

Отдел образования Администрации городского округа Шуи Ивановской области  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр»

**РЕКОМЕНДОВАНО:**

Методическим советом

МБУДО «ДООСЦ»

Протокол № 1 от 02.06.2023г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБУДО «ДООСЦ»

В.С. Боярков

Приказ № 74 от 02.06.2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Быстрее, Выше Сильнее!»**

**Секция: Танцевальная аэробика**

**Возраст детей: 6-16 лет**

**Срок реализации программы: 1 год**

**Направленность программы: физкультурно-спортивная**

**Уровень программы: стартовый**

Автор:

Клименко Анастасия Николаевна

Тренер-преподаватель

МБУДО «ДООСЦ»

г.о. Шуя 2023

г.о. Шуя 2023

**СОДЕРЖАНИЕ**

**СТР.**

<b>1.РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи.....	6
1.3. Содержание программы.....	6
1.4..Планируемые результаты.....	12
<b>2.РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.</b>	<b>14</b>
2.1. Календарный учебный график.....	14
2.1.1. Учебный тематический план.....	14
2.2. Условия реализации программы.....	15
2.3. Форма аттестации.....	15
2.4. Оценочные материалы.....	16
2.5. Методические материалы.....	17
2.6. Список литературы.....	24
3.Приложение № 1.Учебный материал к занятиям.....	26
Приложение № 2. Рабочая программа воспитания.....	37

## РАЗДЕЛ № 1

### «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

#### 1.1. Пояснительная записка

##### *Направленность программы*

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Быстрее, Выше, Сильнее!» (далее Программа) секции «Танцевальная аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность, так как ориентирована на развитие творческих способностей и склонностей к физической культуре и спорту, эмоционального восприятия и образного мышления, творческого подхода.

Программа способствует реализации данной стратегической цели, т.к. спортивно - художественное образование – один из важнейших способов развития и формирования целостной личности. Творческое, живое приобщение к истокам, к духовно-нравственным ценностям народа посредством танца, является единственным способом воспитания современного человека, способного адекватно воспринимать реальную действительность, интеллектуально свободного, обладающего богатой внутренней культурой.

Один из важнейших приемов воспитания средствами искусства и спорта – ориентация на общечеловеческие ценности, через национальную культуру.

Укрепление здоровья детей является приоритетным направлением социально-экономического развития г.о. Шуя и МБУДО «ДООСЦ».

Программа способствует реализации данной стратегической цели, т.к. занятия танцевальной аэробикой развивают не только творческие способности, физические качества, но и являются эффективным средством укрепления здоровья, обучения здоровьесберегающим навыкам, воспитывают потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, сознательном применении их во время занятий и отдыха.

Нормативные документы, на основе которых составлена программа

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление главного государственного врача РФ от 28.09.2020 №28 « Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;(Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573;

- Приказ Минтруда и соцзащиты Российской Федерации от 22.08.2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года. Утверждена Правительством Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р;
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р; с изменениями от 15.05.2023 года/утверждены распоряжением Правительства Российской Федерации от 15.05.2023 года 1230-р./;
- Устав МБУДО «ДООСЦ.

*Актуальность программы* обусловлена запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной и художественного направления с использованием элементов оздоровительного танца. Она позволяет решить проблему поиска эффективных путей укрепления здоровья детей, способствует коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

С каждым годом растет количество детей и подростков с нарушением осанки, координации движений, деятельности органов дыхания. Данная программа способствует привлечению детей к здоровому образу жизни, профилактике различных заболеваний. Программа содержит комплексы упражнений оздоровительного танца, включающие упражнения коррекционной гимнастики, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействующие оздоровлению различных функций и систем организма.

*Отличительной особенностью программы* является то, что она позволяет решать проблемы физкультурно-спортивной и художественного направления детей, но в отличие от существующих программ по хореографии и аэробике, в которых главное внимание уделяется технике движения, в данной программе на первое место ставится эстетическая, духовная, творческая и физическая сторона танца.

Программа объединяет и использует в комплексе элементы таких дисциплин как общефизическая подготовка, базовая аэробика, танцевальная аэробика. На занятиях

учащиеся знакомятся с возможностью своего организма, учатся получать удовольствие и уверенность от тренировочного процесса.

**Отличительной особенностью** так же является тесная взаимосвязь тренировочного процесса с формированием здорового образа жизни и профилактикой вредных привычек обучающихся. Программа имеет стартовый (ознакомительный) уровень сложности, так как направлена на развитие творческих способностей учащихся, физических качеств посредством танца, формирование культуры здорового образа жизни, мотивации личности к творчеству на организацию их свободного времени.

**Адресат программы** – учащиеся 6 – 16 лет. Набор в группы осуществляется на добровольной основе, т.е. принимаются все желающие. К занятиям допускаются дети на основании личного заявления родителей (законных представителей) и медицинской справки.

**Объем и срок освоения программы:**

Уровень программы- стартовый.

Срок освоения программы - 1 год

Язык преподавания: русский

Формы организации образовательного процесса и виды занятий

Основной формой организаций образовательного процесса является учебное занятие. Виды занятий – теоретические, практические, комбинированные.

Формы обучения: очная.

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (2 раза по 45 минут, перерыв 10 минут ) -144 часа в год.

**Особенности организации образовательного процесса**

Состав группы - постоянный.

Занятия проводятся во второй половине дня, 2X 45минут с интервалом 10 минут для отдыха и проветривания помещения.

Год обучения	Нормы наполняемости	Периодичность/неделю	Учебные часы в неделю	Учебные часы в год
1 год	15 - 22	2	2	144

Группы должны быть подобраны с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности, то есть быть примерно однородными.

Структура занятия выстроена в соответствии с требованиями к структуре современной фитнес - тренировке.

## 1.2. Цель и задачи

**Цель программы:** способствовать здоровому образу жизни и развитию физических качеств учащихся через обучения танцевальной аэробике и хореографии.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- Развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей.
- Повышение работоспособности и двигательной активности, формирование правильной осанки.
- Развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания.

#### **Развивающие:**

- Формирование ценностного отношения к здоровью и основ здорового образа жизни.
- Развитие творческого потенциала с учетом личностных способностей.
- Развитие художественного вкуса, умения чувствовать характер музыкального произведения и передавать его в танцевальных движениях.
- Формирование интереса к занятиям.

#### **Воспитательные:**

- Воспитание воли, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы и товарищества, навыков культурного поведения.
- Учащиеся проявляют волевые качества, настойчивость в достижении результата, дисциплинированность, коллективизм, товарищества, навыки культурного поведения;
- Сформирован интерес и устойчивое желание к занятиям, стремление развивать свои способности, участвовать в концертах и показательных выступлениях.
- Оценивают ситуации и поступки (ценностные установки). Самооценка.
  - Содержание, последовательность и технику безопасности выполнения движений.
  - Активизировать игровую деятельность

## 1.3. Содержание программы

### Учебно-тематический план

#### *Первый год обучения*

Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
Введение. Вводное занятие. Инструкция по О.Т.	2	2		Мотивационная диагностика
<b>Раздел 1. Основы здорового образа жизни</b>				
Безопасность жизнедеятельности.	2	2	-	Тест-опрос

Профилактика заболевания и средств восстановления.	2	2		
Режим питания и гигиена	2	2		
Мышечная боль. Самоконтроль	2	1	1	
<b>Раздел 2. Общая подготовка</b>				
Общеразвивающие упражнения.	10	2	8	Начальная диагностика
Упражнения на ориентацию в пространстве	6	2	4	Тестирование
Упражнения стоя с предметами.. Прыжки.	6	2	4	Тестирование
Упражнения в партере.	8	2	6	Тестирование
Игровая активность деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость	20	2	18	Наблюдение тестирование
<b>Раздел 3. Специальная подготовка. Аэробика классическая(класс LOW)</b>				
«Классификация базовых шагов и освоение техники»	46	2	44	Наблюдение, анализ
«Разучивание и освоение усложненных и модифицированных упражнений с серией беговых и прыжковых упражнений»	30	4	26	Наблюдение, анализ
<b>Раздел 4. Контрольные задания и диагностика.</b>				
Сдача контрольных нормативов	4	2	2	входящая, промежуточная, итоговая аттестация
<b>Раздел 5. Творческий модуль</b>				
Показательные выступления	4		4	Показательные выступления
<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>29</b>	<b>115</b>	

## Содержание программы

### 1. Введение

#### Тема №1. «Вводное занятие»

##### Теория.

Охрана труда. Значение физического воспитания в единстве с эмоциональной, нравственной и духовной жизнью обучающихся. Общие сведения по программе. Знакомство со структурой занятия, значение каждой части и дополнительные средства, и их значение.

## Практика.

- Диагностика мотивов посещения, анкетирование.
- Игровые задания «Давай познакомимся!», «Мини-рассказ о себе»

## **Раздел 1. Основы здорового образа жизни**

### **Тема №1. Безопасность жизнедеятельности**

#### Теория:

Основные компоненты здоровья:

- Физический
- Психический
- Рост и развитие
- Питание
- Профилактика вредных привычек
- Профилактика болезней

Правила и меры предосторожности предупреждения травматизма и повреждений при занятиях в зале и на улице. Значение исходных позиций. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.

### **Тема № 2 Профилактика заболевания и средства восстановления**

#### Теория:

Меры профилактики простудных и инфекционных заболеваний. Причины травм, первая помощь, средства восстановления, закаливание организма. Правильное питание, витаминизация, режим питания.

### **Тема № 3 Режим дня и гигиена**

#### Теория:

Понятие о режиме дня, его значение в жизни человека. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом, личная гигиена, гигиена одежды и обуви.

### **Тема № 4 Мышечная боль. Самоконтроль.**

#### Теория:

Беседа о физической адаптации к восприятию мышечной боли, начальные формы самоконтроля и самооценки самочувствия, физических качеств, спортивных умений и навыков.

## **Раздел 2. Общая подготовка**

### **Тема №1 Общеразвивающие упражнения**

Теория: Значение, понятие и средства развития физических качеств. Основные рабочие зоны.

Терминология и содержания упражнений. Исходные позиции :стоя, в партере.

Рекомендации.



Практика:

Комплекс общеразвивающих упражнений.

Тема №2 *Упражнения на ориентацию в пространстве*

Теория:

Отличительные особенности движений рук и ног по отношению друг к другу в пространстве.

Практика:

Упражнения на ориентацию в пространстве: ходьба по кругу, диагональ, «восьмерка», шахматное перестроение, повороты спиной, лицом, боком. Движения рук и ног по отношению друг к другу в пространстве.

Тема №3 *Упражнения стоя. Прыжки.*

Теория:

Содержание упражнений и рекомендации по выполнению. Правила дыхания при выполнении прыжков и беговых комбинаций в быстром темпе.

Практика:

Упражнения стоя, прыжки с включением движений рук.

Тема № 4. *Упражнения в партере*

Теория:

Содержание и рекомендации по выполнению упражнений.

Практика:

- Игры общеукрепляющего характера.
  - Развивающие подвижные игры.
  - Игровые тесты, задания для расширения дружеского общения и взаимодействия детей.
  - Соревнования, эстафеты.
  - Упражнения на гибкость.
- «Мост» из положения лежа на спине, стоя наклоном назад у стены или со страховкой партнера, самостоятельное выполнение без опоры.
  - «Полушпагат», «Шпагат с различными наклонами».
  - «Рыбка»
  - «Кошечка ласкается – сердится»
  - Динамические упражнения:
    - группировка (сидя, лежа на спине, в приседе)
    - перекаты (назад, в сторону, вперед)
    - одиночные и серийные кувырки вперед и назад.

- «Колесо»

➤ Статические упражнения:

- стойка на лопатках.

- стойка на руках.

### **Раздел 3. Специальная подготовка. Аэробика классическая- класс LOW**

Тема № 1 *Классификация базовых шагов и освоение техники*

Аэробика с низким уровнем интенсивности.

Теория:

Правила выполнения базовых шагов, терминология и технические характеристики базовых шагов: марш, lance ,step-touch, шаг –mambo, «V»- step, tvist ,cha-cha и др.

Практика:

Простые по координации шаги и движения, позволяющие практически в совершенстве овладеть правильной техникой выполнения элементов. Движения на развитие чувства ритма: шаги, хлопки, бег, приседания под музыку на сильную долю.

**Движение ногами**

Обычная ходьба-марш (march)

- На месте
- С продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу
- С пружинящим движением коленей

Ходьба ноги врозь – ноги вместе (straddle – стрэдл)

V- шаг (V- step – ви- степ)

- С продвижением вперед
- С продвижением назад (называют А-степ)
- С поворотом направо ,налево ,кругом
- С подскока на счет «и» на двух ногах или с подскока на счет 4 – в момент переставления ноги в стойку ноги вместе.

Скрестный шаг (Cross- step – кросс- степ)

Выставление ноги на носок (Push touch – пуш- тач, или Toe Tap – тое- тэп),

- Выставление в сторону- назад, по диагонали с касанием носком пола, без переноса тяжести тела
- Двукратное выставление ноги без переноса тяжести тела на работающую ногу
- Многократное выполнение движения с одной ноги.

Выставление ноги на пятку вперед, в сторону, назад ,по диагонали (Heel Dig – хил – диг, или Heel Touch – хил-тач ),

- С двукратным ,трехкратным, четырехкратным повторением.

- В разных направлениях

Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to side – сайд-ту-сайд, Open step - оупен-степ, plie touch – плие- тач или side tip – сайд-тип)

Переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей (Knee lift – ни –лифт, или knee up – ни- ап)

Поднимание прямых ног (Leg lift – лэг- лифт)

Кик(kick)

Невысокий мах вперед одной ногой (Low kick- лоу-кик),выполняется вперед, назад ,в сторону, по диагонали.

Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch-хопскотч, или Hamstring Curl- хамстринг – кёрл, или leg curl – лэг- кёрл)

- Выполняется в сочетании с шагами на месте, с продвижением вперед - назад с поворотом
- С двукратным подниманием бедра
- С многократным бедра

Приставной шаг (step touch – степ- тач)

- Вперед, назад, в сторону
- По диагонали
- С поворотом направо, налево
- С поворотом кругом
- Углом при многократном повторении- зигзаг
- С двойным и многократным повторением в одном направлении

Приставной шаг с полуприседом (squat – сквот или scoop – скуп)

- По диагонали
- С двойным или многократным повторением
- С поворотом на 90 градусов
- Кругом
- Углом, зигзагом

Приседание (Plie- плие)

Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine – грейпвайн)

- По диагонали
- Углом, зигзагом
- С поворотом кругом
- С двойным повторением в одном направлении

- С предварительного подскока на двух (на счет «и») или в сочетании со скачком на две ноги на счет «четыре»

Выпад (lunge- ланж)

- По диагонали
- Двойным или многократным повторением

Мамбо. Первый широкий шаг выполняется в сторону.

Ча-ча-ча.

Бег.

Скачки с одной ноги на две.

Прыжки, ноги врозь.

**Тема № 2** *Разучивание и освоение усложненных и модифицированных упражнений с серией беговых и прыжковых упражнений )*

Теория: Содержание и последовательность комбинаций /усложненные и модифицированные упражнения/

Практика: Элементы и комбинации усложненных и модифицированных упражнений с серией беговых и прыжковых упражнений.

Техничное и эмоциональное исполнение движений в комбинациях танцевальных композиций.

#### **Раздел 4. Контрольные задания и диагностика**

Теория: Наблюдение и анализ усвоения программного материала каждого учащегося

Практика : Мотивационная диагностика. Контрольные задания. Тесты ,тесты- практикумы и заполнение карт- учета ЗУН.

#### **Раздел 5. Творческий модуль**

Практика:

Участие в рамках традиций учреждения и показательные выступления. На базе центра и школ.

#### **1.4. Планируемые результаты**

***Предметные:***

- Развиты координационные способности, двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость.
- Сформирована потребность в двигательной музыкальной активности.
- Сформирована правильная осанка.
- Владение навыками выполнения простых движений, подчиненных музыке.
- Развито чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание.

### ***Метапредметные:***

- Сформировано ценностное отношение к здоровью и основам здорового образа жизни.
- Развитие творческий потенциал учащегося с учетом личностных способностей.
- Развитие художественного вкуса, умения чувствовать характер музыкального произведения и передавать его в танцевальных движениях.
- Формирование интереса к занятиям.

### ***Личностные:***

- Учащиеся проявляют волевые качества, настойчивость в достижении результата, дисциплинированность, коллективизм, товарищества, навыки культурного поведения;
- Сформирован интерес и устойчивое желание к занятиям, стремление развивать свои способности, участвовать в концертах и показательных выступлениях.
- Оценивают ситуации и поступки (ценностные установки). Самооценка.

### **После первого года обучения учащиеся**

#### *Знают:*

- Основы и требования здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды.
- Значение средств аэробики на развитие и состояние органов.
- 5-7 подвижных игр.
- Исходные правила удержания осанки, исходные позиции упражнений.
- Основные работающие зоны.
- Терминологию и технику базовых шагов
- Содержание, последовательность и технику безопасности выполнения движений.

#### *Умеют:*

- Выполнять базовые шаги, ритмично двигаясь под музыку
- Понимать свое физическое состояние, контролировать дыхание, снимать пульсовой показатель
- Правильно воспроизводить действия педагога, удерживать удерживать правильную осанку
- Качественно выполнять упражнения на растягивание мышц
- Замечать ошибка в технике исполнения других воспитанников
- Активизировать игровую деятельность

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

### 2.1. Календарный учебный график

#### Предварительный график аттестации:

Текущий контроль	Входная (первоначальная) диагностика	Промежуточная диагностика	Итоговая диагностика
В соответствие с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой	30.09.2023	15.01-01.02.24	25-30.05.24

#### 2.1.1. Учебно-тематический план.

№ п/п	Этапы и темы программного материала	1 –е полугодие					2-е полугодие						Итого
		09	10	11	12	всего	01	02	03	04	05	всего	
	Введение.	2				2							
<b>Раздел 1. Основы здорового образа жизни</b>													
1.	Безопасность жизнедеятельность.	2				2							
2.	Профилактика заболевания и средства восстановления	2				2							
3.	Режим дня и гигиена	2				2							
4.	Мышечная боль. Самоконтроль.	2				2							
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>													
1.	Общеразвивающие упражнения	6	4			10							
2.	Ориентация в пространстве		6			6							
3.	Упражнения стоя. Прыжки		6			6							
4.	Упражнения в партере			8		8							
5.	Игровая деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость.			8	12	20							
<b>Раздел 3. Специальная подготовка. Аэробика классическая (класс LOW)</b>													
1.	«Классификация базовых шагов и освоение техники»				4		16	16	10				
2.	«Разучивание и освоение комбинаций и этюдов». Релаксация. Самомассаж.	-							6	16	8		
Раздел 4. Контрольные задания и диагностика		-									4		
Раздел 5. Творческий модуль		-									4		
<b>ИТОГО</b>		16	16	16	16	64	16	16	16	16	16	80	144

#### Условные обозначение:

*Интенсивность нагрузки*

Вступительный цикл	Увеличение интенсивности	Увеличение ударности аэробика

#### Аттестация

Входная (первоначальная) диагностика	Промежуточная диагностика	Итоговая диагностика

## 2.2. Условия реализации программы.

### *Материально - техническое обеспечение программы*

Помещение, где проводятся занятия, соответствует санитарным нормам - просторное /3м<sup>3</sup>/чел/, чтобы не задевать друг друга локтями во время упражнений. Это также уменьшает риск получить травмы.

#### **1. Оборудование зала.**

- Шведская стенка, обычный спортивный зал.

1. Одежда для занятий.

- Облегающая одежда

- Спортивная обувь.

2. Спортивный инвентарь

- Мячи разных размеров.

- Атрибуты для выполнения ОРУ

- Коврики для упражнений в партере на каждого ребёнка.

- Скакалки и обручи в расчете на полгруппы детей.

3. Информационное оснащение.

- Ауди и видеотехника,

- CD-R, CD-RW - носители музыкального сопровождения.

- Фонотека, включающая в себя диски со специально подготовленными комплексами из музыкальных композиций, которые соответствуют требованиям к музыке для занятия аэробикой, продолжительностью 25-30 минут.

## 2.3. Форма аттестации

Аттестация обучающихся по общеобразовательной общеразвивающейся дополнительной программе «Быстрее, Выше, Сильнее!» проводится в течение учебного года:

- Вводная аттестация (первичная диагностика) - сентябрь
- Текущая и промежуточная аттестация – в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой-декабрь-январь
- Итоговая - май

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

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

Промежуточный – по завершению цикла;

Итоговый – в конце учебного года.

<i>Ступень обучения</i>	<i>Начальная диагностика</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>	<i>Итоговая аттестация</i>
Первый год обучения	Наблюдение, собеседование, картотека диагностических тестов и упражнений	Диагностические тесты. Творческая деятельность внутри объединения и личностные изменения. Участие в показательных выступлениях.	Диагностика функционирования двигательных качеств. Итоговое мероприятие в рамках СЦО и награждение.

## 2.4. Оценочные материалы

На занятиях с детьми старшего дошкольного возраста используются все методы оценивания: оценка ребенка взрослым, взаимооценка, самооценка. Оценивание проводится словесно, при помощи пиктограмм, при помощи фишек, также используется такая форма оценивания как «Журнал моего успеха».

### ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

**Тест для определения скоростных качеств:** бег на 30 м со старта.

Задание проводится на беговой дорожке. По команде «Внимание!» тестируемый подходит к линии старта и принимает положение старта. Затем следует - команда «Марш!» - взмах флажком – по которой занимающийся выбегает со старта. Фиксируется время пересечения финишной линии. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не рекомендуется торопить ребенка, а также корректировать его бег.

**Тест для определения скоростно- силовых качеств:** прыжок в длину с места. Дается три. Попытки, фиксируется лучший результат.

**Тест для определения координационных способностей:** статическое равновесие. Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стояще – и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемые выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

**Тест для определения силовой выносливости:** подъем туловища из положения лежа на спине.

Тестируемый лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище на 30 градусов от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненными, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола, на подъем – вдох, на опускание – выдох, подъем – вдох, на опускание – выдох, подъем туловища на 30 градусов от пола.



**Тест для определения силы:** сгибание- разгибание рук в упоре лежа. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибание в локтевом суставе составляет 90 градусов.

**Тест на гибкость:** стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола. Оценивается по 4 балльной шкале: ладони лежат на полу.

## **2.5. Методические материалы**

Обучение по данной программе, построено на основных принципах дидактики. Эффективность занятий зависит от реализации определенных требований к процессу подготовки:

- Учета мотивов и интересов к занятиям
- Систематизации, т.е. тесной связи предыдущих и последующих занятий, каждое занятие должно стать самостоятельной, но неотъемлемой частью системы занятий
- Организации самостоятельной деятельности занимающихся, обеспечивающейся последовательным формированием и закреплением умений и навыков, приемов самоконтроля и самовоспитание, изучение культуры движений
- Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов
- Достижением оптимальной двигательной активности на каждом занятии
- Обеспечение рациональных условий проведения занятий

### **Формы аудиторных занятий:**

- Учебно-тренировочные занятия.

Характерно для специальной подготовки. Такой тип занятий составляет 30% - 35% - 1 год обучения.

Формируются двигательные умения и навыки, развитие физических качеств, совершенствуются умения и навыки, характерные для занятий фитнес-аэробикой.

Интенсивность занятий должна быть направлена на постепенное привыкание к непрерывной нагрузке и без особого напряжения и имеет 3 цикла.

#### **1. «Вступительный цикл»**

В сентябре – диагностика уровня сформированности физических качеств у детей, желающих посещать секцию детского фитнеса, анализ их состояния здоровья.

На основании полученных данных проводится комплектование групп таким образом, чтобы в одной группе находились дети с примерно одинаковым уровнем физической подготовленности.

Основная отличительная черта 1 цикла - плавно ввести детский организм в тренировочный процесс; занятие в целом имеют не высокую интенсивность, достаточно насыщены теоретическими данными для 1-го года обучения.

Разминка проводится так, как на обычных физкультурных занятиях, с использованием различных видов ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений для различных групп мышц.

В основной части занятия (аэробная тренировка) используются самые простые аэробные шаги и связки из них. При постановке рук используются простейшие движения, не требующие сложных координационных усилий. Музыка, используемая на занятиях не должна быть быстрой (максимум 120 -130 уд/мин).

Особое внимание уделяется формированию привычки и закрепления навыка выполнять элементы точно и технично.

## **2. Цикл «Увеличение интенсивности»**

В завершении первого вступительного цикла проводится оценка успешности усвоения материала детьми. По результатам исследований принимается решение о переходе ко второму этапу программы, на котором происходит повышение интенсивности тренировок за счет увеличения темпа музыкального сопровождения (до 130-135 уд/мин), усложнения связок шагов и усложнения движений рук, увеличение амплитуды движений и перемещений в пространстве (или решения о продлении продолжительности первого этапа).

### **Основные принципы – увеличение нагрузки и интенсивности занятия.**

В разминку включаются изученные ранние аэробные шаги в совокупности с общеразвивающими упражнениями. В основной части занятия дети осваивают более сложные шаги, их связки, усложняются движения рук. Начинается использование модификации основных шагов аэробики, перемещений в пространстве при выполнении связок. Роль теоретических вопросов снижается, но в то же время больше внимание уделяется вопросам музыкальной грамоты, особенностями «квадратной» музыки для аэробики, формированию способности определения детьми сильной и слабой долей музыки.

## **3. Цикл «Увеличения ударности аэробики»**

В завершении цикла «Увеличение интенсивности» так же проводится оценка успешности усвоения материала детьми и принимается решение о переходе к циклу «Увеличение ударности аэробики». Интенсивности нагрузки возрастает еще значительно за счет увеличения ударности тренировок и усложнения связок шагов, а так же увеличения ударности темпа музыкального сопровождения (до 135- 138 уд/мин).

Разминка состоит из изученных ранее шагов классической аэробики в совокупности с ОРУ. Основная часть занятия дополняется серией прыжков, техникой их выполнения и правилами профилактики травматизма на тренировках. Периодически детям дается задание придумать собственную связку из наиболее понравившихся элементов аэробики на определенное количество счетов музыки (в зависимости от возможностей ребёнка), что определяет творческую инициативу.

➤ Комплексное занятие.

Характерно для общефизической подготовки. Направлено на синтез различных видов деятельности, в том числе силовая аэробика и игровая деятельность (эстафеты, соревнования, спортивные). Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

➤ Контрольное занятие.

Диагностика уровня сформированности физических качеств у детей на начало учебного года, далее в конце каждого полугодия – количественная и качественная оценка результативности обучающихся.

➤ Творческий модуль.

Применение знаний, умений и навыков в новых условиях. Характерно для фестиваля, конкурса и концертной деятельности.

**Средства обучения:**

- техника и методика выполнения упражнений аэробного характера
- элементы современного танца
- упражнения и игры общеукрепляющего характера:
  - По анатомическому признаку
  - По методической направленности
  - По характеру активности
  - Творческая деятельность

В зависимости от выбора применяемых средств, для развития двигательных качеств занятия могут носить преимущественно атлетический, танцевальный или смешанный или комбинированный характер.

**Структура занятий**

№	Структурный элемент	Пример содержания	Время
1	Вступление	Создание позитивного рабочего настроения. Контроль готовности группы к занятию	1-2 мин
2	Подготовительная часть(разминка)	Подготовка организма к интенсивной нагрузке, чёткая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия. Для содержания характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, лёгкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту, внимание и другое	3-5 мин
3	Динамический	Немного растянуть разогретые мышцы,	1,5 – 2 мин

	стретчинг	чтобы подготовить их к интенсивной и амплитудной работе, Без риска получения травмы	
4	Основная часть(аэробная)	Овладеть главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению дисциплины "детский фитнес". Тренировка сердечно-сосудистой, дыхательной системы; укрепление мышц суставов, связок. Работа над улучшением пластики, координации движений. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнение в равновесии, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующие такие виды как классическая аэробика фитбол - аэробика и другое. Обязательно используются упражнения у хореографического станка, у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, с фитболом и другим фитнес-инвентарём. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальность, применяются упражнения-задания, развивающие творческое мышление. Достижения образовательных целей	13-15 мин
5	Заминка	Постепенное снижение нагрузки на организм, частоты сердечных сокращений. Основные средства-медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания и расслабление	1,5- 2 мин
6	Стретчинг	Развитие гибкости. Увеличение интенсивности обмена веществ в мышцах. Предотвращение болевых ощущений в мышцах после тренировки	2 мин
7	Подвижная игра	Снятие психического напряжения, психоэмоциональный подъём	5 мин

### **Требования к осанке при выполнении шагов классической аэробики:**

- стопы слегка разведены врозь;
- стопы параллельны друг другу или слегка развёрнутый наружу, колени повёрнуты в направлении носков;
- колени чуть расслаблены;
- мышцы живота и ягодиц немного напряжены и направляют таз вперёд;

- расположен ровно, без перекоса;
- грудь поднята, плечи на одной высоте голова и шея выпрямлены и составляют с туловищем одну линию;
- лопатки к позвоночнику.

В классической аэробике всего два базовых шага, остальные, так или иначе, производны от них либо их комбинации. Первый шаг - это марш, а второй - step - touch или приставной шаг. Марш напоминает естественную ходьбу, но отличается большей чёткостью точки. Если взять за основу обычную музыкальную ударность, то марш выполняется на 2 счёта:

- 1- шаг ведущий ногой на месте;
- 2- шаг опорной ногой на месте.

**Степ-тач** - на 4 счёта:

- 1-шаг ведущий ногой в сторону;
- 2 -представить носок опорной ноги к стопе ведущей;
- 3-шаг опорной ногой в сторону;
- 4-представить носок ведущей ноги к стопе опорной;

Шаги вполне доступны для занимающихся любой подготовленности.

Требования к технике:

- спина прямая, без прогиба;
- смотреть не в пол, а перед собой или по направлению движения;
- ноги бы чуть согнуть в коленях;
- это позволит как бы "пружинить", избежать ударной нагрузки на суставы;
- стопы параллельны друг другу или слегка развёрнуты наружу, колени в направлении носков;
- руки при выполнении шагов находятся на поясе, или работают, но не висят расслабленные и не болтаются не в такт музыке.

Группа шагов, для которых базовым является марш, разучиваются сначала через марш, но уже после нескольких занятий их можно включать в связки сразу, без предварительного марша.

Метод усложнений - так называется определённая логическая последовательность обучения упражнениям точка применение данного метода характерно для урока аэробики и позволяет овладеть правильной техникой каждого упражнения. Педагогически грамотный подбор упражнений с учётом их доступности для занимающихся, постепенное усложнение упражнений за счёт новых деталей отражает реализацию в уроке метода усложнения.

Например, разучивается перекрёстный шаг-упражнения, содержащее движение одной частью тела.

Целостные действия первоначально может быть разделено на составные части:

1 упражнение:

- шаг правой в сторону, шаг левой перекрёстной назад, шаг правой на месте, приставить левую в исходное положение

2 упражнение:

- приставные шаги в сторону, вправо и влево, которые выполняются так самостоятельные упражнения, а потом соединяются

### **Приемы усложнения простых по технике упражнений:**

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

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

-добавление новых движений в ранее изученные комбинации (например, перекрестный шаг в сторону закончить подъемом колена вперед);

-изменение техники выполнения движения (например, выполнение подъема колена сочетать с прыжком);

-изменение направления движения (какой-то одной части тела или перемещения в пространстве);

- изменение амплитуды движения;

- сначала разучить упражнение по частям, а затем объединить в одно целое, что и будет являться усложнением по отношению к первоначальному разучиванию.

### **Варианты усложнений:**

1. Соединение и комбинирование шагов;

2. Изменение темпа: ускорение, замедление («затяжка»);

3. Изменение ритмического рисунка: выполнение шага из-за такта, неполное выполнение шага, «разрыв» восьмерок;

4. Изменение геометрии движения: движение по квадрату, треугольнику, диагонали, углу, с продвижением вперед или назад, с разворотом боком, спиной, по диагонали;

5. Добавление силовых, танцевальных элементов, движения бедрами, плечами, корпусом и т.д.;

6. Усложнение координации за счет добавления движений руками;

7. Добавление прыжков и подскоков;

В результате применения этих приемов переход от элементарных к более сложным по координационной структуре движениям осуществляется без особых усилий. Кроме названных могут быть использованы и другие приемы усложнений упражнений.

2	Совместные мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ «Дорогой маме, посвящается»</li> <li>✚ Выезд на фестивали, конкурсы</li> </ul>	Октябрь Март В течение года
3	Индивидуальные и групповые консультации	✚ Рекомендации по освоению техники на дом	В течение года
4	другое	✚ Обмен фото и видеоматериалов	В течение года

### Методическое обеспечение

№ п/п	тема	дидактические	технические	наглядные
1	Терминология базовых шагов	викторина		
2	«типичные ошибки при занятиях силовой аэробикой»	картотека		
3	Музыкальная мозаика		CD-R, CD-RW-носители и картотека музыкального сопровождения	
4	Анализ и совершенствование умений и навыков		компьютерная	видеоматериалы
5	«наши успехи и достижения»			презентации

## 2.6. Список литературы

### Нормативные документы

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление главного государственного врача РФ от 28.09.2020 №28 « Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;(Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);
- Приказ Минтруда и соцзащиты Российской Федерации от 22.08.2021 г.№652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года. Утверждена Правительством Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р;
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р;с изменениями от 15.05.2023 года/утверждены распоряжением Правительства Российской Федерации от 15.05.2023 года 1230-р./.

### Литература для педагогов

- «Аэробика: учеб. Пособие» - Шипилина И.А. - Ростов-на-Дону: Феникс,2012 г.
- «Аэробика на все вкусы.» - Лисицкая Т.С. -М.: Просвещение - Владос, 1994 г. «Аэробика. Теория и методика проведения занятий» учеб. пособие под общ. ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова.- М.: ТВТ Дивизион, 2014
- Аэробика; содержание и методика оздоровительных занятий.- Крючек Е.С.-М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2001 г.



- Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. - М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006.
- Детский фитнес. Учебное пособие. - М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2015
- «Развитие физических способностей детей» - Вакулова А. Д. Бутин И. М. Ярославль, 1996 г.
- Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2017.
- Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
- «Растягивайся и расслабляйся» - М. Тобиас и М. Стюарт, Москва, Физкультура и спорт 2004г.
- «Советы старого диетолога» - С.В. Коренюк; «Лань» СПб 2009г.
- «Стройное тело» - Доктор Локид Клифф Шитс/ Москва 1997г.

#### **Литература для детей**

- Серия журналов «Сила и красота» начиная с 1997г. СПб «Уайдерспорт-СУ»
- «Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг - Г. Горцев.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 г.
- Тестирование физической подготовленности в аэробике. Лисицкая Т.С. Сиднева Л.В.- М.: 2001. –
- «Физкультурное граффити- игры, эстафеты, аттракционы и забавы», Алешин В. В., Портнов Ю.М. Москва, 1996 г.

#### **Литература для родителей**

- «Энциклопедия идеальной женской фигуры» - практическое пособие, Л.Харт и Л. Непорент, Ярославль «Гринго» 1995г.

#### **Интернет-ресурс.**

- urok.Isept.ru rekvizit.info
- yl.ru

## Учебный материал к занятиям

### Движения ногами

Движения на развитие чувства ритма: шаги, хлопки, бег, приседания под музыку на сильную долю.

Движения для освоения техники базовых шагов в разном темпе, в чистом виде. И В комбинациях (действовать одновременно и синхронно со всем коллективом).

**Обычная ходьба - марш (March).** Туловище располагается прямо, без излишнего напряжения, руки работают разноименно, колено опорной ноги слегка согнуто. Шаги выполняются мягко, без удара стопой о пол. Ходьба выполняется:

- на месте;
- с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу;
- с пружинящим движением коленей.

**Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn)** представляет собой разновидность марша (обычной ходьбы) с поворотом кругом, который выполняется на двух ногах. Затем движение повторяется. Полный цикл выполняется на 4 счета. Туловище прямо, колени слегка согнуты. Следует обратить внимание на четкий поворот туловища; плечи не должны отставать от движения всего тела.

**Скрестный шаг (Cross-Step- кросс-степ).** Выполняется на 4 счета и состоит из четырех шагов. Первый или второй шаг выполняется скрестно впереди опорной ноги.

1-правая нога ставится скрестно левой ноге

2-шаг назад левой ногой:

3-шаг вправо правой ногой;

4- шаг вперед левой.

То же с другой ноги.

Скрестный шаг с шага является еще одним подвидом данного элемента:

1- шаг левой вперед;

2- правая ставится скрестно левой впереди:

3- шаг левой назад;

4- шаг правой в сторону.

То же с другой ноги.

### Шаги из марша:

**Тач-фронт** - выполняется на 4 счета:

1 - шаг ведущей ногой вперед на носок (вес тела остается на опорной),

2 - шаг ведущей ногой обратно, тела остается на ведущей).

3 - шаг опорной ногой вперед на носок

4 - шаг опорной ногой обратно.

**Тач-сайт** - выполняется на 4 счета:

1 - шаг ведущей ногой перекрестно вперед на носок (вес тела - на опорной).

2 - шаг ведущей ногой обратно,

3 - шаг опорной ногой перекрестно вперед на носок (вес тела - на ведущей)

4 - шаг опорной ногой обратно

**Базик степ** - базовый шаг. Выполняется на 4 счета:

1 - шаг ведущей ногой вперед,

2-приставить опорную ногу к ведущей,

3 - шаг ведущей ногой обратно,

4 - приставить опорную ногу к ведущей.

**Страдл -ходьба** ноги врозь - ноги вместе. Выполняется на 4 счета:

1 - шаг ведущей ногой в сторону,

2 - шаг опорной ногой в сторону,

3 - шаг ведущей ногой обратно,

4 - шаг опорной ногой обратно.

**Форвард** - выполняется на 8 счетов:

1 - шаг ведущей ногой вперед,

2 - шаг опорной ногой вперед,

3-4 - повторяются движения

5- шаг опорной ногой назад,

6 - шаг ведущей ногой назад,

7-8 - повторяются движения

**Слим** - выполняется на 4 счета:

1 - шаг ведущей ногой в сторону (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела)

2 - шаг ведущей ногой обратно,

3 - шаг опорной ногой в сторону

4 - шаг опорной ногой обратно. При этом корпус не поворачивать

**Сайт**-выполняется на 4 счета:

1 - шаг ведущей ногой в сторону.

2-мах опорной ногой в сторону (маховая нога прямая в коленном суставе).

3 - шаг опорной ногой в сторону.

4 - мах ведущей ногой в сторону (маховая нога прямая в коленном суставе)

**V-шаг (V-Step-ви-степ).**

Шаг ноги врозь- вместе. Выполняется на 4 счета.

Выполняется с выпадом вперед и назад на 4

1 - шаг ведущей ногой вперед и в сторону, счета:

2 - шаг опорной ногой вперед и в сторону,

3 - шаг ведущей ногой обратно,

4 - шаг опорной ногой обратно. Шаг в виде английской буквы «V».

Модификации Ви-степа:

- с продвижением назад (часто данную разновидность называют А-степ);
- с поворотом направо, налево, кругом;
- с подскока на счет «и» на двух ногах или с подскока на счет 4- в момент приставления ноги в стойку ноги вместе.

Часто встречается выполнение неполного движения - только на первые два счета с последующим переходом на другой элемент, например Knee Up, Knee Up с подскоком, с поворотом.

**Мамбо** - выполняется на 4 счета:

1 - шаг ведущей ногой вперед (вес тела остается на опорной ноге),

2 - шаг опорной ногой на месте,

3 шаг ведущей ногой назад,

4 - шаг опорной ногой на месте.

Модификации:

- выполняется назад аналогично основному элементу, но первый шаг назад, а последующие на счет 3-4- вперед;
- первый широкий шаг выполняется в сторону.

**Усложненные шаги:**

**У-мамбо** - выполняется на 10 счетов:

1-шаг ведущей ногой вперед и в сторону

2-шаг опорной ногой вперед и в сторону

3-шаг ведущей ногой назад и перекрестно

4-шаг опорной ногой на месте

5-шаг ведущей ногой вперед и в сторону

6-шаг опорной ногой назад и перекрестно

7-шаг ведущей ногой на месте

8-шаг опорной ногой вперед и в сторону

9-шаг ведущей ногой назад

10-шаг опорной ногой назад.Получается соединение шагов V-степ и мамбо.

**Мамбо-6** - выполняется на 6 счетов (поэтому так и называется):

- 1 - шаг ведущей ногой вперед и перекрестно.
- 2- шаг опорной ногой на месте,
- 3 - шаг ведущей ногой обратно,
- 4 - шаг опорной вперед и перекрестно,
- 5 - шаг ведущей ногой на месте,
- 6 - шаг опорной ногой обратно.

**Мамбо-разворот** - выполняется на 6 счетов (может быть сделан и на 4 - тогда выполняется только первые 4 счета):

- 1 - шаг ведущей ногой вперед и поворот корпуса на 90°,
- 2 - шаг опорной ногой назад перекрестно за ведущую (вес тела остается на ведущей ноге, поворот корпуса на 90°),
- 3 - шаг ведущей ногой на месте.
- 4 - шаг опорной ногой обратно и поворот корпуса обратно на 90°,
- 5 - шаг ведущей ногой назад и поворот корпуса обратно на 90°,
- 6- шаг опорной ногой на месте.

**Стен-стоп** - выполняется на 4 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой сторону.
- 2- приставить опорную ногу к ведущей,
- 3,4 - поставить ведущую ногу на носок, вес тела на опорной ноге.

**Керл** - перемещение с ноги на ногу, со сгибанием голени назад. Выполняется на 4 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой в сторону,
- 2- захлест опорной ногой (коснуться пяткой опорной ноги ягодицы с той же стороны),
- 3 - шаг опорной ногой в сторону,
- 4 - захлест ведущей ногой (коснуться пяткой ведущей ноги ягодицы с той же стороны).

**Кик (Kick)** - выполняется на 4 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой в сторону,
- 2-мах опорной ногой вперед (маховая нога прямая в коленном суставе).
- 3 - шаг опорной ногой в сторону,
- 4 - мах ведущей ногой вперед (маховая нога прямая в коленном суставе). 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

неконтролируемое опускание ноги после маха (падение). Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.

Кик выполняется вперед, назад, в сторону, по диагонали. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.

**Дабл-степ-тач**- двойное движение в сторону приставными шагами.

Выполняется на 8 счетов:

- 1 - шаг ведущей ногой в сторону, движение в сторону
- 2 - приставить опорную ногу к ведущей,
- 3 - шаг ведущей ногой в сторону,
- 4 - приставить носок опорной ноги к стопе ведущей,
- 5 - шаг опорной ногой в сторону,
- 6 - приставить ведущую ногу к опорной ноге,
- 7 - шаг опорной ногой в сторону,
- 8 - приставить носок ведущей ноги к стопе опорной.

**Шоссе** - шаг на 4 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой в сторону,
- 2 - с подскоком поставить опорную ногу к ведущей, а ведущую «подбить» и сделать ею шаг в сторону,
- 3 - шаг опорной ногой в сторону,
- 4 - с подскоком поставить ведущую ногу к опорной, а опорную «подбить» и сделать ею шаг в сторону.

**Выставление ноги на носок (Push Touch- пуш-тач, или Toe Tap- тое-тэп)**. Выполняется на 2 счета вперед, в сторону-назад или по диагонали с касанием носком пола, без переноса тяжести тела. Колени слегка зафиксированы, исключается пружинное движение пятки опорной ноги.

Модификации:

- двукратное выставление ноги без переноса тяжести тела на работающую ногу;
- многократное выполнение движения с одной ноги.

**Выставление ноги на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали (Heel Dig- хил-диг, или Heel Touch- хил-тач)**. Выполняется на 2 счета вперед, в сторону, назад по диагонали.

Варианты те же, что и в предыдущем упражнении.

Модификации:

- с двукратным, трехкратным, четырехкратным повторением;
- в разных направлениях.

**Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side- сайд- ту-сайд, Open Step- оупен-степ, Plie Touch- плие-тач или Side Tip- сайд- тип).** Выполняется на 2 счета. Тяжесть тела переносится с ноги на ногу, свободная нога касается пола полупальцами. Туловище и таз находятся строго во фронтальной плоскости на протяжении всего движения, пятка опорной ноги на полу. И.п.- широкая стойка ноги врозь, ступни слегка развернуты наружу. небольшой полуприсед.

Модификации:

- возможно выполнение вперед-назад в стойке ноги врозь;
- Side to Side с поворотом вокруг одной ноги, другая передвигается по дуге;
- Side to Side с поворотом кругом.

**Переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей (Knee Lift-ни-лифт, или Knee Up-ни-ап).** Бедро согнутой ноги параллельно полу, колено опорной слегка согнуто. Ходьба выполняется на 2 счета.

**Поднимание прямых ног (Leg Lift- лэг-лифт).** Выполняется вперед, в сторону, назад без шагов (на 2 счета) и с шагами (на 4 счета).

**Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch- хопскотч, или Hamstring Curl хамстринг-кёрл, или Leg Curl- лэг-кёрл).** Переход с ноги на ногу с одновременным сгибанием свободной ноги назад. Упражнение выполняется из широкой стойки ноги врозь, стопы параллельны, колени слегка согнуты в течение всего упражнения. Нога сгибается до следующего положения: голень параллельна полу, колено вниз. Выполняется на 2 счета.

Модификации:

- выполняется на 4 счета в сочетании с шагами на месте, с продвижением вперед-назад с поворотом;
- с двукратным подниманием бедра;
- с многократным подниманием бедра.

**Приставной шаг (Step Touch- степ-тач).** Выполняется на 2 счета. Работаящая нога ставится на пол с перекатом от носка к пятке, другая приставляется на полупальцы или всю стопу.

Модификации:

- вперед, назад, в сторону;
- по диагонали:
- с поворотом направо, налево:
- с поворотом кругом
- углом при многократном повторении- зигзаг

- с двойным или многократным повторением в одном направлении.

**Приставной шаг с полуприседом (Squat- сквот или Scoop- скуп).** Выполняется с полуприседом на 2 счета:

1-широкий шаг правой (левой) в сторону выполняется одновременно с полуприседом на обеих ногах:

2- приставить левую к правой в и.п., ноги вместе, колени слегка согнуты. В полуприседе пятки не отрываются от пола.

Модификации:

- с двойным или многократным повторением;
- с поворотом на 90°;
- по диагонали;
- кругом;
- углом, зигзагом.

**Приседание (Plie- плие).** Выполняется на месте в широкой стойке ноги врозь, стопы параллельно или в слегка выворотном положении, но колени всегда расположены над носками, прямое туловище наклонено вперед, кисти на бедрах.

**Переменные скрестные шаги В сторону (Grapevine- грейпвайн).** Представляет собой сочетание скрестного и приставного шага. Выполняется на 4 счета. Первый шаг правой (левой) ногой выполняется в сторону- с пятки перекатом на всю стопу, второй левой (правой) - скрестно сзади правой (левой). Затем- приставной шаг вправо (влево). При этом туловище и таз сохраняют фронтальную плоскость, туловище прямо, колени слегка согнуты.

Модификации:

- по диагонали;
- углом, зигзагом;
- с поворотом кругом;
- с двойным повторением в одном направлении;

**Выпад (Lunge- ланж).** Данная разновидность движений представляет собой знакомые нам выпады, которые могут выполняться вперед, назад, в сторону, по диагонали. Нога, на которую выполняется падающий шаг, может быть слегка согнута или находиться в явно согнутом положении. Шаг должен быть достаточно широким, чтобы свободная нога и туловище были на одной линии. Пятка свободной ноги отрывается от пола, колено опорной ноги расположено над носком.

Модификации:

- по диагонали;
- с двойным или многократным повторением.



**Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha).** Еще один шаг, пришедший в аэробику из латиноамериканских танцев. Представляет собой переступания с ноги на ногу без подскока или с подскоком, часто выполняет функцию связующего элемента, особенно при оздоровительной тренировке для смены ноги.

Выполняется на 2 счета:

1-и-2- небольшие шаги с ноги на ногу.

**Бег (Jogging- джоггинг).** Обращается внимание на амортизирующую работу стопы- перекаат с носка на пятку. Выполняется на месте, с продвижением вперед, в сторону, по диагонали.

**Скачки с одной ноги две (Chasse- чэссэ).** Движение аналогично на приставному шагу, но выполняется скачком: шаг в сторону- вперед, назад, в сторону или по диагонали- с последующим приземлением на две ноги, стопы вместе. Выполняется на 2 счета.

**Прыжки, ноги врозь (Jumping Jack- джампинг-джек).** Выполняются из и.п. Ноги вместе, В положении ноги врозь В широкую стойку. Голени перпендикулярно полу, стопы и бедра слегка развернуты наружу, колени над носками. Приземление осуществляется перекаатом с носков на пятки. Колени слегка согнуты. Выполняется на 2 счета.

**Ланч-ап** - выполняется на 8 счетов:

- 1 - шаг ведущей ногой назад (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела)
- 2 подъем колена ведущей ноги к одноименному плечу (можно ниже, но - главное не по диагонали, т.к. это неудобно при узком шаге),
- 3 - поставить ведущую ногу назад на носок,
- 4 - шаг ведущей ногой обратно в и.п.,
- 5 - шаг опорной ногой назад (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела).
- 6 - подъем колена опорной ноги к одноименному плечу (можно ниже, но главное не по диагонали, т.к. это неудобно при узком шаге).
- 7 - поставить опорную ногу назад на носок,
- 8 - шаг опорной ногой обратно. Получается соединение шагов ланч и ни-ап.

Аналогично можно усложнить ланч-сайт. форвард, мамбо-6, добавив подъем колена. Тогда получатся ланч-сайт-ап, форвард-ап, мамбо-6-ап

**Аут** - выполняются на 8 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой чуть перекрестно вперед.
- 2 - шаг опорной ногой вперед и в сторону от ведущей,
- 3 - шаг ведущей ногой на месте,
- 4 шаг опорной ногой перекрестно перед ведущей
- 5 - шаг ведущей ногой в сторону.
- 6 - шаг опорной ногой на месте,

7 - шаг ведущей ногой назад и перекрестно в сторону (обратно в и.п.).

8 - шаг опорной ногой назад обратно в и.п.

### **Степ-аэробика.**

1. Базовый шаг (Basic Step). Шагом правой встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы и вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, сзади.

2. Шаг ноги врозь ноги вместе (V-Step) классической аэробике. Подход при выполнении: спереди выполняется так же

3. Приставной шаг (Tap Up, Tap Down) с касанием платформы и пола вверху и внизу. Шагом правой встать на платформу, выпрямляя колени, приставить левую на полупальцы, не перенося тяжесть тела, шагом левой сойти с платформы, приставить на полупальцы правую ногу к опорной. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху, сбоку.

4. Приставной шаг с касанием на платформе на 8 счетов (Tap Up). Выполняется со сменой ноги. Шагом правой встать на платформу, приставить левую к правой, не перенося тяжесть тела, шаг левой назад, приставить правую к левой. То же с другой ноги.

Упражнение выполняется аналогично, движение начинать с левой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

5. Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (Tap Down). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую на полупальцы, не перенося на нее тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы. Возможно выполнение упражнения с левой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

6. Касание платформы носком свободной ноги или всей стопой (Step Tap). Сгибая правую ногу, коснуться стопой (носком) платформы, приставить к левой, вернуться в и.п.

То же другой ногой. Выполняется на 2 счета.

Подход при выполнении: спереди, сверху, по сторонам, сбоку.

7. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Knee up). Упражнение выполняется так же, как в классической аэробике.

8. Шаги с подъемом на платформу и махом другой вперед (Lift Front), в сторону (Side), назад (Back).

9. Шаги с подъемом на платформу с согнутой назад ногой (Leg Curl).

10. Подъем на платформу с киком (Kick) свободной ноги.

11. Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up). Из и.п. стойка ноги врозь (степ между ногами) - шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги. Поочередно шагом правой и левой ноги сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

Подход выполняется в продольной относительно платформы стойке.

12. То же, что в упр. 11, но выполняется из о.с. на платформе (Straddle Down).

13. Шаг с поворотом (Turn Step). И.п. - стойка боком к платформе. Шаг левой на платформу, приставить правую с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стойка ноги врозь. Шаг правой назад, разворачиваясь по диагонали, шаг правой назад с платформы, приставить левую, вернуться в и.п. То же с другой ноги.

Подход при выполнении: в диагональном направлении с угла платформы.

14. Шаг через платформу (Over the Top). Из положения стоя боком к платформе (продольно) шагом правой в сторону встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы (по другую сторону), приставить левую. То же с другой ноги.

Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.

15. Шаги в диагональном направлении из угла в угол платформы (Corner Corner).

16. Шаги через платформу в продольном направлении (Across).

17. Шаги через платформы скрестным шагом.

18. Выпады (Lunges) в сторону и назад. Выполняются в продольной или поперечной к платформе стойке. Технические требования к выполнению же, что в классической аэробике: пятку не опускать на пол. - те

Подход при выполнении: сверху.

Варианты:

- повторное выполнение с одной ноги;
- выполнение со сменой ноги.

19. Приставные шаги - ноги вместе, ноги врозь (T-Step). Из поперечной стойки в конце платформы - сделать шаг правой вперед, приставить левую (на платформу), выполнить шаг правой вправо, затем левой влево. Принять положение стойки ноги врозь (степ между ног). То же в обратном направлении. Выполняется на 8 счетов. То же с другой ноги.

Подход при выполнении: с конца и по обе стороны платформы.

20. Шаги углом (L-Step). Стоя у конца платформы в продольном направлении шаг правой, затем левой на платформу. Выполнить шаг правой в сторону. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета. То же с левой ноги с другого конца платформы.

Подход при выполнении: спереди и с конца.

21. U-Step. То же, что в упр. 9, но с небольшим продвижением вперед. Подход при выполнении: сбоку, с конца.

22. Шаг с поворотом на 90° со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной (1/4 Hop Turn). Стоя на двух ногах у третьей части платформы (продольно). Шагом правой встать на платформу, сгибая левую вперед, выполнить поворот направо. Шагом левой назад сойти с платформы, приставить правую к левой. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги с другой трети платформы.

Подход при выполнении: сбоку, с края, с угла, по сторонам (конечное положение - стойка ноги врозь).

*Варианты:*

- из и.п. - стоя по диагонали с края платформы;
- с поворотом на 180° с различным подходом (Hop Turn).

23. A-Step. Встать лицом к платформе у края в продольном направлении. Шагом правой в центр платформы, приставить левую к правой, сделать шаг правой назад по диагонали. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца.

Рабочая программа воспитания  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Быстрее, Выше, Сильнее!»  
секции Танцевальная аэробика  
Возраст детей-6-16 лет.  
Срок реализации программы-1 год.  
Направленность программы-физкультурно-спортивная  
Уровень программы-стартовый

Автор:  
Клименко Анастасия Николаевна,  
тренер-преподаватель  
МБУДО «ДООСЦ»

## СОДЕРЖАНИЕ

СТР

1. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ.....	39
2. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ.....	39
3. УСЛОВИЯ ВОСПИТАНИЯ, АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ .....	40
4. КАЛЕНДАРНЫ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	41

## **1. ЦЕЛЬ. ЗАДАЧИ ВОСПИТАНИЯ. ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ.**

### **Цель:**

- создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме

### **Задачи воспитания:**

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;

- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;

- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;

формирование и пропаганда здорового образа жизни.

### **Целевые ориентиры:**

формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.

Понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении здоровья,

Знание и соблюдение правил безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.

Проявление неприятия вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.

Умение осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремление управлять собственным эмоциональным состоянием.

Способность адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

## **2. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ.**

Тренер-преподаватель использует формы и виды воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у юных спортсменов индивидуальных способностей и способов деятельности, внутренней мотивации к творческой деятельности, познанию, нравственному поведению.

Основной формой воспитания и обучения у детей является учебное занятие. На нем обучающиеся получают информацию о достижениях в спорте, исторических событиях,

изучении биографии деятелей спорта, героев и защитников Отечества. Сами осуществляют работу с информацией, готовят доклады, презентации.

Усвоению и применению правил поведения и коммуникации со сверстниками, взрослыми, родителями они получают на тренировках, соревнованиях, подготовке к конкурсам, участи в туристических походах.

В коллективных мероприятиях-игры, конкурсы, проекты, олимпиады –они закрепляют ситуацию успеха, развивают ответственность ,Воспитанники секции активно участвуют в экологических субботниках, волонтерских акциях.

При подготовке и проведению соревнований, олимпиад внимание детей направлено на ритуалы и обращение к государственной символике

### **3.УСЛОВИЯ ВОСПИТАНИЯ. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ.**

Оценивание результативности работы детей является участие их в соревнованиях конкурсах различного уровня.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития обучающихся является педагогическое наблюдение. в процессе которого внимание тренер-преподаватель сосредотачивает на проявлении в деятельности детей и в её результатах определённых е целевых ориентиров воспитания, а также на проблемах и трудностях достижения воспитательных задач программы.

В своей работе тренер-преподаватель проводит *оценку творческих и исследовательских работ и проектов*, так как в индивидуальных творческих и исследовательских работах, проектах отражаются личностные качества каждого ребенка.

В процессе освоения программы дети демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, культурными интересами и личными качествами (целеустремлённостью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в коллективе, желанием проявлять заботу о других людях и т. д.). Дети обозначают личностную позицию по отношению к изучаемому учебному материалу, к практике, целям и результатам собственных действий. Педагог, родители (законные представители) детей и сами дети таким образом получают свидетельства достижения задач воспитания, усвоения нравственных ориентиров и ценностей в деятельности по данной программе. Самоанализ и самооценка обучающихся по итогам деятельности, отзывы родителей (законных представителей) и других участников образовательных событий и мероприятий также дают возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания дет



#### 4.КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.

№	НАЗВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт иллюстрирующий успешное достижение цели мероприятия
1	Здравствуй, Новый год	декабрь	праздник	фото и видео с выступлением детей
2	экскурсия в музей	январь	экскурсия на уровне секции	Фотоотчет об экскурсии .заметка на сайте. заметка в газете
3	Мастер-класс на уровне города.	март	Выездной мастер-класс	фотоотчет о мастер-классе Заметка на сайте в группе ВК.
4	Встреча с выпускниками секции	апрель	вечер встреча	фотоотчет
5.	Субботник на территории мемориала заводчан.	май	Экологический субботник	фотоотчет