

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №26**

Принята на заседании
методического совета
от « 30 » 03 2023 г.
Протокол № 8



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ №26
Е.Н. Елисеева
от « 03 » 04 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

«Активити»

Возраст обучающихся 7-10 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов в год 76

Автор-составитель программы:
Шайда Анна Васильевна,
педагог дополнительного образования

СУРГУТ
2023-2024 уч. год

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №26

Название программы	«Активити»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная направленность
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Шайда Анна Васильевна
Год разработки	2023 г.
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Методическим советом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №26 от 30.03.2023 года, протокол №8
Уровень программы	Стартовый
Информация о наличии рецензии	Нет
Цель	Формирование разносторонней физически развитой личности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности, средства аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, повышения мотивации к освоению предмета «Физическая культура», для развития социальных и интеллектуальных интересов, организации активного отдыха, популяризации здорового образа жизни и приобщение к сдаче норм ВФСК ГТО.
Задачи	1. Образовательные: формировать навыки и умения в выполнении упражнений аэробной, общеразвивающей и общей физической направленности.

	<p>2. Воспитательные: воспитывать морально-волевые, эстетические и нравственные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в тренировочной и соревновательной деятельности.</p> <p>3. Развивающие: развивать физические качества и укреплять базовые мышечные группы при самостоятельной организации занятий физическими упражнениями по средством базовых элементов аэробики.</p> <p>4. Оздоровительные: улучшать уровень общей физической подготовленности; способствовать снижению заболеваемости; формировать навыки правильной осанки по средством корригирующих упражнений.</p>
Ожидаемые результаты освоения программы	Проявление стремления к использованию средств физической культуры и аэробики в проведении своего отдыха и досуга; развитию основных физических качеств и укреплению базовых мышечных групп; организации и проведению со сверстниками аэробных разминок; участию в конкурсах и соревнованиях; развитие у учащихся потребности в продолжении занятий спортом.
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю / год	2 часа/76 часов
Возраст обучающихся	7-10 лет
Формы занятий	Групповая форма работы (объяснение, познавательная беседа, наблюдение, демонстрация упражнений, фотоматериалов, деятельность совместно с педагогом и самостоятельная работа учащихся).
Материально-техническое	1. Скамейка гимнастическая – 3шт.

<p>обеспечение программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Скамья атлетическая наклонная – 2 шт. 3. Скакалка – 25 шт. 4. Палка гимнастическая - 25 шт. 5. Коврик гимнастический – 25 шт. 6. Мяч набивной (1кг, 2 кг) – 12 шт. 7. Мяч малый (теннисный) – 10 шт. 8. Обруч гимнастический – 25 шт. 9. Коврики массажные – 5 шт. 10. Рулетка измерительная (5 м) – 1 шт. 11. Мячи волейбольные – 12 шт. 12. Тренажер «Степпер» – 2 шт. 13. Степп платформа – 20 шт. 14. Амортизаторы для спорта (фитнес-резинки) -10 шт. 15. Мат гимнастический – 4 шт. 16. Спортивный зал.
<p>Методическое обеспечение</p>	<p>Наглядно-теоретическая база в виде пособий, карточек по ОФП (общефизической подготовке) и релаксационным упражнениям, фотоматериалов и кинограмм по СФП (специальной физической подготовке)</p> <p>Информационные ресурсы для детей:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2016. – 176 с.: ил. – (Школа России). 2. Физическая культура. : учеб. для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. – 5-е изд. – М. : Просвещение, 2016. -128 с.: ил. – (Перспектива). 3. https://disk.yandex.ru/i/X74lFoxdDwok-A (базовые шаги спортивной аэробики) 4. https://disk.yandex.ru/i/nz5FGE4rh8MPhA (комплекс ОФП) 5. https://disk.yandex.ru/i/8Z-FthLZ4LgdbQ (комплекс ОФП для базовых мышечных групп) 6. https://disk.yandex.ru/i/XUWgu8TNIba6Yg (комплекс оздоровительной аэробики) 7. https://disk.yandex.ru/i/1w4Q5DBlFYEaKQ (комплекс ОФП)

- 1) Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В., Аэробика в 2 т. Т./Теория и методика.- М.:Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
- 2) Лисицкая Т.С., Методика организации проведения занятий фитнесом в школе. Курс лекций в рамках повышения квалификации ОУ фонд «Педагогический университет» «Первое сентября» 2017 г.
- 3) Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы»; Москва: «Просвещение», 2012.
- 4) Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников. – М.: Туманит. Изд. Центр Владос, 2002. -160 с.: ил. – (Б-ка учителя физической культуры).
- 5) Спортивная аэробика в школе – М.: Спорт Академия Пресс, 2002. – 84 с.
- 6) Смирнова Л.А. Упражнения с обручем. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» № 1 2001г.
- 7) Соловьева А. И. Спортивная аэробика. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1 2001 г.
- 8) Слуцкер О.С., Полухина Т.Г., Козырев В.С. Программа по физической культуре на основе фитнес аэробики.-М.: Просвещение, 2011.
- 9) Титова Т.М. Оздоровительная аэробика для девушек старших классов: методические рекомендации / М.: Чистые пруды. 2005. – 32. С.: ил. – Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе» Вып. 6
- 10) Худолеева О.В. Как повысить интерес к занятиям. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» № 3 2005 г.
- 11) Шилина И.А. Аэробика /Серия «Только для женщин». – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 224 с.
- 12) Программа дополнительного образования по фитнесу <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/03/23/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-po-fitness>

Аннотация

Программа дополнительного образования «Активити» реализует физкультурно-спортивную направленность и нацелена на приобретение школьниками 7-10 летнего возраста: разносторонней двигательной, общефизической подготовки; морально-волевых качеств; овладение основами аэробики и повышению мотивации к занятиям физической культуры. Все это способствует: формированию жизненно необходимых навыков и умений, повышению эффективности занятий физической культурой, воспитанию физических качеств, повышению двигательной активности, созданию базы для успешного занятия спортом, оздоровлению ребят, улучшению осанки, привлечению детей к систематическим и самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, повышению успеваемости в школе и успешной сдаче нормативов комплекса ГТО. К занятиям допускаются школьники, имеющие основную и подготовительную группу здоровья (ограничения учитываются педагогом).

Данная программа учитывает возможности системы дополнительного образования региона, которые заключаются в популяризации здорового образа жизни и вовлечении в занятия спортом. Программа разработана с учётом интересов, предпочтений детей в выборе двигательной активности, возрастных, индивидуальных особенностей учащихся и формирует устойчивое позитивное отношение их к систематическим занятиям физической культурой. Программа предусматривает оценки достижений учащихся по уровням подготовленности. Продолжительность обучения по программе 1 год.

Пояснительная записка.

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми, жизнерадостными и физически крепкими. Здоровье считается непреходящим богатством, поэтому необходимо с раннего детства прививать навыки здорового образа жизни. Ведь основы долголетия, выносливости, сопротивляемости болезням закладываются в детстве.

Процесс обучения, развития и воспитания детей непрерывный, он продолжается и во внеурочной деятельности. Дополнительная физкультурно-оздоровительная деятельность может обеспечить правильный двигательный режим для детей, что является мощным оздоровительным средством.

Проведение занятий по спортивно-оздоровительной аэробике в рамках дополнительного образования, продиктовано её широкой популярностью среди детей младшего и среднего школьного возраста.

Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического, психического, интеллектуального развития детей, способствующее повышению мотивации к изучению предмета и воспитательных результатов. Именно этим обусловлена **актуальность** разработки дополнительной общеразвивающей программы "Активити".

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Активити» разработана в соответствии с **нормативными документами:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации»
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г.»
3. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
4. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018г., протокол №3).
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»» (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...»)
7. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».

8. Распоряжение Правительства РФ от 28.12.2021 №3894-р (ред. От 29.09.2022) «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации» (вместе с «Планом мероприятий по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года, 1 этап (2022-2024 годы)».

9. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей, утвержденный президентом Совета при президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 №11).

10. Приказ ДО и МП ХМАО-Югры от 20.02.2018 №182 «Об утверждении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в ХМАО-Югре».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Срок реализации программы 1 год. Занятия проводятся два раза в неделю по 40 минут. Общее количество часов 76. Программа рассчитана на обучение детей младшего школьного возраста. Группы формируются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, принимаются все желающие имеющие основную группу здоровья и не имеющие медицинских противопоказаний. Наполняемость в группах **20** человек.

В проведении занятий используются **формы** индивидуальной и коллективной работы.

Теоретическая часть дается в форме бесед с просмотром иллюстративного материала и подкрепляется практическим освоением темы. Постоянный поиск новых форм и методов организации учебного и воспитательного процесса позволяет делать работу с детьми более разнообразной, эмоционально и информационно насыщенной.

Цель: Формирование разносторонней физически развитой личности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности, средства аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, повышения мотивации к освоению предмета «Физическая культура», для развития социальных и интеллектуальных интересов, организации активного отдыха и популяризации здорового образа жизни.

Задачи:

1. Образовательные: формировать навыки и умения в выполнении упражнений аэробной, общеразвивающей и общей физической направленности.

2. Воспитательные: воспитывать морально-волевые, эстетические и нравственные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в тренировочной и соревновательной деятельности.

3. Развивающие: развивать физические качества и укреплять базовые мышечные группы при самостоятельной организации занятий физическими упражнениями по средством базовых элементов аэробики.

4. Оздоровительные: улучшать уровень общей физической подготовленности; способствовать снижению заболеваемости; формировать навыки правильной осанки по средством корригирующих упражнений.

Образовательный процесс осуществляется на основе личностно-ориентированного подхода и основных дидактических принципов:

Принцип сознательности и активности

Формирование у воспитанников в процессе обучения сознательного, отношения к заданиям, труду, развитие у них наблюдательности, мышления, внимания, памяти, воображения.

Систематичность и последовательность

Успешная реализация этого принципа во многом определяет эффективность усвоения воспитанниками изучаемого материала, логически связанных между собой.

Доступность и посильность обучения

Изучаемый материал по содержанию и по объему, а задания по методам выполнения должны соответствовать уровню подготовки занимающихся, их возможностям, физическому развитию, т. е. быть посильным для них. Принцип доступности обучения требует постепенного перехода от формирования примитивных умений и навыков к более сложным, от простых – к сложным сведениям, т.е. планомерного расширения и углубления круга знаний, умений и навыков у учащихся.

Наглядность в обучении

Активное использование разнообразных наглядных пособий (показ, демонстрация видеослайдов, фото, кинограмм, рисунков и т.д.). Понятие наглядности предполагает не только зрительное, но и слуховое, осязательное восприятие.

Связь теории с практикой

Формирование у занимающихся на основе полученных знаний, практических умений и навыков.

Принцип индивидуального подхода

Медленно работающим детям необходимо объяснять и показывать дополнительно. Быстро работающим – предоставляется дополнительный материал.

Особенность данной программы заключается в том, что она включает различные аэробные программы, рекомендуемые для секционных занятий (классическая аэробика, фитбол-аэробика, танцевальная аэробика, силовая аэробика, степ-аэробика, фитнес) в основе которых лежат двигательные действия, поддерживающие на определённом уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Программный материал расширяет границы физического, интеллектуального, эмоционального и социального развития обучающихся благодаря использованию в ней методов обучения танцевальным движениям, знакомству с музыкой, построению спортивных и показательных программ.

На занятиях используются следующие методы обучения:

- *словесные* (объяснение, рассказ, описание, разбор, беседа, оценка, команда, задание);
- *наглядные* (показ, демонстрация видеослайдов, кинограмм фото, рисунков);
- *игровой*;
- *соревновательный*;
- *поощрения*
- *примера*;
- *метод проблемного обучения*: с целью активизации мыслительной деятельности учащихся на занятиях активно используется проблемное изложение материала, частично-поисковые (эвристические).

В образовательном процессе используются педагогические технологии:

- здоровьесберегающие технологии;
- личностно-ориентированного обучения;
- развивающего обучения;
- дифференцированного обучения;
- информационно-коммуникационные;
- игровые технологии;
- технология сотрудничества.

Структура занятия.

Каждое занятие имеет определенную структуру:

- вводно-подготовительная часть – 10 минут;
- основная часть – 25 минут.
- заключительная часть – 5 минут.

Структурные составляющие занятия могут меняться в зависимости от вида деятельности, какой - либо этап может занимать больше или меньше времени, наполняться различным содержанием, но общий вид всегда сохраняется.

Программа предусматривает изучение материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального характера. Постепенно усложняя комплекс, можно переходить к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не носят слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показывать движения и делать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. На первых занятиях предлагаются элементарные комплексы упражнений фитнес-аэробики, объясняется их сущность, указывается функциональность данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися, затем

соединяются в последствии в музыкальные композиции. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки. Занятия проводятся под музыку. Музыка используется не только как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений, но и как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыка может быть использована и как фактор релаксации, что делает занятия привлекательными.

Условия реализации программы.

Для успешной реализации программы, в спортивном зале должно быть достаточное освещение, режим проветривания, наглядные пособия, инвентарь и оборудование.

Инвентарь и оборудование имеющиеся в наличие: обручи, гантели, скакалки, туристические коврики, гимнастические палки, мячи резиновые, мячи маленькие, фитболы, гимнастические скамейки, перекладина, шведская стенка, медицинболы, тренажеры степперы, магнитофон и т.д.

Ожидаемые результаты обучения - проявление стремления к использованию средств физической культуры и аэробики в проведении своего отдыха и досуга; развитию основных физических качеств, укреплению базовых мышечных групп и улучшению уровня общей физической подготовки; организации и проведению со сверстниками аэробных разминок; выполнению простейших аэробных комбинаций и базовых шагов аэробики; участию в конкурсах, соревнованиях и показательных выступлениях.

Оценка тренировочной работы происходит по следующим критериям:

- оценки усвоения изучаемого материала (показательные выступления);
- выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке (может проходить в виде соревнований);
- усвоения изучаемого материала (суммарная балловая оценка каждого занятия);

На каждом занятии при выполнении элементов учащимся выдаются фишки-баллы, которые суммируются после каждого занятия и заносятся в рейтинговую таблицу. По окончании четверти по итоговой сумме баллов определяются победители, а в конце учебного года победители поощряются грамотами, остальные воспитанники награждаются хваленками по номинациям. Программные материалы подобраны так, чтобы поддерживался постоянный интерес к занятиям у всех детей.

Положительная оценка работы ребенка является для него важным стимулом. Можно и необходимо отметить и недостатки, но похвала должна и предварять, и завершать оценку.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы являются:

- систематическое проведение мониторинга – на начало (сентябрь) и на окончание года (май);

- тестирование на знание теоретического материала – в процессе занятий;

- тестирование на умение выполнять изученные технические элементы – в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года (май);

- сдача контрольных нормативов по ОФП (прыгучесть, сила, гибкость) – в январе(промежуточная аттестация), в конце учебного года (май).

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся во внутригрупповых соревнованиях, в организации и проведении конкурсов. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических качеств:

Контрольные испытания. Перечень контрольных нормативов представлен в таблицах 1-2.

Таблица 1

Возрастные контрольно-нормативные требования определяющие уровень подготовленности (мальчики)

Тест	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек)	Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	Вис на согнутых руках на перекладине (сек)
уровень						
7 лет						
высокий	22	22	8	151	4	20
средний	12-21	13-21	4-7	125-150	2-3	10-19

низкий	6-11	8-12	2-3	94-124	1	4-9
8 лет						
высокий	26	25	9	160	4	27
средний	14-25	16-24	5-8	133-159	2-3	13-26
низкий	7-13	10-15	3-4	100-132	1	6-12
9 лет						
высокий	29	28	10	171	5	34
средний	16-28	18-27	6-9	141-170	4-3	16-33
низкий	8-15	11-17	3-5	111-140	1-2	7-15
10 лет						
высокий	29	29	10	176	5	37
средний	16-28	18-28	6-9	146-175	4-3	18-36
низкий	8-15	11-17	3-5	120-145	1-2	8-17

Таблица 2

**Возрастные контрольно-нормативные требования определяющие уровень
подготовленности (девочки).**

Тест	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек)	Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	Вис на согнутых руках на перекладине (сек)
уровень						
7 лет						
высокий	12	19	9	140	12	14
средний	7-11	12-18	5-8	117-139	4-11	6-13
низкий	4-6	7-11	3-4	95-116	3	3-5
8 лет						
высокий	14	22	11	146	14	17
средний	7-13	14-21	6-10	121-145	5-13	9-16
низкий	4-6	8-13	3-5	92-120	4	4-8
9 лет						
высокий	15	25	12	154	16	21
средний	8-14	15-24	7-11	128-153	7-15	10-20
низкий	4-7	9-14	4-6	105-127	6	5-9
10 лет						
высокий	16	26	12	162	18	24

средний	9-15	17-25	7-11	135-161	8-17	12-23
низкий	5-8	10-16	4-6	110-134	7	5-11

Учебный план на 23-24 учебный год

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка (в процессе занятий)	10	10	-	Теоретические задания, тестирование
2.	Общая физическая подготовка	30	-	30	Практическая подготовка, наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	10	-	10	Практическая подготовка, наблюдение
4.	Техническая подготовка	10	-	10	Практическая подготовка, наблюдение
5.	Подвижные игры	10	-	10	Практическая подготовка, наблюдение
6.	Контрольные нормативы	4	-	4	Практическая подготовка, наблюдение
7.	Итоговое занятие: участие в соревнованиях (показательных выступлениях, конкурсах)	2	-	2	Практическая подготовка, наблюдение
	Итого:	76	10	66	

Содержание учебного плана.

Теоретическая подготовка

Введение в аэробику. Исторический очерк развития аэробики.

Понятие «Аэробика». Классификация аэробики. Значение ее для укрепления здоровья и физического развития занимающихся.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Техника безопасности перед началом занятий. Техника безопасности во время занятий. Техника безопасности в аварийной ситуации. Техника безопасности по окончании занятий.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Основы личной гигиены и гигиенические требования в режиме дня и тренировочного процесса. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к условиям тренировочного процесса, к подбору одежды и инвентаря. Правила дозировки и контроля физической нагрузки. Профилактика травматизма, причины возникновения травм. Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Понятие об утомлении. Причины утомления. Активный отдых. Релаксационные упражнения.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног. Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с различным инвентарем и оборудованием. Выполнение релаксационных, корригирующих и дыхательных упражнений.

Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития общей выносливости.

Специальная подготовка

Осуществляется по средствам: упражнений аэробного характера, объединенных в комплексы; прыжков, скачков, поворотов, упражнений на полу («партер»); равновесий; динамической и статической силы, основных шагов базовой аэробики.

Техническая подготовка

Обучение технике: прыжковых элементов (прыжки, скачки, повороты: прыжок «Группировка», прыжок «Олень», прыжки с поворотом на 90 и 180

градусов); махов (мах нога вперед, мах нога в сторону); равновесия («Ласточка», стойка на одной ноге, колено другой поднято вперед); динамической силы «Отжимание» (локти в стороны, локти назад), «Рамка»; базовых шагов оздоровительной аэробики.

Подвижные игры

Подвижные игры направленные на: развитие физических качеств; сохранение укрепление правильной осанки; развитие внимания.

Контрольные нормативы

1). Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз); 2). Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз); 3). Наклон вперед из положения сидя на полу (см); 4) Прыжок в длину с места (см); 5) Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз); 6) Вис на согнутых руках на перекладине (раз).

Итоговое занятие

Подведение итогов спортивно-оздоровительной деятельности. Проведение тематических праздников. Участие во внутригрупповых соревнованиях, конкурсах, показательных выступлениях.

Календарный учебный график.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Вводный инструктаж по ТБ и правилам поведения на занятиях спортивно-оздоровительной аэробикой. Базовые шаги спортивной и оздоровительной аэробики.	Кабинет 36	Текущий
2.	Сентябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Введение в аэробику. Исторический очерк развития аэробики. Базовые шаги спортивной и оздоровительной аэробики.	Кабинет 36	Текущий
3.	Сентябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Определение исходного уровня: тест на гибкость, "Пресс", вис, подтягивание	Кабинет 36	Текущий
4.	Сентябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Определение исходного уровня силовой подготовки ("Отжимание", прыжок)	Кабинет 36	Текущий
5.	Сентябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Танцевальная аэробика как одна из программ для	Кабинет 36	Текущий

						секционных занятий. Аэробная разминка (без предметов). Базовые шаги спортивной и оздоровительной аэробики.		
6.	Сентябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Разучивание базовых шагов танцевальной аэробики и их модификации. Простые комбинации	Кабинет 36	Текущий
7.	Сентябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Обучение технике прыжка «Джампинг-джек»	Кабинет 36	Текущий
8.	Сентябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Техника выполнения базовых шагов и связок спортивной аэробики. Круговая тренировка. Подвижная игра «Карлики и великаны».	Кабинет 36	Текущий
9.	Октябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Техника выполнения базовых шагов и связок оздоровительной аэробики. Упражнения для развития базовых мышечных групп ("Подкачка"). Подвижная игра «Карлики и великаны».	Кабинет 36	Текущий
10.	Октябрь			Учебно-тренировочное	1	Инструктаж по ТБ и правилам	Кабинет 36	Текущий

				занятие		поведения на занятиях спортивно-оздоровительной аэробикой. Основы личной гигиены и гигиенические требования в режиме дня и тренировочного процесса. Виды танцевальной аэробики. Базовые шаги спортивной и оздоровительной аэробики.		
11.	Октябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Гигиенические требования к условиям тренировочного процесса, к подбору одежды и инвентаря. Базовые шаги спортивной и оздоровительной аэробики.	Кабинет 36	Текущий
12.	Октябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов танцевальной аэробики без предметов. Упражнения для коррекции осанки. Подвижная игра «Лежбол».	Кабинет 36	Текущий
13.	Октябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Обучение перемещениям диагональ, квадрат, круг. Аэробная разминка (диагональ). Круговая тренировка.	Кабинет 36	Текущий

14.	Октябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Базовые шаги спортивной и оздоровительной аэробики Функциональный тренинг. Упражнения для развития базовых мышечных групп ("Подкачка").	Кабинет 36	Текущий
15.	Октябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Обучение технике прыжка "Группировка" Упражнения для развития базовых мышечных групп ("Подкачка").	Кабинет 36	Текущий
16.	Октябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Фитнес-гимнастика как одна из программ для секционных занятий. Упражнения для развития базовых мышечных групп с гантелями. Базовые шаги спортивной и оздоровительной аэробики.	Кабинет 36	Текущий
17.	Октябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Правила дозировки и контроля физической нагрузки. Определение ЧСС. Базовые шаги спортивной и оздоровительной аэробики.	Кабинет 36	Текущий
18.	Ноябрь			Учебно-тренировочное	1	Фитбол-аэробика как одна из программ для секционных	Кабинет 36	Текущий

				занятие		занятий. Разучивание базовых шагов.		
19.	Ноябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Степ-аэробика как одна из программ для секционных занятий. Разучивание базовых шагов	Кабинет 36	Текущий
20.	Ноябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Разучивание базовых шагов фитбол-аэробики и степ-аэробики их модификации. Простые комбинации.	Кабинет 36	Текущий
21.	Ноябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Обучение технике прыжка «Ладж» (выпад). Круговая тренировка.	Кабинет 36	Текущий
22.	Ноябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Обучение технике прыжка "Аир Джек". Упражнения для развития базовых мышечных групп ("Подкачка").	Кабинет 36	Текущий
23.	Ноябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Коррекционные упражнения. Комплекс детской йоги, направленный на развитие гибкости. Дыхательная гимнастика. Круговая тренировка.	Кабинет 36	Текущий

24.	Ноябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Фитнес-гимнастика как одна из программ для секционных занятий. Упражнения для развития базовых мышечных групп с гантелями.	Кабинет 36	Текущий
25.	Ноябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Фитнес-гимнастика. Упражнения для развития базовых мышечных групп в парах.	Кабинет 36	Текущий
26.	Ноябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Инструктаж по ТБ и правилам поведения на занятиях аэробикой. Профилактика травматизма, причины возникновения травм. Первая помощь при травмах.	Кабинет 36	Текущий
27.	Декабрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов танцевальной аэробики без предметов. Упражнения для коррекции осанки.	Кабинет 36	Текущий
28.	Декабрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Базовые шаги спортивной и оздоровительной аэробики Функциональный тренинг.	Кабинет 36	Текущий
29.	Декабрь			Учебно-тренировочное	1	Обучение технике прыжка с	Кабинет 36	Текущий

				занятие		поворотом на 180 градусов Круговая тренировка.		
30.	Декабрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Составление и совершенствование итоговой композиции из изученных упражнений	Кабинет 36	Текущий
31.	Декабрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Фитнес-гимнастика. Круговая тренировка с использованием тренажеров и спортивного инвентаря.	Кабинет 36	Текущий
32.	Декабрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Выполнение контрольных упражнений и связок. Упражнения для развития базовых мышечных групп ("Подкачка"). Подвижные игры.	Кабинет 36	Текущий
33.	Декабрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Составление и совершенствование итоговой композиции из изученных упражнений	Кабинет 36	Текущий
34.	Декабрь			Учебно-тренировочное	1	Внутригрупповые	Кабинет 36	Текущий

				занятие		соревнования по ОФП. Участие в конкурсах. Подведение итогов занятий. Подвижные игры. Домашнее занятие на каникулы.		
35.	Январь			Учебно-тренировочное занятие	1	Инструктаж по ТБ и правилам поведения на занятиях спортивно-оздоровительной аэробикой. Упражнения аэробного характера, разминка в диагональ. Круговая тренировка.	Кабинет 36	Текущий
36.	Январь			Учебно-тренировочное занятие	1	Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Упражнения аэробного характера, объединённые в комплексы. Упражнения для развития базовых мышечных групп ("Подкачка"). Подвижные игры.	Кабинет 36	Текущий
37.	Январь			Учебно-тренировочное занятие	1	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов танцевальной аэробики без предметов. Упражнения для коррекции осанки.	Кабинет 36	Текущий

38.	Январь			Учебно-тренировочное занятие	1	Базовые шаги спортивной и оздоровительной аэробики Функциональный тренинг.	Кабинет 36	Текущий
39.	Январь			Учебно-тренировочное занятие	1	Повторение техники прыжка с поворотом на 180 градусов Круговая тренировка.	Кабинет 36	Текущий
40.	Январь			Учебно-тренировочное занятие	1	Составление и совершенствование итоговой композиции из изученных упражнений	Кабинет 36	Текущий
41.	Февраль			Учебно-тренировочное занятие	1	Техника выполнения базовых шагов и связок спортивной аэробики в диагональ. Круговая тренировка. Подвижная игра «Кот идет».	Кабинет 36	Текущий
42.	Февраль			Учебно-тренировочное занятие	1	Техника выполнения базовых шагов и связок оздоровительной аэробики. Упражнения для развития базовых мышечных групп ("Подкачка"). Подвижная игра «Кривое зеркало».	Кабинет 36	Текущий
43.	Февраль			Учебно-тренировочное	1	Техника выполнения базовых шагов и связок спортивной	Кабинет 36	Текущий

				занятие		аэробики в диагональ. Круговая тренировка. Релаксационные упражнения.		
44.	Февраль			Учебно-тренировочное занятие	1	Понятие об утомлении. Причины утомления. Виды танцевальной аэробики. Базовые шаги спортивной и оздоровительной аэробики. Упражнения для развития базовых мышечных групп ("Подкачка"). Дыхательная гимнастика	Кабинет 36	Текущий
45.	Февраль			Учебно-тренировочное занятие	1	Танцевальная аэробика как одна из программ для секционных занятий. Аэробная разминка (с гантелями). Базовые шаги спортивной и оздоровительной аэробики. Круговая тренировка.	Кабинет 36	Текущий
46.	Февраль			Учебно-тренировочное занятие	1	Базовые шаги спортивной и оздоровительной аэробики Функциональный тренинг.	Кабинет 36	Текущий
47.	Февраль			Учебно-тренировочное	1	Повторение прыжков, скачков, поворотов, упражнений на	Кабинет 36	Текущий

				занятие		полу («партер»); равновесий; динамической и статической силы		
48.	Февраль			Учебно-тренировочное занятие	1	Составление и совершенствование итоговой композиции из изученных упражнений. Упражнения для развития базовых мышечных групп ("Подкачка"). Дыхательная гимнастика	Кабинет 36	Текущий
49.	Февраль			Учебно-тренировочное занятие	1	Техника выполнения базовых шагов и связок спортивной аэробики в диагональ. Круговая тренировка. Подвижная игра «Нос, пол, потолок».	Кабинет 36	Текущий
50.	Март			Учебно-тренировочное занятие	1	Техника выполнения базовых шагов и связок оздоровительной аэробики. Упражнения для развития базовых мышечных групп ("Подкачка"). Подвижная игра «Кривое зеркало».	Кабинет 36	Текущий
51.	Март			Учебно-тренировочное	1	Фитнес-гимнастика. Круговая тренировка с использованием	Кабинет 36	Текущий

				занятие		тренажеров и спортивного инвентаря.		
52.	Март			Учебно-тренировочное занятие	1	Техника выполнения базовых шагов и связок спортивной аэробики в диагональ. Круговая тренировка. Релаксационные упражнения.	Кабинет 36	Текущий
53.	Март			Учебно-тренировочное занятие		Активный отдых. Релаксационные упражнения. Фитбол-аэробика как одна из программ для секционных занятий. Повторение базовых шагов.	Кабинет 36	Текущий
54.	Март			Учебно-тренировочное занятие		Танцевальная аэробика как одна из программ для секционных занятий. Аэробная разминка (с гимнастическими палками). Базовые шаги спортивной и оздоровительной аэробики. Круговая тренировка.	Кабинет 36	Текущий
55.	Март			Учебно-тренировочное занятие	1	Базовые шаги спортивной и оздоровительной аэробики Функциональный тренинг.	Кабинет 36	Текущий

56.	Март			Учебно-тренировочное занятие	1	Повторение прыжков, скачков, поворотов, упражнений на полу («партер»); равновесий; динамической и статической силы	Кабинет 36	Текущий
57.	Март			Учебно-тренировочное занятие	1	Составление и совершенствование итоговой композиции из изученных упражнений. Упражнения для развития базовых мышечных групп ("Подкачка"). Дыхательная гимнастика	Кабинет 36	Текущий
58.	Апрель			Учебно-тренировочное занятие	1	Фитнес-гимнастика. Круговая тренировка с использованием тренажеров и спортивного инвентаря.	Кабинет 36	Текущий
60.	Апрель			Учебно-тренировочное занятие	1	Техника выполнения базовых шагов и связок спортивной аэробики в диагональ. Круговая тренировка. Релаксационные упражнения.	Кабинет 36	Текущий
61.	Апрель			Учебно-тренировочное занятие	1	Техника выполнения базовых шагов и связок спортивной и оздоровительной аэробики Фитнес-гимнастика с использованием электронных	Кабинет 36	Текущий

						программ Табата таймер.		
62.	Апрель			Учебно-тренировочное занятие	1	Фитнес-гимнастика. Круговая тренировка с использованием тренажеров и спортивного инвентаря.	Кабинет 36	Текущий
63.	Апрель			Учебно-тренировочное занятие	1	Степ-аэробика как одна из программ для секционных занятий. Повторение базовых шагов	Кабинет 36	Текущий
64.	Апрель			Учебно-тренировочное занятие	1	Базовые шаги спортивной и оздоровительной аэробики Функциональный тренинг.	Кабинет 36	Текущий
65.	Апрель			Учебно-тренировочное занятие	1	Повторение прыжков, скачков, поворотов, упражнений на полу («партер»); равновесий; динамической и статической силы	Кабинет 36	Текущий
66.	Апрель			Учебно-тренировочное занятие	1	Составление и совершенствование итоговой композиции из изученных упражнений. Упражнения для развития базовых мышечных групп ("Подкачка"). Дыхательная гимнастика	Кабинет 36	Текущий

67.	Апрель			Учебно-тренировочное занятие		Коррекционные упражнения. Комплекс детской йоги, направленный на развитие гибкости. Дыхательная гимнастика. Круговая тренировка.	Кабинет 36	Текущий
68.	Май			Учебно-тренировочное занятие		Фитнес-гимнастика как одна из программ для секционных занятий. Упражнения для развития базовых мышечных групп с гантелями.	Кабинет 36	Текущий
69.	Май			Учебно-тренировочное занятие		Фитнес-гимнастика. Упражнения для развития базовых мышечных групп в парах.	Кабинет 36	Текущий
70.	Май			Учебно-тренировочное занятие		Техника выполнения базовых шагов и связок оздоровительной аэробики. Упражнения для развития базовых мышечных групп ("Подкачка"). Релаксационные упражнения	Кабинет 36	Текущий
71.	Май			Учебно-тренировочное занятие		Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Составление и	Кабинет 36	Текущий

						совершенствование итоговой композиции из изученных упражнений		
72.	Май			Учебно-тренировочное занятие	1	Техника выполнения базовых шагов и связок спортивной и оздоровительной аэробики Фитнес-гимнастика с использованием электронных программ Табата таймер.	Кабинет 36	Текущий
73.	Май			Учебно-тренировочное занятие		Фитнес-гимнастика. Упражнения для развития базовых мышечных групп в парах.	Кабинет 36	Текущий
74.	Май			Учебно-тренировочное занятие	1	Выполнение контрольных упражнений и связок. Определения уровня физической подготовки. Подвижные игры.	Кабинет 36	Текущий
75.	Май			Учебно-тренировочное занятие	1	Выполнение контрольных упражнений и связок. Определения уровня физической подготовки. Подвижные игры.	Кабинет 36	Текущий
76.	Май			Учебно-тренировочное занятие	1	Внутригрупповые соревнования по ОФП, участие	Кабинет 36	Текущий

					в конкурсах. Подведение итогов занятий. Подвижные игры. Домашнее занятие на лето.		
--	--	--	--	--	---	--	--

Методическое обеспечение программы

Методическая часть программы включает материал по основным видам подготовки, его распределение в полном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

При проведении занятий следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы. Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения, от условий, в которых проводятся тренировки. Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае рекомендуется использование разнообразных средств и методов проведения занятия такого типа (например, круговая тренировка с использованием различного инвентаря (набивными, баскетбольными, теннисными мячами, со скакалкой, обручами и т. д.) и разнообразных упражнений). Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной оздоровительной группы (тестирование проводят 2 раза: на первых занятиях, для определения исходного уровня и в конце подготовки, для наблюдения за динамикой).

Программный материал для практических занятий Физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя) - сгибание и разгибание рук, круговые движения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, круговые движения, повороты головы; наклоны туловища, круговые движения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться со скакалкой, гантелями, набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, фитболами и т.д., а также с использованием гимнастических скамеек, гимнастической стенки, спортивных тренажеров и т. д. Выполнение релаксационных, корригирующих и дыхательных упражнений.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из смешанного виса, отжимания в упоре,

приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения (махи). Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя- теннисными мячами.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.).

Упражнения для развития общей выносливости. Бег. Подвижные игры с элементами спортивных.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка осуществляется по средствам:

- упражнений аэробного характера объединенные в комплексы;
- прыжков, скачков, поворотов;
- упражнений на полу («партер»);
- упражнений на развитие гибкости;
- равновесий;
- динамической и статической силы;
- упражнений для развития базовых групп мышц и физических качеств («подкачка»);
- основных шагов базовой аэробики:

Краткая характеристика элементов оздоровительной и спортивной аэробики.

Подъем колена (Knee lift, Knee up).

Из положения стоя на одной ноге (прямой), другую сгибая поднять вперед выше горизонтали (допускается любой угол в коленном суставе), носок оттянут. Туловище следует удерживать в вертикальном положении. Не допускается сопутствующий движению поднимаемой ноги поворот таза. При подъеме колена может быть использован любой вариант движения (стоя на месте, с перемещением в любых направлениях, с поворотом, на шагах, беге, подскоках).

Мах (Kick).

Выполняется в положении стоя на одной ноге. Маховая прямая нога поднимается точно вперед, разрешено небольшое "выворотное" положение стопы, но без сопутствующего маху поворота таза. Амплитуда маха определяется уровнем подготовленности занимающегося, не допускается "хлестообразное" движение и не контролируемое опускание ноги после маха (падение). Минимальной амплитудой в спортивной аэробике можно считать мах выше уровня горизонтали. Для оздоровительного направления аэробики рекомендована амплитуда маха не выше 90°. Разрешается любой вариант маха (на месте, на шагах, беге, прыжках). Возможна также разная плоскость движения (мах вперед или вперед - в сторону). Если мах сочетается с подскоком, то при приземлении следует обязательно опускаться на всю стопу, избегать баллистических приземлений и потери равновесия.

Low kick - разновидность маха голенью. Выполняется на 2 счета. "1" - сгибая колено, поднять правую ногу вперед - вниз (или в любом другом направлении). В момент разгибания правой ноги сделать мах (кик) голенью, разогнуть тазобедренный сустав. "2" - вернуться в исходное положение.

Прыжок ноги врозь - ноги вместе (Jumping jack, Hampelmann).

Выполняется из исходного положения ноги вместе (пятки вместе, носки слегка врозь - на ширину стопы). Движение состоит из двух основных частей. Первая - отталкиваясь двумя ногами, выпрыгнуть невысоко вверх и затем принять положение полуприседа ноги врозь (стопы слегка повернуты наружу или параллельны), при приземлении нужно опуститься на всю стопу. Расстояние между стопами равно ширине плеч, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, направление коленей и стоп должно совпадать. При этом движении проекция колен не должна выходить за пределы опоры стопами, угол в коленных суставах должен быть больше 90°. Вторая часть движения - небольшим подскоком соединить ноги и возвратиться в исходное положение. При выполнении этого движения не допускаются перемещения туловища (наклоны, повороты).

Выпад (Lunge).

Может быть выполнен любым способом (шагом, прыжком, после маха), а также в разных направлениях (вперед, в сторону, назад). Основным вариантом этого "аэробного шага" является положение выпада вперед. При этом тяжесть тела смещается на согнутую ногу, выставленную вперед. Угол в коленном суставе должен быть больше 90°, голень опорной ноги располагается близко к вертикальному положению, а проекция колена не выходит за пределы опоры стопой (обязательно следует опуститься на пятку опорной ноги). Поворот таза не допускается, нога сзади должна быть прямой, касаться носком пола, пятка поднята вверх.

Шаг (March).

Напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Стоя на прямой ноге (туловище вертикально), другую сгибая поднять точно вперед (колени ниже горизонтального положения), без сопутствующего

движению поворота таза. Стопа поднимаемой ноги находится на уровне верхней трети голени, носок оттянут (т.е голеностопный сустав согнут).

Marching - ходьба на месте.

Walking - ходьба в различных направлениях, вперед - назад, по кругу, по диагонали.

Бег (Jog).

Переход с одной ноги на другую как при ходьбе, но с фазой полета. Отталкиваясь одной ногой и выполняя небольшой мах другой, перейти в безопорное положение. В безопорном положении маховая нога впереди-внизу прямая, а толчковую нужно согнуть назад. Приземляясь на маховую ногу, следует погасить баллистическое движение, опуститься на всю стопу и слегка согнуть колено. Толчковая нога завершает сгибание (до положения - тазобедренный сустав разогнут, колено направлено вниз, пятка почти касается ягодицы). Затем цикл движений повторяется с другой ноги. В соревновательной композиции не рекомендуется использовать более двух беговых шагов подряд.

Joging - вариант бега, типа "трусцой"

Скип (Skip, Flick, Kick).

Подскок, в котором основное движение выполняется в ритме "И - РАЗ" или "РАЗ - ДВА". Первое движение выполняется небольшим шагом (прыжком), при этом тяжесть тела передается на одну ногу, затем следует опуститься на всю стопу и слегка согнуть колено, а другую ногу согнуть назад (колено вниз, пятка у ягодицы). Второе движение включает следующие действия: выполнить подскок на опорной ноге и, разгибая колено, сделать небольшой мах другой ногой вперед-вниз (носок приподнят над полом). При приземлении обязательно опускаться на всю стопу.

В названиях перечисленных ниже разновидностей шагов часто используются несколько вариантов слов, что затрудняет восприятие информации. Приведем некоторые варианты терминов на английском и русском языках.

Basic step - базовый шаг. Выполняется на 4 счета. "1" - шаг правой ногой вперед. "2" - приставить левую ногу. "3" - шаг правой ногой назад. "4" - приставить левую.

Squat - полуприсед ноги вместе или врозь. Часто это движение сочетается с наклоном туловища вперед.

Step-touch - приставной шаг. Выполняется на 2 счета. "1" - шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги. "2" - приставить другую ногу на носок.

Touch-step - выполняется на два счета в последовательности, обратной приставному шагу. "1" - коснуться носком пола возле опорной ноги. "2" - с той же ноги шаг в сторону в стойку ноги врозь.

Scoor - вариант приставного шага, выполняемый со скачком. "1"- шаг на правую ногу (в любом направлении). "2" - прыжком приставить другую ногу.

Double step touch - двойное движение в сторону приставными шагами.

Push touch, toe tap - выполняется на 2 счета. "1" - одна нога без переноса тела выставляется в любом направлении, носок в пол. "2" - исходное положение.

Side to side, plie touch, side tip, open step - разновидность ходьбы в стойке ноги врозь или перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь (чуть шире плеч). Выполняется на два счета. "1" - перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. "2" - носок свободной ноги "давит" на пол, притоптывает (tippt).

Hopsoth, humstring curl, leg curl - в стойке ноги врозь (чуть шире плеч) перемещение с ноги на ногу, со сгибанием голени назад. Выполняется на 2 счета. "1" - перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. "2" - свободную ногу согнуть назад (в направлении к ягодичной мышце).

Heel dig, heel touch - выставление ноги на пятку. Выполняется на два счета. В исходном положении обе ноги полусогнуты. "1" - одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено). "2" - вернуться в исходное положение.

Mambo - вариация танцевального шага мамбо, выполняется на 4 счета. "1" - шаг одной (правой) ногой на месте. "2" - небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить). "3" - перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на нее. "4" - вернуться в исходное положение (стойка ноги врозь). Затем можно повторить движение, но с шагом назад. Используется и другая разновидность шага мамбо: "1" - шаг одной (правой) ногой на месте. "2" - небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью на переносить). На "3-4" выполняются шаги, аналогичные счетам "1-2", но перемещаясь назад. Версия этого шага в Hi impet называется Rock step.

Pivot turn - поворот вокруг опорной ноги (точки вращения). Выполняется на 4 счета. Одна нога все время остается на месте, другая движется вокруг нее. "1" - шаг правой ногой вперед (на всю стопу), тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. Затем, перенося тяжесть тела на правую ногу, выполнить поворот налево кругом (движение начинается с пятки). "2" - не разгибая опорной ноги, перенести вес тела на левую. "3" и "4" - повторить движение "1" и "2" и вернуться в основное направление. Этот шаг хорошо сочетается с движением мамбо.

Pendulum - прыжком смена положения ног ("маятник"). Прыжки выполняются на 4 счета. "1" - прыжок на одной ноге, другую поднять в сторону-вниз. "2" - прыжок на две ноги. "3", "4" - повторить движение в другую сторону. Более подготовленные занимающиеся могут выполнять прыжки без промежуточного перехода на две ноги (с ноги на ногу).

Chasse, gallop - разновидность приставного шага, выполняемого на скачках.

Two step - переменный шаг. Счет: "раз-и-два". "1" - шаг правой. "и" приставить левую. "2" - шаг правой.

V-step - разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем - вместе. Выполняется с продвижением вперед и назад на 4 счета. "1" - с пятки шаг вперед-в сторону с одной ноги. "2" - продолжить аналогичное движение с другой ноги (в положение стойки ноги врозь, носки ног прямо или слегка повернуты наружу). Направление шагов напоминает написание английской буквы "V". "3"- "4" - выполнить поочередно два шага назад и тем самым вернуться в исходное положение.

Polka - упрощенный вариант танцевального шага польки. Напоминает переменный шаг, выполняемый с подскоком. "1" - шаг правой. "и" - приставить левую ногу. "2" - шаг правой. "и" - подскок на правой, левую поднять вперед.

Scottisch - сочетание шагов с подскоком на одной ноге. Выполняется на 4 счета. "1"- "3" - три шага вперед (правой, левой, правой). "4" - подскок на правой ноге, другую согнуть вперед. Движение можно выполнять и на шагах назад.

Slide - скольжение. Шаги, выполняемые со скольжением стопой по полу.

Rope - поочередные шаги вперед и назад - "пони". Счет - "1-и 2". "1" - шаг правой вперед. "и" - оттолкнуться левой. "2" - шаг правой. Чаще всего это движение выполняется на прыжках: "1" - прыжок на правую ногу вперед, левую согнуть назад. "и" - прыжок на левую ногу назад, правую согнуть вперед. "2" - повторить счет "1".

Cha-cha-cha - часть танцевального шага "ча-ча-ча". Тройной шаг - вариант шагов с дополнительным движением между основными счетами музыки - на счет "и". "1" - шаг правой. "и" - шаг левой. "3" - шаг правой.

Twist jump - прыжки на двух ногах с поворотами таза вокруг вертикальной оси.

Grape wine - "скрестный" шаг в сторону. Выполняется на 4 счета. "1" - шаг правой в сторону. "2" - шаг левой вправо сзади (скрестно). "3" - шаг правой в сторону. "4" - приставить левую ногу к правой.

Gross - "крест" - вариант скрестного шага с перемещением вперед. Выполняется на 4 счета. "1" - шаг правой вперед. "2" - скрестный шаг левой перед правой. "3" - шаг правой назад. "4" - шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение.

Обучение технике:

- 1) прыжковых элементов (прыжки, скачки, повороты)
- 2) махов (мах нога вперед, мах нога в сторону)
- 3) равновесия («Ласточка», стойка на одной ноге, колено другой поднято вперед)
- 4) динамической силы «Отжимание» (локти в стороны, локти назад), «Рамка»
- 5) гибкость (шпагат боковой, поперечный шпагат)
- 6) базовых шагов оздоровительной аэробике.

Организационно-методические указания

Общепризнанной является урочная форма, в которой выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную.

В каждой из частей урока аэробики можно выделить некоторые характерные для данного направления оздоровительных занятий фрагменты, позволяющие решать определенные частные задачи.

В подготовительной части урока используются упражнения, обеспечивающие:

1. Постепенное повышение частоты сердечных сокращений.
2. Увеличение температуры тела.
3. Подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление притока крови к мышцам
4. Увеличение подвижности в суставах

В основной части урока необходимо добиться:

1. Увеличения частоты сердечных сокращений до уровня "целевой зоны"
2. Повышения функциональных возможностей разных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной).
3. Повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

В заключительной части урока используются упражнения, позволяющие:

1. Постепенно снизить обменные процессы в организме
2. Понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

Рассмотрим наиболее типичную схему урока оздоровительной аэробики.

Общая структура учебно-тренировочного занятия аэробики:

подготовительная разминка 5-10 минут

1. Локальные (изолированные) движения частями тела повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой темп движения от низкого до среднего, небольшая амплитуда движений.
2. Совмещенные движения для обширных мышечных групп полуприседы, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками упражнения на координацию и усиление кровотока. Выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды.
3. Упражнения на гибкость растягивание мышц голени ("стретч"), передней и задней поверхности бедра, поясницы выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра.

Основная аэробная

1. 20-25 минут аэробная основная часть.
3-10 минут базовые элементы и усложнение движений, варианты ходьбы с движениями руками разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и в передвижении.
2. "Аэробный пик"
15-20 минут танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями рук выполнение "блоков" упражнений на

месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений

3. Аэробная "заминка"

2-3 минуты базовые элементы, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений рук уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений снижение нагрузки "первая заминка".

До 2 минут 1. Упражнения для всего тела амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется.

Упражнения на силу "Калистеника".

10-15 минут 1. Упражнения для мышц туловища в положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины. Методы выполнения упражнений и длительность пауз между сериями зависят от уровня подготовленности занимающихся. Можно использовать упражнения с утяжелителями, амортизаторами, на тренажерах.

2. Упражнения для мышц бедра в положениях лежа упражнения на силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра.

3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса варианты сгибания и разгибания рук в различных исходных положениях заключительная снижение нагрузки "вторая заминка".

Упражнения на гибкость ("глубокий стретч") и расслабление

1. 2-5 минут общая заминка растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса в разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз.

2-5 минут 2. Последующее расслабление.

Представленная общая структура учебно-тренировочного занятия аэробики может иметь разные варианты в содержании и длительности, как отдельных фрагментов, так и всего занятия. В отдельных типах занятий может отсутствовать силовая серия упражнений и за счет нее удлиняться аэробная часть. Для начинающих заниматься рекомендуют удлинять калистенику, при этом уменьшая аэробную часть занятия урока.

Методические указания к выполнению аэробных упражнений

Рассмотрим требования к осанке при их выполнении:

- стопы слегка разведены врозь (чаще всего, чуть шире, чем ширина бедра)
- стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу, колени в направлении носков
- колени чуть расслаблены (допускается легкое сгибание)
- мышцы живота и ягодиц немного напряжены и направляют таз вперед (без подчеркивания поясничной кривизны)
- таз расположен ровно, без перекоса
- грудь поднята, плечи на одной высоте

- голова прямо и составляет с туловищем одну линию
- лопатки сдвинуты к позвоночнику

Среди специалистов, работающих в области оздоровительной аэробики, нет единства мнений по количеству основных (базовых) шагов, составляющих основу оздоровительных занятий. Одни насчитывают от 2 до 4, другие от 6 и более.

Поэтому за основу мы приняли выделенные в спортивной аэробике 7 базовых шагов, как наиболее часто используемые и специфичные для аэробики.

При выполнении любых шагов должна сохраняться правильная осанка. Все шаги могут выполняться с низкой ударной нагрузкой, высокой ударной нагрузкой и очень низкой ударной нагрузкой.

Очень узкая ударная нагрузка полная стопа хотя бы одной ноги остается в контакте с полом. Низкая ударная нагрузка: стопа опорной ноги находится в контакте с полом, выполняя амортизирующие движения (подъем на носок с последующим опусканием на пятку). Высокая ударная нагрузка: обе ноги хотя бы на мгновение отрываются от пола (четко прослеживается фаза полета).

ХОДЬБА: традиционное движение с низкой ударной нагрузкой. Когда нога опускается на пол, стопа должна ставиться не плашмя, а плавно, начиная с подушечек пальцев до пяток.

БЕГ: вариант ходьбы с высокой ударной нагрузкой, может выполняться с подъемом колена вперед или с «захлестом» голени назад.

СКИП: движение, выполняемое с низкой или высокой ударной нагрузкой, заключающееся в поочередном выполнении "захлеста" голени назад с последующим выпрямлением ноги в коленном суставе и сгибании в тазобедренном (вынесении ноги вперед). Носки могут быть, как оттянуты, так и взяты на себя.

ПОДЪЕМ КОЛЕНА: движение, выполняемое с низкой или высокой ударной нагрузкой, в котором при подъеме колена углы сгибания в коленном и тазобедренном суставах составляют минимум 90°. Носки могут быть, как оттянуты, так и взяты на себя.

МАХ: движение, выполняемое с низкой или высокой ударной нагрузкой, при котором движение в тазобедренном суставе выполняется с прямыми ногами. Носки могут быть, как оттянуты, так и взяты на себя.

ПРЫЖОК НОГИ ВРОЗЬ НОГИ ВМЕСТЕ (ДЖАМПИНГ ДЖЕК): движение с высокой ударной нагрузкой, во время которого ноги разводятся в стороны относительно тазобедренного сустава и сводятся вместе. Центр тяжести остается между ногами, вес тела равномерно распределяется на каждую ногу. Колени и стопы (слегка повернутые наружу) должны быть выровнены. Ноги слегка согнуты для мягкого приземления.

ВЫПАД: движение с высокой ударной нагрузкой, при котором ноги разводятся и сводятся в тазобедренном суставе в направлениях вперед назад или в стороны. Колени передней ноги согнуто, и должно находиться точно

над стопой. Что касается пятки другой ноги, то не требуется, чтобы она находилась на полу.

ДВИЖЕНИЯ РУК

Все движения рук должны выполняться четко, с напряжением.

ДВИЖЕНИЯ В СУСТАВАХ: сгибание, разгибание, отведение, приведение, круговые движения, супинация, пронация, сгибание в горизонтальной плоскости, разгибание в горизонтальной плоскости, круговые движения наружу, вращение вовнутрь, поднимание, опускание.

ОТЖИМАНИЯ

ИСХОДНОЕ ИЛИ КОНЕЧНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: одна или обе руки (кисти) в контакте с полом, локти выпрямлены. Плечи не должны перекашиваться, голова и спина должны находиться на одной прямой.

СГИБАНИЕ В ЛОКТЕВОМ СУСТАВЕ: в нижней фазе всех отжиманий расстояние между грудью и полом должно быть не больше 10 см.

Движение вниз и вверх должно быть контролируемым, при этом плечи не должны перекашиваться.

В отжиманиях, включающих в себя движения в воздухе, при отталкивании и при приземлении руки (кисти) и ноги (ступни) должны касаться пола одновременно.

ПРЫЖКИ

Во всех прыжках необходимо продемонстрировать взрывную силу и максимальную амплитуду.

При приземлении должна быть сохранена правильная осанка, не должно быть никаких дополнительных подскоков или шагов.

Завершенность поворота (если он есть) оценивается по положению стоп в моменты отталкивания и приземления.

Положения тела в воздухе должны быть четкими и легко узнаваемыми.

Шпагат - обе ноги полностью выпрямлены, разведены вперед-назад на 180°.

Поперечный шпагат - обе ноги полностью выпрямлены, разведены в стороны на 180°.

ГИБКОСТЬ, МАХИ, РАВНОВЕСИЯ

Во всех элементах должен быть показан полный шпагат (180°).

Все элементы выполняются с правильной осанкой.

Положения тела должны быть четко узнаваемы.

Ноги должны быть прямыми.

Вращения и повороты в элементах, должны быть завершены.

Равновесия должны удерживаться не менее 2 секунд.

Организация деятельности занимающихся на занятии

Деятельность занимающихся на уроках аэробики может быть организована фронтальным (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения), индивидуальным (самостоятельное выполнение задания под руководством

тренера), отдельным, повторным, интервальным, вариативным или круговым методом (выполнение упражнений на "станциях" с различной целевой направленностью в составе небольшой группы).

Раздельный метод проведения упражнений характеризуется тем, что после выполнения каждого упражнения делается пауза. Упражнения выполняют: 1) после предварительного показа объяснения тренера-преподавателя; 2) одновременно с показом и объяснением тренера-преподавателя; 3) только по показу тренера-преподавателя.

На занятиях по аэробике при выполнении упражнений используют следующие методы:

Повторный метод - заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки.

Интервальный метод - предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.

Вариативный метод - предполагает выполнение одного и того же упражнения в разных условиях (облегченных, нормальных и усложненных).

Метод круговой тренировки - предусматривает выполнение серии упражнений (например, с набивными мячами) на специально подготовленных местах («станциях»). Состав упражнений подбирается с расчетом разностороннего воздействия на различные мышечные группы и физические способности занимающихся.

Упражнения выполняются в порядке последовательного прохождения 8-12 «станций» (т.е. рабочих мест с соответствующим оборудованием и инвентарем), которые располагаются в спортивном зале или на площадке по кругу, на каждой «станции» выполняется один вид упражнений или двигательных действий.

При проведении круговой тренировки занимающихся распределяют на несколько подгрупп по числу запланированных упражнений. В каждую подгруппу желательно включать четное количество занимающихся, что позволяет выполнять упражнения в парах и с помощью одного из партнеров. Начало выполнения упражнений и их окончание, переходы от одной «станции» к другой проводятся по команде преподавателя, который следит за временем выполнения упражнений и паузами отдыха и, если требуется, делает необходимые замечания и дает указания перед началом упражнений на очередной «станции».

На каждой «станции» упражнения выполняют на время (например, 15-30 с) и число повторений. По окончании запланированного числа повторений в упражнении (или времени выполнения упражнения) следует переход на следующую «станцию». Занимающиеся переходят от одного упражнения к другому, от одного места к другому, передвигаясь по кругу. Закончив выполнение всех упражнений серии на последней «станции», занимающиеся вновь возвращаются к первому упражнению, таким образом, замыкая круг. Круг упражнений можно повторять несколько раз в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности занимающихся.

Объем и интенсивность нагрузки в круговой тренировке постепенно повышается для всех занимающихся независимо от возраста и пола, но с учетом индивидуальных особенностей и показателей частоты сердечных сокращений.

Нагрузку при проведении занятий методом круговой тренировки можно повысить:

- увеличением количества повторений без изменения времени выполнения упражнений на каждой из «станций» или сокращением времени на выполнение того же количества повторений упражнений;
- неоднократным повторением (2-3 раза и более) всего комплекса упражнений, составляющих один круг;
- сокращением пауз отдыха между отдельными «станциями» и кругами;
- введением в комплекс новых, более сложных, упражнений.

Число повторений на каждой «станции» устанавливается индивидуально, в зависимости от показателей так называемого повторного максимума (ПМ) - предварительного испытания на предельное число повторений в каждом упражнении.

В последнее время широкое распространение получили разные авторские программы силовой круговой и танцевальной круговой аэробики

Упражнения можно выполнять индивидуально, в парах, с использованием различного инвентаря и оборудования, например, гимнастических скамеек, стенок и др.

При выполнении упражнений в парах следует придерживаться следующих методических указаний:

1. Подбирать партнеров по полу, росту и физической подготовленности.
2. Размещать занимающихся так, чтобы пары не мешали друг другу.
3. Проводить упражнения под счет, музыку, соблюдая темп и согласованность движений или соответствующие команды, распоряжения и указания тренера-преподавателя.
4. Предусматривать смену ролей партнеров в тех упражнениях, где они выполняют движения, разные по форме и содержанию.

Большинство упражнений, выполняемых в положении стоя, можно заменить аналогичными упражнениями в положении стоя на коленях, сидя, лежа.

Для повышения интереса занимающихся к упражнениям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач на занятиях рекомендуется применять разнообразные способы проведения этих упражнений.

Использование на занятии учебных карточек (см. приложение). Карточка-задание включает: назначение упражнения, описание его согласно требованиям терминологии и правилам записи, рисунок и методические указания к технике их выполнения. Такие карточки хорошо использовать в основной части урока для развития двигательных качеств, в которых может быть не одно, а серия упражнений. Учащиеся самостоятельно работают с карточкой: читают упражнение, рассматривают рисунок и пробуют

выполнить упражнение. Тренер-преподаватель проверяет технику его выполнения, а затем учащиеся несколько раз выполняют упражнение. Чем большим количеством упражнений и приемов их проведения владеет тренер, тем качественнее будет его работа. При подготовке к занятиям тренер-преподаватель заранее планирует физическую нагрузку, но ее корректировка необходима также и во время тренировки. Он должен видеть всех занимающихся и замечать признаки перенапряжения или недостаточной нагрузки, а также уметь определять признаки недостаточного восстановления после отдельных упражнений. Такими признаками могут служить: частота сердечных сокращений, частота дыхания, обильное потоотделение, покраснение или побледнение, нарушение техники или координации движений. При фиксации таких изменений необходимо внести изменения в нагрузку: снизить или увеличить темп движений; уменьшить или увеличить амплитуду движений; перейти на низкую или высокую интенсивность движений, для чего можно исключить или дополнить упражнение подскоками, прыжками, переходом на шаг.

Воспитание нравственных и волевых качеств

Спортивно-этическое воспитание. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

Самоконтроль

Контроль величины нагрузки по показателям физического состояния и ЧСС, тестирование физической подготовленности. Ведение индивидуального дневника самоконтроля – самонаблюдений за физической подготовленностью и физическим состоянием.

Воспитательная работа

Личностное развитие детей – одна из основных задач дополнительного образования. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, в спортивно-оздоровительном лагере.

На протяжении спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;

- система морального стимулирования.

Основные воспитательные мероприятия

- Регулярное подведение итогов спортивно-оздоровительной деятельности (рейтинговая балловая) система;
- Проведение тематических праздников;
- Оформление стендов и газет;
- Проведение утренней зарядки.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям и показательным выступлениям. Показательные выступления могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в группе. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время занятий и после выполнения показательных выступлений, педагог может сделать вывод о форсированности у них необходимых качеств.

В методическое оснащение программы входят:

- тематические подборки иллюстративного материала;
- разработки игр, бесед;
- литературные материалы и информационные ресурсы для детей и педагога;
- видеоматериалы по темам;
- аудиоматериалы (музыкальные произведения)
- карточки для учащихся по ОФП для круговой тренировки
- дидактические карточки для педагога релаксационные задания
- электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации, электронные программы: табата таймер, фитнес тренировки для женщин)

Форма и материал необходимые для детей на занятиях "Активити"

- спортивная форма: черные шорты, белая футболка – для мальчиков; черные шорты, лосины или спортивные брюки, белая футболка - для девочек;
- спортивная обувь с мягкой, гнущейся подошвой на шнурках или липучках, хорошо фиксирующая голеностопный сустав;
- тетрадь или блокнот для ведения дневника самоконтроля.

Информационные ресурсы для детей:

1. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2016. – 176 с.: ил. – (Школа России).
2. Физическая культура. : учеб. для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. – 5 -е изд. – М. : Просвещение, 2016. -128 с.: ил. – (Перспектива).
3. <https://disk.yandex.ru/i/X74lFoxdDwok-A> (базовые шаги спортивной аэробики)
4. <https://disk.yandex.ru/i/nz5FGE4rh8MPhA> (комплекс ОФП)
5. <https://disk.yandex.ru/i/8Z-FthLZ4LgdbQ> (комплекс ОФП для базовых мышечных групп)
6. <https://disk.yandex.ru/i/XUWgu8TNIBa6Yg> (комплекс оздоровительной аэробики)
7. <https://disk.yandex.ru/i/1w4Q5DBlFYEaKQ> (комплекс ОФП)

Список литературы:

- 1) Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В., Аэробика в 2 т. Т./Теория и методика.- М.:Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
- 2) Лисицкая Т.С., Методика организации проведения занятий фитнесом в школе. Курс лекций в рамках повышения квалификации ОУ фонд «Педагогический университет» «Первое сентября» 2017 г.
- 3) Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы»; Москва: «Просвещение», 2012.
- 4) Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников. – М.: Туманит. Изд. Центр Владос, 2002. -160 с.: ил. – (Б-ка учителя физической культуры).
- 5) Спортивная аэробика в школе – М.: Спорт Академия Пресс, 2002. – 84 с.
- 6) Смирнова Л.А. Упражнения с обручем. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» № 1 2001г.
- 7) Соловьева А. И. Спортивная аэробика. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1 2001 г.
- 8)Слущер О.С.,Полухина Т.Г., Козырев В.С. Программа по физической культуре на основе фитнес аэробики.-М.: Просвещение, 2011.
- 9)Титова Т.М. Оздоровительная аэробика для девушек старших классов: методические рекомендации / М.: Чистые пруды. 2005. – 32. С.: ил. – Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе» Вып. 6
- 10). Худолева О.В. Как повысить интерес к занятиям. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» № 3 2005 г.
- 11). Шилина И.А. Аэробика /Серия «Только для женщин». – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 224 с.

12).Программа дополнительного образования по фитнесу
[https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/03/23/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-po-fitness.](https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/03/23/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-po-fitness)