», «Строевые упражнения»	Спортзал	Наблюдение, игра
6.	Сентябрь			Наблюдение, практическая работа	1	«Игроритмика», «Строевые упражнения»	Спортзал	Наблюдение, игра
7.	Сентябрь			Наблюдение, практическая работа	1	«Игроритмика», «Строевые упражнения»	Спортзал	Наблюдение, игра
8.	Сентябрь			Наблюдение, практическая работа	1	«Игроритмика», «Строевые упражнения»	Спортзал	Наблюдение, игра

9.	Сентябрь			Наблюдение, практическая работа	1	«Игроритмика», «Строевые упражнения»	Спортзал	Наблюдение, игра
10.	Октябрь			Наблюдение, практическая работа	1	«Игроритмика», «Строевые упражнения»	Спортзал	Наблюдение, игра
11.	Октябрь			Наблюдение, практическая работа	1	Танцевальные шаги, базовые шаги «Фитнес-аэробики»	Спортзал	Наблюдение, игра
12.	Октябрь			Наблюдение, практическая работа	1	Танцевальные шаги, базовые шаги «Фитнес-аэробики»	Спортзал	Наблюдение, игра
13.	Октябрь			Наблюдение, практическая работа	1	Танцевальные шаги, базовые шаги «Фитнес-аэробики»	Спортзал	Наблюдение, игра
14.	Октябрь			Наблюдение, практическая работа	1	Танцевальные шаги, базовые шаги «Фитнес-аэробики»	Спортзал	Наблюдение, игра
15.	Октябрь			Наблюдение, практическая работа	1	Танцевальные шаги, базовые шаги «Фитнес-аэробики»	Спортзал	Наблюдение, игра
16.	Октябрь			Наблюдение, практическая работа	1	Танцевальные шаги, базовые шаги «Фитнес-аэробики»	Спортзал	Наблюдение, игра
17.	Октябрь			Наблюдение, практическая работа	1	Танцевальные шаги, базовые шаги «Фитнес-аэробики»	Спортзал	Наблюдение, игра
18.	Ноябрь			Наблюдение, практическая работа	1	Танцевальные шаги, базовые шаги «Фитнес-аэробики»	Спортзал	Наблюдение, игра
19.	Ноябрь			Наблюдение, практическая работа	1	Танцевальные шаги, базовые шаги «Фитнес-аэробики»	Спортзал	Наблюдение, игра

20.	Ноябрь			Наблюдение, практическая работа	1	Танцевальные шаги, базовые шаги «Фитнес-аэробики»	Спортзал	Наблюдение, игра
21.	Ноябрь			Наблюдение, практическая работа	1	Танцевальные шаги, базовые шаги «Фитнес-аэробики»	Спортзал	Наблюдение, игра
22.	Ноябрь			Наблюдение, практическая работа	1	Танцевальные шаги, базовые шаги «Фитнес-аэробики»	Спортзал	Наблюдение, игра
23.	Ноябрь			Наблюдение, практическая работа	1	Танцевальные шаги, базовые шаги «Фитнес-аэробики»	Спортзал	Наблюдение, игра
24.	Ноябрь			Наблюдение, практическая работа	1	Танцевальные шаги, базовые шаги «Степ-аэробики»	Спортзал	Наблюдение, игра
25.	Декабрь			Наблюдение, практическая работа	1	Танцевальные шаги, базовые шаги «Степ-аэробики»	Спортзал	Наблюдение, игра
26.	Декабрь			Наблюдение, практическая работа	1	Танцевальные шаги, базовые шаги «Степ-аэробики»	Спортзал	Наблюдение, игра
27.	Декабрь			Наблюдение, практическая работа	1	Танцевальные шаги, базовые шаги «Степ-аэробики»	Спортзал	Наблюдение, игра
28.	Декабрь			Наблюдение, практическая работа	1	Танцевальные шаги, базовые шаги «Степ-аэробики»	Спортзал	Наблюдение, игра
29.	Декабрь			Наблюдение, практическая работа	1	Танцевальные шаги, базовые шаги «Степ-аэробики»	Спортзал	Наблюдение, игра
30.	Декабрь			Наблюдение, практическая работа	1	Танцевальные шаги, базовые шаги «Степ-аэробики»	Спортзал	Наблюдение, игра

31.	Декабрь			Наблюдение, практическая работа	1	Танцевальные шаги, базовые шаги «Степ-аэробики»	Спортзал	Наблюдение, игра
32.	Декабрь			Наблюдение, практическая работа	1	Танцевальные шаги, базовые шаги «Степ-аэробики»	Спортзал	Наблюдение, игра
33.	Январь			Наблюдение, практическая работа	1	Танцевальные шаги, базовые шаги «Степ-аэробики»	Спортзал	Наблюдение, игра
34.	Январь			Наблюдение, практическая работа	1	Танцевальные шаги, базовые шаги «Степ-аэробики»	Спортзал	Наблюдение, игра
35.	Январь			Наблюдение, практическая работа	1	Танцевальные шаги, базовые шаги «Степ-аэробики»	Спортзал	Наблюдение, игра
36.	Январь			Наблюдение, практическая работа	1	Танцевальные шаги, базовые шаги «Степ-аэробики»	Спортзал	Наблюдение, игра
37.	Январь			Наблюдение, практическая работа	1	Танцевальные шаги, базовые шаги «Степ-аэробики»	Спортзал	Наблюдение, игра
38.	Январь			Наблюдение, практическая работа	1	Танцевальные шаги, базовые шаги «Степ-аэробики»	Спортзал	Наблюдение, игра
39.	Январь			Наблюдение, практическая работа	1	Танцевальные шаги, базовые шаги «Степ-аэробики»	Спортзал	Наблюдение, игра
40.	Февраль			Наблюдение, практическая работа	1	Танцевальные шаги, базовые шаги «Степ-аэробики»	Спортзал	Наблюдение, игра
41.	Февраль			Наблюдение, практическая работа	1	Танцевальные шаги, базовые шаги «Степ-аэробики»	Спортзал	Наблюдение, игра

42.	Февраль			Наблюдение, практическая работа	1	Танцевальные шаги, базовые шаги «Степ-аэробики»	Спортзал	Наблюдение, игра
43.	Февраль			Наблюдение, практическая работа	1	Танцевальные шаги, базовые шаги «Степ-аэробики»	Спортзал	Наблюдение, игра
44.	Февраль			Наблюдение, практическая работа	1	Танцевальные шаги, базовые шаги «Степ-аэробики»	Спортзал	Наблюдение, игра
45.	Февраль			Наблюдение, практическая работа	1	Танцевальные шаги, базовые шаги «Степ-аэробики»	Спортзал	Наблюдение, игра
46.	Март			Наблюдение, практическая работа	1	Танцевальные шаги, базовые шаги «Степ-аэробики»	Спортзал	Наблюдение, игра
47.	Март			Наблюдение, практическая работа	1	Акробатические упражнения	Спортзал	Наблюдение, игра
48.	Март			Наблюдение, практическая работа	1	Акробатические упражнения	Спортзал	Наблюдение, игра
49.	Март			Наблюдение, практическая работа	1	Акробатические упражнения	Спортзал	Наблюдение, игра
50.	Март			Наблюдение, практическая работа	1	Акробатические упражнения	Спортзал	Наблюдение, игра
51.	Март			Наблюдение, практическая работа	1	Акробатические упражнения	Спортзал	Наблюдение, игра
52.	Март			Наблюдение, практическая работа	1	Акробатические упражнения	Спортзал	Наблюдение, игра

53.	Апрель			Наблюдение, практическая работа	1	Акробатические упражнения	Спортзал	Наблюдение, игра
54.	Апрель			Наблюдение, практическая работа	1	Акробатические упражнения	Спортзал	Наблюдение, игра
55.	Апрель			Наблюдение, практическая работа	1	Акробатические упражнения	Спортзал	Наблюдение, игра
56.	Апрель			Наблюдение, практическая работа	1	Акробатические упражнения	Спортзал	Наблюдение, игра
57.	Апрель			Наблюдение, практическая работа	1	Акробатические упражнения	Спортзал	Наблюдение, игра
58.	Апрель			Наблюдение, практическая работа	1	Акробатические упражнения	Спортзал	Наблюдение, игра
59.	Апрель			Наблюдение, практическая работа	1	Акробатические упражнения	Спортзал	Наблюдение, игра
60.	Апрель			Наблюдение, практическая работа	1	Акробатические упражнения	Спортзал	Наблюдение, игра
61.	Май			Наблюдение, практическая работа	1	Акробатические упражнения	Спортзал	Наблюдение, игра
62.	Май			Наблюдение, практическая работа	1	Акробатические упражнения	Спортзал	Наблюдение, игра
63.	Май			Наблюдение, практическая работа	1	Акробатические упражнения	Спортзал	Наблюдение, игра

64.	Май			Наблюдение, практическая работа	1	Акробатические упражнения	Спортзал	Наблюдение, игра
65.	Май			Наблюдение, практическая работа	1	Акробатические упражнения	Спортзал	Наблюдение, игра
66.	Май			Наблюдение, практическая работа	1	Акробатические упражнения	Спортзал	Наблюдение, игра
67.	Май			Тестирование	1	Итоговое занятие. Контрольное тестирование физических качеств	Спортзал	Тестирование, заполнение диагностической карты

2 год обучения

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Инструктаж, рассказ педагога	1	Вводное занятие. Основы знаний	Спортзал	Беседа, викторина по технике безопасности
2.	Сентябрь			Наблюдение, практическая работа	1	Основы знаний	Спортзал	Тестирование, заполнение диагностической карты
3.	Сентябрь			Наблюдение, практическая работа	1	«Игроритмика», «Строевые упражнения»	Спортзал	Наблюдение, игра
4.	Сентябрь			Наблюдение, практическая работа	1	«Игроритмика», «Строевые упражнения»	Спортзал	Наблюдение, игра

5.	Сентябрь			Наблюдение, практическая работа	1	«Игроритмика», «Строевые упражнения»	Спортзал	Наблюдение, игра
6.	Сентябрь			Наблюдение, практическая работа	1	«Игроритмика», «Строевые упражнения»	Спортзал	Наблюдение, игра
7.	Сентябрь			Наблюдение, практическая работа	1	«Игроритмика», «Строевые упражнения»	Спортзал	Наблюдение, игра
8.	Сентябрь			Наблюдение, практическая работа	1	«Игроритмика», «Строевые упражнения»	Спортзал	Наблюдение, игра
9.	Сентябрь			Наблюдение, практическая работа	1	«Фитнес – аэробика»	Спортзал	Наблюдение, игра
10.	Октябрь			Наблюдение, практическая работа	1	«Фитнес – аэробика»	Спортзал	Наблюдение, игра
11.	Октябрь			Наблюдение, практическая работа	1	«Фитнес – аэробика»	Спортзал	Наблюдение, игра
12.	Октябрь			Наблюдение, практическая работа	1	«Фитнес – аэробика»	Спортзал	Наблюдение, игра
13.	Октябрь			Наблюдение, практическая работа	1	«Фитнес – аэробика»	Спортзал	Наблюдение, игра
14.	Октябрь			Наблюдение, практическая работа	1	«Фитнес – аэробика»	Спортзал	Наблюдение, игра
15.	Октябрь			Наблюдение, практическая работа	1	«Фитнес – аэробика»	Спортзал	Наблюдение, игра

16.	Октябрь			Наблюдение, практическая работа	1	«Фитнес – аэробика»	Спортзал	Наблюдение, игра
17.	Октябрь			Наблюдение, практическая работа	1	«Фитнес – аэробика»	Спортзал	Наблюдение, игра
18.	Ноябрь			Наблюдение, практическая работа	1	«Фитнес – аэробика»	Спортзал	Наблюдение, игра
19.	Ноябрь			Наблюдение, практическая работа	1	«Фитнес – аэробика»	Спортзал	Наблюдение, игра
20.	Ноябрь			Наблюдение, практическая работа	1	«Фитнес – аэробика»	Спортзал	Наблюдение, игра
21.	Ноябрь			Наблюдение, практическая работа	1	«Фитнес – аэробика»	Спортзал	Наблюдение, игра
22.	Ноябрь			Наблюдение, практическая работа	1	«Фитнес – аэробика»	Спортзал	Наблюдение, игра
23.	Ноябрь			Наблюдение, практическая работа	1	«Фитнес – аэробика»	Спортзал	Наблюдение, игра
24.	Ноябрь			Наблюдение, практическая работа	1	«Фитнес – аэробика»	Спортзал	Наблюдение, игра
25.	Декабрь			Наблюдение, практическая работа	1	«Фитнес – аэробика»	Спортзал	Наблюдение, игра
26.	Декабрь			Наблюдение, практическая работа	1	«Фитнес – аэробика»	Спортзал	Наблюдение, игра

27.	Декабрь			Наблюдение, практическая работа	1	«Степ-аэробика»	Спортзал	Наблюдение, игра
28.	Декабрь			Наблюдение, практическая работа	1	«Степ-аэробика»	Спортзал	Наблюдение, игра
29.	Декабрь			Наблюдение, практическая работа	1	«Степ-аэробика»	Спортзал	Наблюдение, игра
30.	Декабрь			Наблюдение, практическая работа	1	«Степ-аэробика»	Спортзал	Наблюдение, игра
31.	Декабрь			Наблюдение, практическая работа	1	«Степ-аэробика»	Спортзал	Наблюдение, игра
32.	Декабрь			Наблюдение, практическая работа	1	«Степ-аэробика»	Спортзал	Наблюдение, игра
33.	Январь			Наблюдение, практическая работа	1	«Степ-аэробика»	Спортзал	Наблюдение, игра
34.	Январь			Наблюдение, практическая работа	1	«Степ-аэробика»	Спортзал	Наблюдение, игра
35.	Январь			Наблюдение, практическая работа	1	«Степ-аэробика»	Спортзал	Наблюдение, игра
36.	Январь			Наблюдение, практическая работа	1	«Степ-аэробика»	Спортзал	Наблюдение, игра
37.	Январь			Наблюдение, практическая работа	1	«Степ-аэробика»	Спортзал	Наблюдение, игра

38.	Январь			Наблюдение, практическая работа	1	«Степ-аэробика»	Спортзал	Наблюдение, игра
39.	Январь			Наблюдение, практическая работа	1	«Степ-аэробика»	Спортзал	Наблюдение, игра
40.	Февраль			Наблюдение, практическая работа	1	«Степ-аэробика»	Спортзал	Наблюдение, игра
41.	Февраль			Наблюдение, практическая работа	1	«Степ-аэробика»	Спортзал	Наблюдение, игра
42.	Февраль			Наблюдение, практическая работа	1	«Степ-аэробика»	Спортзал	Наблюдение, игра
43.	Февраль			Наблюдение, практическая работа	1	«Степ-аэробика»	Спортзал	Наблюдение, игра
44.	Февраль			Наблюдение, практическая работа	1	«Степ-аэробика»	Спортзал	Наблюдение, игра
45.	Февраль			Наблюдение, практическая работа	1	«Степ-аэробика»	Спортзал	Наблюдение, игра
46.	Март			Наблюдение, практическая работа	1	«Степ-аэробика»	Спортзал	Наблюдение, игра
47.	Март			Наблюдение, практическая работа	1	«Степ-аэробика»	Спортзал	Наблюдение, игра
48.	Март			Наблюдение, практическая работа	1	«Степ-аэробика»	Спортзал	Наблюдение, игра

49.	Март			Наблюдение, практическая работа	1	«Степ-аэробика»	Спортзал	Наблюдение, игра
50.	Март			Наблюдение, практическая работа	1	«Степ-аэробика»	Спортзал	Наблюдение, игра
51.	Март			Наблюдение, практическая работа	1	«Степ-аэробика»	Спортзал	Наблюдение, игра
52.	Март			Наблюдение, практическая работа	1	«Степ-аэробика»	Спортзал	Наблюдение, игра
53.	Апрель			Наблюдение, практическая работа	1	Акробатические упражнения	Спортзал	Наблюдение, игра
54.	Апрель			Наблюдение, практическая работа	1	Акробатические упражнения	Спортзал	Наблюдение, игра
55.	Апрель			Наблюдение, практическая работа	1	Акробатические упражнения	Спортзал	Наблюдение, игра
56.	Апрель			Наблюдение, практическая работа	1	Акробатические упражнения	Спортзал	Наблюдение, игра
57.	Апрель			Наблюдение, практическая работа	1	Акробатические упражнения	Спортзал	Наблюдение, игра
58.	Апрель			Наблюдение, практическая работа	1	Акробатические упражнения	Спортзал	Наблюдение, игра
59.	Апрель			Наблюдение, практическая работа	1	Акробатические упражнения	Спортзал	Наблюдение, игра

60.	Апрель			Наблюдение, практическая работа	1	Акробатические упражнения	Спортзал	Наблюдение, игра
61.	Май			Наблюдение, практическая работа	1	Акробатические упражнения	Спортзал	Наблюдение, игра
62.	Май			Наблюдение, практическая работа	1	Акробатические упражнения	Спортзал	Наблюдение, игра
63.	Май			Наблюдение, практическая работа	1	Акробатические упражнения	Спортзал	Наблюдение, игра
64.	Май			Наблюдение, практическая работа	1	Акробатические упражнения	Спортзал	Наблюдение, игра
65.	Май			Наблюдение, практическая работа	1	Акробатические упражнения	Спортзал	Наблюдение, игра
66.	Май			Тестирование	1	Итоговое занятие. Контрольное тестирование физических качеств	Спортзал	Тестирование, заполнение диагностической карты
67.	Май			Тестирование	1	Итоговое занятие. Контрольное тестирование физических качеств	Спортзал	Тестирование, заполнение диагностической карты

Формы аттестации и оценочные материалы

Порядок проведения итоговой аттестации

1. По окончании обучения по Программе проводится итоговая аттестация обучающихся без балльного оценивания умений и навыков.

2. Контроль выполнения техники упражнений «аэробики», «степ-аэробики» проводится в форме наблюдений.

3. Итоговая аттестация обучающихся проводится в форме:

- сдачи выполнения аэробной связки в течении 1'40" под музыкальное сопровождение 140-150 уд/мин;

- выполнения аэробной связки на степ-платформе в течении 1'40" под музыкальное сопровождение 128-135 уд/мин.

Оценочные материалы

Упражнения	Уровень выполнения техники упражнений аэробики, степ-аэробики		
	Низкий	Средний	Высокий
Выполнение отдельного двигательного действия	<p>Упражнение выполнено с нарушением техники:</p> <ul style="list-style-type: none">• отсутствует точность положений и мышечный контроль при выполнении движений рук, ног и ступней;• неправильная постановка стопы на степ-платформе;• нарушение техники исполнения движений ног при сходе со степ-платформы;• нарушение осанки;• Отсутствует лёгкость исполнения;	<p>Упражнение выполнено с небольшими нарушениями техники:</p> <ul style="list-style-type: none">• не всегда точность положения и выполнение движения с мышечным контролем;• неконтролируемое положение стопы во время исполнения движений;• правильная постановка стопы при подъеме и спуске со степ-платформы;• небольшое нарушение осанки;• нет лёгкости исполнения;	<p>Технически правильно выполненное упражнение:</p> <ul style="list-style-type: none">• точность положения и мышечный контроль при выполнении движений рук, ног и ступней;• Правильная постановка стопы при подъеме и спуске со степ-платформы;• сохранена осанка, в том числе правильное положение суставов;• лёгкость исполнения;

Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

1. Спортивный инвентарь (степ-платформы, мячи, скакалки, маты, гимнастические обручи и т.п.).
2. Наглядные пособия в виде таблиц и плакатов.
3. Музыкальный центр, фонотека.

Учебно-методическое обеспечение

1. Алгоритмы занятий.
2. Инструкции по технике безопасности.

Список литературы

Литература для педагога

1. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселёва Т.Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. – М.: Советский спорт, 1991.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
3. Шипилина И. А. Хореография в спорте: учебник для студентов. – М.: Литагент, 2009.
4. Штода М. Л. «Фитнес-аэробика». Примерная программа спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Федерация «Фитнес-аэробики» России, 2009.

Литература для обучающихся

1. Гибкое тело (набор из 50 карточек). - М.: А. Г. Лерман, 2011.
2. Клаудио А. Эдваб, Роксана Л. Стандефер Секреты здоровья и фитнеса. Откровения мастеров боевых искусств. – М.: Гранд, 2003.

Литература для родителей

1. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 1990.
2. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
3. Штода М. Л. Физическая подготовленность как основа успешной соревновательной деятельности в «Фитнес-аэробике». – М.: Издательский центр «Академия», 2009.