

Отдел образования администрации г. о. Шуя Ивановской области.
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр»

Рекомендовано:
Решением методического
совета МБУДО «ДООСЦ»
Протокол № 3 от 24.04.2024г.

Утверждаю:

Директор МБУДО «ДООСЦ»

Боярков В.С.

Приказ № 58 от 25.04.2024г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Движение - это жизнь»

Секции фитнеса

(стартовый уровень)

Направленность программы: физкультурно - спортивная

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Срок реализации: 2 года

Автор программы
Андреева Екатерина Викторовна,
тренер-преподаватель
МБУДО «ДООСЦ»

г.о. Шуя, 2024г.

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.....	3
Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы».....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	8
1.3 Содержание программы.....	9
1.4 Планирование результатов.....	23
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий».....	29
2.1 Календарный учебный график «Приложение 1».....	29
2.2 Условия реализации программы.....	29
2.3 Формы аттестации.....	30
2.4 Оценочные материалы.....	33
2.5 Методические материалы.....	34
2.6 Список литературы.....	35
Приложение 1. Календарный учебный график.....	37
Приложение 2. Рабочая программа воспитания.....	47
Приложение 3. Дидактические материалы.....	52

РАЗДЕЛ № 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Движение-это жизнь» (далее программа) разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся младшего школьного возраста в МБУДО «ЛООСЦ».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Движение-это жизнь» **физкультурно-спортивной направленности.**

Данная Программа позволяет расширять и углублять знания по физической культуре и функционированию человеческого организма, полученные в школе. На занятиях фитнеса особое значение уделяется повышению и достижению более высокого уровня физического развития обучающихся и уделяется большое количество времени на развитие силовых групп мышц: спины, груди, мышц плечевого пояса, рук, живота, ног, увеличению функциональных возможностей организма и профилактике заболеваний, связанных с гиподинамией.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р с изменениями на 12.05.2023 года 1230-р.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ отдела образования Администрации городского округа Шуя от 28.06.2023 года № 161 «Об утверждении Требований и порядку оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в городском округе Шуя в соответствии с социальным сертификатом».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 года № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению

детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей –инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».

- Постановление главного государственного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи.
- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Устав МБУДО «ДООСЦ.

Программа «Движение-это жизнь» составлена на основе авторской программы Лисицкой Т.С. «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе: лекции курсов повышения квалификации», мастера спорта по художественной гимнастике, к.б.н., профессора РГУФКСиТ, авторской программы Крючек Е.С. «Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий», мастер спорта России по гимнастике, к.б.н., доцент НГУФКСиЗ имени П.Ф. Лесгафта.

Фитнес и аэробика во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности подростка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Модифицированная дополнительная образовательная программа направлена на стартовый уровень развития физических качеств и способностей.

Актуальность данной программы обусловлена рядом обстоятельств:

- приоритетным направлением государственной политики по сохранению и укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни;
- возрастанием интереса детей и молодёжи к фитнесу, как к одному из любимых видов спорта, способствующему не только развитию физических качеств, но и являющемуся способом развития и приобретения красоты тела, пластики, грации.

Наличие двух направлений фитнеса и аэробики в соединении (спортивного и оздоровительного) обеспечивает обучающимся возможность заниматься практически без всяких физиологических ограничений.

Отличительные особенности Программы в интеграции основных видов общей, специальной физической подготовки и гимнастики, в авторском подборе теоретического и практического материала, обеспечение быстрого восстановления обучающихся в основном за счет средств общей физической подготовки (ОФП), а также в адаптации к требованиям современного времени. Программа «Движение-это жизнь»:

- основана на активности учащихся при руководящей роли педагога;
- применяется без гендерных ограничений;
- рассчитана на 2 года обучения.

Учебный план включает себя:

1. Теоретическую подготовку - часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев;
2. Практическую подготовку - часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений. В практическую подготовку входят: «Общефизическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Акробатика», «Степ-аэробика», «Фитбол», «Кроссфит», «Техническая подготовка», «Психологическая подготовка», «Контрольные испытания», «Восстановительные мероприятия».

Педагогическая целесообразность: Систематические занятия спортом (фитнесом в том числе) совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Такие занятия применяются и как средство профилактики и лечения многих недугов. Кроме того, программа способствует адаптации учащихся к современным условиям жизни, их самореализации через участие в показательных мероприятиях.

Концептуальной идеей программы является идея Л.С. Выготского о необходимости создать подростку и молодежи «социальную ситуацию развития, среду общения, поле деятельности, которые невозможно подменить даже самым интересным уроком». Объединение представляет единство познания, физкультуры, спорта, хореографии и общения обучающихся.

Новизна. Современное состояние физического развития детей характеризуется невысокой эффективностью, у значительной части обучающихся отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой. Данная неблагоприятная ситуация привела к тому, что возникла необходимость в поиске таких организационных форм занятий, которые вобрали в себя и интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области оздоровительной физической культуры и спорта. Одним из интересных направлений поисков является объединение двух образовательных областей фитнес и аэробики.

Иновационность программы «Движение-это жизнь» заключается во введении в содержание программы раздела «Кроссфит (crossfit)».

Кроссфит

— система тренировок с высокой интенсивностью и постоянно меняющимися видами нагрузки, базу которой представляют гимнастические элементы, кардио-тренинг, упражнения из тяжелой атлетики, пауэрлифтинга и бодибилдинга, плиометрики и других видов фитнеса. Crossfit происходит от двух английских слов: cross - пересекаться, скрещивать, форсировать и fit - сокращение от fitness. Получается, что crossfit — это скрещенный интенсивный фитнес, в основу которого включены элементы таких дисциплин как: тяжелая атлетика, гимнастика, аэробика, гиревой спорт, и других видов спорта в доступном для младших школьников виде.

Адресат программы: Программа рассчитана на детей младшего и среднего школьного возраста от 7 до 15 лет.

Младший и средний школьный возраст — это период формирования и совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей младшего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость, хорошо развивается гибкость.

Физиологические особенности: развиваются двигательные навыки – сила, гибкость, быстрота, координация и контроль за своим движением, как в грубой, так и в тонкой моторике.

В младшем и среднем школьном возрасте увеличиваются размеры тела, устанавливаются индивидуальные его особенности.

Масса тела к 15 годам изменяется достаточно быстро.

Постепенное и поэтапное упрочение костей, связочного аппарата и мышечной массы у детей делает необходимым постоянно следить за формированием его правильной осанки и развитием мышечного корсета, избегать длительного использования асимметричных поз и односторонних упражнений, чрезмерных отягощений. Неправильное соотношение тонуса симметричных мышц приводит к асимметрии плеч и лопаток, сутулости и пр. функциональным нарушениям осанки. В младшем школьном возрасте нарушения осанки встречаются у каждого третьего ребёнка 7 лет. У девочек осанка является более прямой, чем осанка мальчиков.

Объем программы: Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы на первом и втором году

обучения составляет 144 часа.

Срок освоения программы – рассчитан на 2 года обучения.

1 и 2 года обучения - 144 часа, занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 часа по 45 минут с перерывами не менее 10 мин.

Система фитнес подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей физической подготовки; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятное для этого.

Форма обучения - очная. Данная форма обучения является наиболее эффективной для занятий по данной программе, так как предусматривает непосредственный личный контакт педагога и обучающегося, обязательное посещение занятий, что позволяет изучать материал в максимальном объеме и повысить качество образования.

Основными формами занятий являются:

- групповые теоретические занятия (в виде лекций);
- групповые практические учебно-тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для группы по утвержденному расписанию;
- показательные выступления, спортивные соревнования и дружеские спортивные встречи различного масштаба;
- наблюдение за проведением спортивных соревнований и выступлением спортсменов, их анализ; просмотр и анализ учебных фильмов, и видеоматериалов по спортивной аэробике.

Особенности организации образовательного процесса.

Образовательная программа «Движение - это жизнь» на первом году обучения подразделена на 2 модуля:

1 год- 1 модуль - 64 часа, 2 модуль - 80 часов.

На втором году обучение идет по 5 разделам: основы здорового образа жизни, общая подготовка, специальная подготовка, контрольные задания и диагностика, творческий модуль. Занятия по данной программе проводятся в группах постоянного состава с обучающимися одного возраста. Занятия в возрастных группах сменного и смешанного состава возможны при совместных репетициях во время подготовки к показательным выступлениям, подготовки к предстоящим соревнованиям.

Режим занятий: Продолжительность занятий установлена на основании СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

При *очной форме* обучения по рекомендуемым нормам СанПин режим занятий детей по данной программе 2 часа по 45 минут с перерывом не менее 10 минут.

При ухудшении санитарно-эпидемиологической ситуации-дистанционное обучение.

Формы подведения итогов - сдача контрольных нормативов.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Цель: создание условий для формирования физически развитой личности, укрепления и сохранения здоровья обучающихся через занятия фитнес-аэробикой, развитие и совершенствование технико-тактического мастерства и освоение специфики такого вида фитнеса, как кроссфит.

Задачи:

Предметные:

- закрепить знания техники безопасности на занятиях фитнеса;
- закрепить основы режима труда и отдыха, гигиена спортсмена;
- сформировать базовые знания и общее представление о занятиях фитнесом, значении его в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;
- обучить навыкам и умениям в спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- совершенствовать функциональную и психологическую подготовку, присущую избранному виду спорта.

Метапредметные:

- развивать основные психические процессы (память, мышление, внимание), коммуникативные навыки;
- развить физические качества такие как: гибкость, координация, ловкость, быстрота, сила, выносливость;
- способствовать повышению функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма.

Личностные:

- воспитывать целеустремленность, волевые качества личности;
- приобщить к режиму дня спортсмена;
- воспитывать правильное отношение к внешнему виду;
- формировать позитивное отношение к здоровому образу жизни;
- воспитывать умение взаимодействовать со сверстниками и педагогом.

**1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВЫЙ МОДУЛЬ ОБУЧЕНИЯ**

№	Название раздела, тема	Всего часов	Количество часов		
			теория	практика	вид и форма контроля
1.	<u>Вводное занятие.</u>	2	2		
1.1	Переводные контрольные испытания по программе.				контрольные нормативы
1.2	Техника безопасности. Пожарная безопасность.				устный опрос
2.	<u>Теоретическая подготовка</u>	6	6		
2.1.	Анатомические сведения. Суставы. Движения в суставах.				устный опрос
2.2	Гигиенические основы режима труда и отдыха. Закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях фитнесом.				устный опрос
2.3.	Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности гимнаста фитнеса.				тестирование
2.4.	Травматизм в процессе занятий фитнесом, оказание первой помощи.				устный опрос
2.5.	Физиологические основы спортивной тренировки. Средства и методы.				устный опрос
2.6.	Методический разбор базовых шагов и связок фитнеса и аэробики. Требования к построению комплексов.				устный опрос
3.	<u>Общая и специальная физическая подготовка гимнаста .</u>	12	1	5	
3.1.	Психологическая подготовка в фитнесе.				устный опрос, наблюдение
3.2.	Физическая подготовка юных спортсменов: - общефизическая подготовка (ОФП); - специальная физическая подготовка (СФП).				контрольные нормативы
4.	<u>Базовая и дополнительная подготовка</u>	28		12	
4.1	- Степ-аэробика;				Контрольные нормативы; устный опрос
4.2	- Фитбол-аэробика;				
4.3	- Кроссфит;				
4.4	- Акробатическая подготовка;				

5.	<u>Технико - тактическая подготовка</u>	10	1	5	
5.1	Техническая подготовка.				контрольные нормативы
5.2.	Тактическая подготовка.				контрольные нормативы
6.	Восстановительные мероприятия.	2	2		устный опрос, наблюдение
7.	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	2		2	соревнования
8.	Контрольные нормативы.	2		2	контрольные нормативы
	ИТОГО:	64	12	52	

ВТОРОЙ МОДУЛЬ

№	Название раздела, тема	Всего часов	Количество часов		
			теория	практика	вид и форма контроля
1.	<u>Вводное занятие.</u>	2	2		контрольные нормативы
1.1	Переводные контрольные испытания по программе.				устный опрос
1.2	Техника безопасности. Пожарная безопасность.				
2.	<u>Теоретическая подготовка</u>	8	8		
2.1.	Анатомические сведения. Суставы. Движения в суставах.				устный опрос
2.2	Гигиенические основы режима труда и отдыха гимнаста. Закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях фитнесом.				устный опрос
2.3.	Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности гимнаста фитнеса.				тестирование
2.4.	Травматизм в процессе занятий фитнесом, оказание первой помощи.				устный опрос
2.5.	Физиологические основы спортивной тренировки. Средства и методы.				устный опрос
2.6.	Методический разбор базовых шагов и связок фитнеса и аэробики Требования к построению комплексов.				устный опрос
3.	<u>Общая и специальная физическая подготовка гимнаста.</u>	14	1	13	
3.1.	Психологическая подготовка в фитнесе.				устный опрос, наблюдение

3.2.	Физическая подготовка юных спортсменов: - общефизическая подготовка (ОФП); - специальная физическая подготовка (СФП).				контрольные нормативы
4.	<u>Базовая и дополнительная подготовка</u>	32		32	
4.1	- Степ-аэробика;				Контрольные нормативы; устный опрос
4.2	- Фитбол-аэробика;				
4.3	- Кроссфит;				
	- Акробатическая подготовка;				
5.	<u>Технико - тактическая подготовка</u>	18	1	17	
5.1	Техническая подготовка.				контрольные нормативы
5.2.	Тактическая подготовка.				контрольные нормативы
6.	Восстановительные мероприятия.	2	2		устный опрос, наблюдение
7.	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	2		2	соревнования
8.	Контрольные нормативы.	2		2	контрольные нормативы
	ИТОГО:	80	14	66	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА (ПЕРВЫЙ, ВТОРОЙ МОДУЛЬ)

1 раздел. Вводное занятие.

Термины и понятия: спортивный инвентарь.

Теория. Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены. Ознакомление с материально-технической базой для занятий.

Пожарная безопасность на занятиях фитнесом и аэробикой.

Контроль. Устный опрос по теме раздела.

1 раздел. Теоретическая подготовка.

1.1 *Термины и понятия:* фитнес, аэробика, кроссфит, акробатика, гигиена, закаливание, питание, врачебный контроль.

Теория. Анатомические сведения. Краткие сведения о строении организма. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Костно-связочный аппарат и мышцы. Их строение и взаимодействие. Кровеносная система; основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен. Что такое Кроссфит, его особенности, разновидности. Положительное и отрицательное влияние кроссфита, система тренировок. Гигиена тела. Уход за кожей, волосами, полостью рта. Режим труда, учёбы, тренировки, отдыха и сна юных гимнастов. Вредные привычки. Значение и основные правила

закаливания. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях аэробикой.

1.2. Основные понятия о врачебном контроле. Средства и методы врачебного контроля. Связь субъективных ощущений и объективных данных самоконтроля и врачебного контроля.

Основные понятия об утомлении и переутомлении. Средства переключения деятельности и восстановления: спортивный массаж, термокамеры, музыка, средства и методы психорегуляции, водные процедуры, солнечные ванны, физиотерапия.

1.3. Травматизм в процессе занятий фитнесом и аэробикой, оказание первой помощи. Травмы при изучении на занятиях малой акробатики, переходящие в падения и выполнения элементов сложности на полу и в воздухе при прыжках, при приземлениях с определенной высоты на руки и на ноги. Травм верхних нижних конечностей, пальцев, лучезапястного сустава, локтевого и плечевого суставов. Применение специальных бинтов для сохранения кисти, голеностопов, колен.

Внешние причины травм, зависящие от комплекса внешних условий. Внутренние причины, зависящие от подготовки спортсменов, состояния здоровья, переутомления.

Оказание первой помощи при получении отдельных травм. Оказание первой помощи при обмороке, шоке и попадании инородных тел в глаза и уши. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших. Общие меры по предупреждению травм.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание).

Самомассаж. Противопоказания к массажу.

1.4. Физиологические основы спортивной тренировки.

1.5. Базовые шаги и связки фитнеса и аэробики. Требования к построению комплексов.

Контроль. Устный опрос по темам раздела. Тестирование.

2 раздел. Общая и специальная физическая подготовка.

Термины и понятия: ОФП, СФП, ОРУ, тренировка, психологическая подготовка, сила воли, нагрузка, аэробные шаги их разновидность, базовые руки их разновидность, связки.

Теория.

2.1 Психологическая подготовка в фитнесе. Воспитание воли, внимания, целеустремлённости, настойчивости и упорства, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Общая и специальная психологическая подготовка.

Контроль. Устный опрос по теме раздела.

Практика.

2.2 Физическая подготовка юных спортсменов:

Теория. Общефизическая подготовка (ОФП). Бег. Упражнения в равновесии, с предметами, набивными, теннисными мячами, с отягощениями, скакалкой, палкой, обручами, прыжки с разбега в длину и высоту. Подвижные игры.

Практика. Строевые упражнения. Упражнения без предмета: для рук, для шеи и туловища, для ног. Упражнения вдвоем. Упражнения с предметами: с набивными мячами,

с гантелями. Упражнения на снарядах: гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, степ. Упражнения из легкой атлетики.

Контроль. Сдача контрольных нормативов.

Специальная физическая подготовка (СФП). Специальные упражнения в развитии ловкости, гибкости, координации по площадке. Группами и тройками во время овладения и совершенствования технически базовых комплексов упражнений и соединений.

Практика. Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно – силовых качеств. Упражнения для развития координации движений.

Специальные упражнения стоя на месте и в передвижении. Упражнения на гимнастических матах. Развитие специальной выносливости.

Упражнения в тройках, в группах во время изучения и совершенствования технических и тактических навыков фитнеса и аэробики, в связках. Упражнения в заданном темпе, со сменой ритма.

Используемые приёмы и методы: объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи; упражнения.

Контроль. Сдача контрольных нормативов.

3 раздел. Базовая и дополнительная подготовка.

3.1. «Степ-аэробика».

Термины и понятия: степ, степ-платформа, позиции ног, позиция рук.

Теория. Правила ТБ при занятиях степ-аэробикой. Ознакомление с понятием «степ – аэробика», работа мышц при занятиях на степенях. Правильная осанка, двигательные качества при работах на степенях.

Практика. Разучивание основных элементов степ-аэробики (базовые шаги). Выполнение упражнений, способствующих поддержанию правильной осанки, укрепление костно-мышечного корсета; развитию координацию движений; укреплению сердечно – сосудистой и дыхательной системы.

Используемые приёмы и методы: объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи; упражнения, танец.

Контроль. Сдача контрольных нормативов. Устный опрос по теме раздела. Открытые занятия для родителей и педагогов; спортивный праздник на уровне объединения, тест-контроль.

3.2. «Фитбол-аэробика».

Термины и понятия: фитбол, переходы.

Теория. Виды фитнес-программ, их характеристика. Фитбол-аэробика и ее классификация по различным направлениям.

Классическая аэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика, танцевальная аэробика, фитнес-гимнастика (силовая аэробика с гантелями, эспандерами), фитнес с использованием тренажеров. Фитбол - аэробика (на месте и в движении, с мячом в руках и ногах, сидя на мяче).

Влияние фитбол-аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение и выполнение упражнений.

Практика. Упражнения, используемые в занятиях классической аэробикой. Базовые элементы аэробики, соединенные в блоки и комбинации. Комплекс фитбол-аэробики, направленный на развитие различных групп мышц.

Используемые приёмы и методы: объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи; упражнения.

Контроль. Сдача контрольных нормативов. Устный опрос по теме раздела. Открытые занятия для родителей и педагогов, тест-контроль.

3.3 «Кроссфит».

Термины и понятия: тяжелая атлетика, спортивная форма, классификация упражнений кроссфита, классификация элементов сложности, акробатика, пластика, темп, ритм, движение, нагрузки, подходы, инвентарь.

Теория. Понятие «спортивная форма». Закономерности развития спортивной формы - основа периодизации подготовки в фитнесе и аэробике. Фазы развития спортивной формы. Правила использования инвентаря: ролик для пресса, тренажер навесной для стены, кольцо для пилатеса, гимнастическая палка (бодибар) и другое оборудование.

Понятие «кроссфит». Комплекс упражнений кроссфит, нагрузки и подходы.

Контроль. Устный опрос по теме раздела.

Контроль. Устный опрос по теме раздела.

Практика. Гимнастика. Подбор и выполнение комплексов кроссфит, которые выполняются при использовании веса собственного тела.

Тяжелая атлетика. Упражнения со свободными весами. Рывки и толчки с отягощением — штангами, гантелями, гирями и другими похожими снарядами. Увеличение тренировок со свободным весом.

Контроль. Сдача контрольных нормативов.

Используемые приёмы и методы: объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи; упражнения, танец.

Контроль. Сдача контрольных нормативов.

3.4. «Акробатика».

Термины и понятия: акробатика, переходы, стойки, кувырки.

Теория. Правилами акробатики. Правила ТБ при занятиях акробатикой. Правила использования гимнастического подпружиненного мостика. Группы элементов акробатики.

Практика. Выполнение акробатических элементов.

Используемые приёмы и методы: объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи; упражнения, танец.

Контроль. Сдача контрольных нормативов. Устный опрос по теме раздела. Открытые занятия для родителей и педагогов, спортивный праздник на уровне объединения, тест-контроль.

4 раздел. Техничко-тактическая подготовка.

Термины и понятия: тактика, техника, микроцикл, мезоцикл, макроцикл, спортивная форма, классификация базовых шагов, классификация элементов сложности, акробатика, пластика, темп, ритм, движение.

Теория. Понятие технико-тактической подготовки. Построение и составление комплексов упражнений к определенному направлению фитнеса и аэробики.

4.1 Понятие «спортивная форма». Закономерности развития спортивной формы - основа периодизации подготовки в фитнесе и аэробике.

Фазы развития спортивной формы.

Контроль. Устный опрос по теме раздела.

Практика. Спортивная комбинация. Спортивный танец.

4.2. Техническая подготовка. Совершенствование упражнений по площадке: по диагоналям, разнообразные передвижения, упражнения с утяжелителями, в парах, в тройках, в группах и со всеми вместе. Манеры преподнести танцевальную комбинацию, комплекс. Смена темпа и ритма во время комбинации, всего аэробного и силового упражнения. Движение связок во всех трех плоскостях. Совершенствование действий при помощи всех базовых упражнений.

Контроль. Сдача контрольных нормативов.

4.3. Тактическая подготовка. Закрепительные действия в комплексах, артистичные движения в акробатических упражнениях. Избрание и укрепление новых направлений, упражнений, поворотов по площадке, как исходных положений для последующих связок.

Используемые приёмы и методы: объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи; упражнения, танец.

Контроль. Сдача контрольных нормативов.

5 раздел. Восстановительные мероприятия.

Термины и понятия: спортивный режим, тренировочные нагрузки, психорегуляция, саморегуляция;

Теория. Психика человека. Психические состояния спортсмена. Методы формирования нужного состояния и способы преодоления неблагоприятных состояний.

Контроль. Устный опрос по разделу.

Практика. Методы психорегуляции. Приемы саморегуляции психических состояний.

Используемые приёмы и методы: беседа, разъяснение, убеждение, примеры выдающихся спортсменов, личный пример; поощрение; натуральная демонстрация, анализ состояний.

Контроль. Устный опрос по разделу, контроль-тест на саморегуляцию.

6 раздел. Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях.

Практика. Оценка участия в соревнованиях.

Контроль. Участие в соревнованиях.

7 раздел. Контрольные нормативы.

Практика. Нормативы оценок по видам подготовки.

Контроль. Сдача контрольных нормативов. Оценка морфотипических внешних данных. Оценка теоретических знаний. Оценка физической подготовленности. Оценка участия в соревнованиях.

Используемые приемы и методы: инструктаж, контрольные упражнения.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно – тематический план занятий 2 года образования

Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
Введение.	1	-	1	Мотивационная диагностика
Раздел I. Основы здорового образа жизни (4 ч)				
Безопасность жизнедеятельности.	1	1	-	Тест-опрос
Профилактика заболевания и средства восстановления.	1	1	-	
Режим дня и гигиена.	1	1	-	
Мышечная боль. Самоконтроль.	1	1	-	
Раздел II. Общая подготовка (50ч)				
Общеразвивающие упражнения.	10	-	10	Начальная диагностика
Упражнения на ориентацию в пространстве.	10	-	10	Тестирование
Упражнения с предметами. Прыжки.	10	-	10	Тестирование
Упражнения в партере.	10	-	10	Тестирование
Игровая активность деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость.	10	-	10	Наблюдение Тестирование
Раздел III. Специальная подготовка. Аэробика классическая (класс LOW)-83ч				
«Классификация базовых шагов и освоение техники».	33	2	31	Наблюдение, анализ
«Разучивание и освоение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений».	50	5	45	Наблюдение, анализ
Раздел IV. Контрольные задания и диагностика				
	4	-	4	Итоговая аттестация
Раздел V. Творческий модуль				
	2	-	2	Показательные выступления
ИТОГО	144	11	133	

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 I. 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 II. Общая подготовка.

Тема № 1. Общеразвивающие упражнения.

Теория.

Значение, понятия и средства развития физических качеств. Основные рабочие зоны. Терминология и содержание упражнений. Исходные позиции: стоя, в партере. Рекомендации.

Практика.

Комплекс общеразвивающих упражнений.

Тема № 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», шахматные перестроения, 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. Упражнения сидя, лежа и с упором на колени.

Тема № 5. Игровая деятельность.

Акробатика и упражнения на гибкость.

Теория. Дополнительные средства развития физических качеств и способностей. Игровые правила и дисциплина во время игровых моментов. Значение гибкости суставов и эластичности мышц.

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:
 - группировки (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 III. 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, twist, 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.

Движения 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 (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.

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 подниманием 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 или 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°;
- 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 (Mambo). Первый широкий шаг выполняется в сторону.

Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha).**Бег (Jogging– джоггинг).****Скачки с одной ноги на две (Chasse– чэссэ).****Прыжки, ноги врозь (Jumping Jack– джампинг-джек).**

Тема № 2. Разучивание и освоение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений.

Теория: Содержание и последовательность связок и комбинаций.

Практика: Элементы и комбинации класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений.

Техничное и эмоциональное исполнении движений в комбинациях танцевальных композиций.

Раздел IV. 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 V. Творческий модуль.

Теория.

Ознакомление с положением, подготовка и инструктаж по технике безопасности соответственно форме и уровню мероприятия.

Практика.

Участие в рамках традиций учреждения и показательные выступления.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты освоения полного курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Движение-это жизнь» сформулированы исходя из содержания программы, требований к знаниям, умениям, навыкам, которые учащиеся должны приобрести в процессе обучения на всех годах, с учетом целей и поставленных задач.

Личностные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

- проявление интереса к занятиям спортом;
- сохранение здоровья, укрепление и поддержание физической формы;
- проявление волевых качеств, трудолюбия;
- принятие социально-значимых норм и правил поведения в социуме. Проявление их в общении со взрослыми и сверстниками;
- самостоятельность, активность, ответственность учащихся.

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Учащиеся научатся на доступном уровне:

- развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, двигательную и другие системы;
- обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;

- владеть знаниями приёмов релаксации и самодиагностики;
- воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.
- Осваивать способы решения проблем творческого характера и определения наиболее эффективных способов достижения результата;
- Развивать наблюдательность, ассоциативное мышление, художественный вкус и творческое воображение.

Предметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- формировать навыки и умения в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- осуществлять закаливание организма;
- формировать двигательные действия, нацеленные на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.
- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма.

В результате освоения данной программы учащиеся должны:

1. Обучающиеся должны знать в разделе **ОФП и СФП:**

- понимать спортивную терминологию;
- правила ТБ при выполнении упражнений СФП;
- методы развития гибкости, силы, выносливости;
- запрещенные упражнения.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять упражнения для развития амплитуды и гибкости;
- выполнять упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве;
- выполнять упражнения для развития скоростно – силовых качеств;
- выполнять упражнения для развития координации движений.

2. Обучающиеся должны знать в разделе **СТЕП-АЭРОБИКА:**

- что такое степ-аэробика;
- правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов, при выполнении гимнастических упражнений, при взаимодействии с другими детьми;
- некоторый объем разнообразных композиций и отдельных видов движений;
- упражнения на поддержание правильной осанки и расслабление позвоночника.
- Обучающиеся должны уметь:
- изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения;
- точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для рук и ног, сложные циклические виды движений;
- самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций;
- выразительно исполнять движения под музыку;
- выполнять танцевальные шаги и базовые шаги степ-аэробики;
- согласовывать свои действия со сверстниками при выполнении упражнений в парах, в подгруппах;
- передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми.

3. Обучающиеся должны знать в разделе **ФИТБОЛ-АЭРОБИКА**:

- понимать спортивную терминологию;
- правила ТБ при занятиях фитболом;
- группы элементов и упражнений в фитболе.

Обучающиеся должны уметь:

- связывать между собой перечисленные элементы в блоки и комбинации;
- подбирать музыкальное сопровождение в соответствии со стилем движений и в целом с композицией;
- провести разминку и заключительную части занятия как самостоятельно, так и с группой;

4. Обучающиеся должны знать в разделе **КРОССФИТ**:

- направления кроссфита;
- возможности кроссфита в области сохранения и укрепления здоровья;
- средства восстановления в оздоровительной тренировке;

- особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой;
- методику использования музыкального сопровождения на занятиях фитнеса;
- особенности выполнения танцевальных движений и силовых упражнений;
- назначение и функции различных программ по фитнес-аэробике, как регулировать эмоциональное напряжение.
- правила ТБ при занятиях аэробикой; Должны уметь:
- выполнять базовые шаги и их модификации;
- слышать музыку и выполнять движения в такт музыки;
- выполнять танцевальные движения различных направлений;
- выполнять, технично, упражнения силового характера с оборудованием и без него;
- выполнять комбинации свободно и непринужденно, самостоятельно;
- составлять программы для самостоятельных занятий в домашних условиях;
- сосредотачиваться и расслабляться.
- особенности выполнения танцевальных движений и силовых упражнений;
- четкое, красивое, артистическое выполнение комплексов, как в группе, так и самостоятельно;

5. Обучающиеся должны знать в разделе **АКРОБАТИКА:**

- понимать спортивную терминологию;
- правила ТБ при занятиях акробатикой;
- группы элементов акробатики.

Должны уметь:

выполнять несколько простейших акробатических элементов.

6. Обучающиеся должны знать в разделе **ТАКТИКА и ТЕХНИКА:**

- понимать спортивную терминологию;
- правила ТБ при занятиях фитнесом и аэробикой;
- названия базовых и специфических элементов фитнеса и аэробики.

Должны уметь:

- выполнять базовые комплексы упражнений и шаги с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотом на 90, 180, 360 градусов со ассиметричной координацией руками самостоятельно;
- четкое, красивое, артистическое выполнение комплексных танцевальных связок, как в группе, так и самостоятельно;

7. Обучающиеся должны знать в разделе **ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:**

- значимые морально – нравственные качества (любви к спорту в целом и аэробике в частности, целеустремленности;
- систему начальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции;
- значимость мотивов соревновательной деятельности;
- снятие соревновательного напряжения.

Должны уметь:

- напрягать, расслаблять мышцы;
- управлять выражением лица;
- развитие психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие волевых качеств.

8. Обучающиеся должны знать в разделе **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ:**

- правила техники безопасности;
- роль СФП в подготовке спортсмена;
- виды выносливости и методы развития выносливости, силы.
- комплекс специальных упражнений для развития прыгучести;
- о круговой тренировке;
- способы создания новых элементов комбинаций;
- о постановке спортивного упражнения.

Должны уметь:

- выполнить физические упражнения: отжимание 20-30 и более раз; пресс за 30 секунд – 25 – 27 и более раз; наклон в положении сидя – 15 и более см; прыжок в длину с места 120 – 130 и более см; упор углом – 20 и более секунд; шпагат на две ноги; челночный бег с препятствием;
- выполнение комплексных танцевальных связок, как в группе, так и самостоятельно;
- видеть ошибку в исполнении упражнения, и умение её исправить;
- проявлять морально-волевые качества, участвовать в показательных выступлениях и соревнованиях, демонстрируя повышенный уровень подготовки.

В результате освоения данной программы учащиеся должны:

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, выполнять изучаемые упражнения и комплексы;
- использовать полученные умения в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные тренировки с использованием комплексов упражнений фитнеса и аэробики;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с обучающимися в процессе занятий.

знать:

- используемую в фитнесе и аэробике терминологию;
- базовые шаги и связки фитнеса и аэробики;
- изучаемые комплексы упражнений, частоту их выполнения, периодичность.

Требования к их построению;

- правила техники безопасности при занятиях фитнесом и аэробикой;
- режим дня и двигательный режим спортсмена;
- гигиенические правила при выполнении физических упражнений;
- причины травматизма на занятиях фитнесом и правила его предупреждения;
- влияние осанки на организм человека, причины нарушений осанки;
- способы психологической саморегуляции и самоконтроля состояний.

У учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию.

Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов. Итоговый анализ работы проводится в конце года в виде творческого отчета - проекта о работе объединения (группы).

РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1 Календарный учебный план

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09.2024	31.05.2025	34	144	очная
2 год обучения	01.09.2024	31.05.2025	34	144	очная

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Материально-технические:

- спортивный зал;
- гимнастические маты - 2 шт.;
- скакалки 20 шт., резины 8 шт.;
- степ-платформа-10 шт;
- мяч гимнастический - 10 шт;
- кольцо для пилатеса - 10 шт;
- гантель разборная - 20 шт;
- коврик для фитнеса - 20 шт;
- гимнастические скамейки - 2 шт.

2. Методические:

- инструкция по технике безопасности при занятиях фитнесом и аэробикой;
- методическая литература: по подготовке спортсменов;
- учебные фильмы, видеоматериалы соревнований по ОФП, фитнесу и аэробике в целом; обучающие видео комбинаций, дорожек, элементов сложностей; составление комплексов кроссфита;
- диски с музыкальным сопровождением;
- конспекты, схемы построения комплексов танцевальных связок.

3. Кадровые:

Для реализации данной программы есть тренер-преподаватель имеющий физкультурное

образование, первую квалификационную категорию.

Эффективность учебно-тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных и половозрастных особенностей обучающихся.

2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

Диагностика достижений учащихся по программе.

Для отслеживания уровня усвоения программы «Фитнес» автор ориентируется на следующие положения:

Диагностика достижений учащихся должна осуществляться регулярно, она позволяет отследить степень усвоения знаний и умений, корректировать содержание и продолжительность тех или иных тем.

При изучении программы проводится три вида диагностических исследований: входящая, текущая, итоговая диагностики.

1. Входящая диагностика осуществляется при наборе групп. Может проводиться в виде сдачи контрольных нормативов по физической подготовке и измерение: силы, быстроты, выносливости, гибкости.

2. Текущая диагностика осуществляется при изучении отдельных тем (разделов). Проводится в виде учебно-контрольных занятий, сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке, участие в соревнованиях, открытых занятиях.

3. Итоговая диагностика проводится по завершению изучения всего программного курса. Проводится в виде выступлений на конкурсах, открытых занятиях, показательных выступлениях.

Эффективным и наилучшим средством диагностики результативности тренировочного процесса является и участие в конкурсах и выполнение контрольных нормативов. Результаты участия предметно демонстрируют степень результативности и уровень достижений.

Критерии оценки успешности реализации программы для перевода на программы спортивной подготовки:

-уровень и динамика спортивно-технических показателей физических качеств и на соревнованиях в течение года;

-степень соответствия модельным характеристикам по сложности конкурсной программы, специальной физической подготовленности, хореографической подготовленности, морфологическим показателям;

- выразительность, индивидуальность исполнения, презентация;

-высокий уровень специальной работоспособности; устойчивость к стрессовым

ситуациям.

Диагностика результатов освоения программы.

Определение практических умений учащихся проводится в соответствии с ожидаемыми результатами образовательной программы.

Оценка знаний и умений проводится по 10-ти бальной шкале, где каждый балл соответствует определенному уровню.

Форма проведения – сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Низкий – от 1 до 3 баллов, средний – от 4 до 7 баллов и высокий – от 8 до 10 баллов.

Формы проведения занятий:

- классическая аэробика;
- упражнения на координацию, степ-аэробика;
- упражнения с элементами стретчинга. фитбол;
- упражнения с инвентарем, кроссфит;
- упражнения акробатики.

Критерии оценки двигательных навыков учащихся

Практическая подготовка по ОФП и СФП +базовые шаги.

Низкий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Средний уровень – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

Высокий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.

Таблица контрольных нормативов ОФП

№ п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	5 баллов	1-3 балла
1.	Челночный бег 10метров	9.0	9.2	9.4
2.	Отжимания 30-20 сек	6	4	2
3.	Пресс за 30 сек	15	14	13
4.	Приседания 30 сек	20	15	10
5.	Прыжки из приседа за 20 сек	20	18	15

Таблица контрольных нормативов СФП

№ п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	5-7 баллов	1-3 балла
1.	Шпагат в 3 положениях	полное касание бёдер пола	Неполное касание	до пола 20 см
2.	Мост задержка 8 сек	8 сек	5 сек	3 сек
3.	Наклоны вперед из седа, ноги вместе, задержка	15 сек	10 сек	5 сек
4.	Равновесие ласточка 10 сек	10 сек	8 сек	5 сек
5.	Упор углом 10 сек	10 сек	8 сек	5 сек

Формы отслеживания образовательных результатов и фиксации образовательных результатов:

- видео - запись и фото с соревнований и контрольных занятий;
- грамоты, дипломы, протоколы;
- протоколы результативности по физической и технической подготовке;
- материалы анкетирования и тестирования;
- журнал посещаемости;
- участие в открытых занятиях, мастер-классах, показательных выступлениях;
- участие на фестивалях, концертах, праздниках города;
- таблица наблюдений

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- выступление на конкурсах;
- грамоты, дипломы, протоколы;
- протоколы результативности по физической и технической подготовке;
- итоги анкетирования и тестирования;
- отзывы на открытые занятия;
- сценарии праздников и показательных выступлений;
- фотоотчеты.

2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

№	Название раздела, тема	вид и форма контроля	фонды оценочных средств
1.	Вводное занятие.		
1.1	Требования данного вида спорта, определенная деятельность аэробики.	контрольные нормативы	
1.2	Техника безопасности. Пожарная безопасность.	устный опрос	
2.	Теоретическая подготовка		
2.1.	Анатомические сведения. Суставы. Движения в суставах.	устный опрос	
2.2	Гигиенические основы режима труда и отдыха гимнаста. Закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях фитнесом.	устный опрос	
2.3.	Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности гимнаста фитнеса.	тестирование	2.ссылка: Физическая культура – Контроль и самоконтроль. oltest.ru ТестыФизкультура и спортФизическая культура
2.4.	Травматизм в процессе занятий фитнесом, оказание первой помощи.	устный опрос	
2.5.	Физиологические основы спортивной тренировки. Средства и методы.	устный опрос	
2.6	Методический разбор базовых шагов и связок фитнеса и аэробики Требования к построению комплексов.	устный опрос	«Правила »Всероссийская федерация спортивной... спортивная аэробика.рф/about-sport...54-pravila.html
3.	Общая и специальная физическая подготовка гимнаста аэробики.		
3.1.	Психологическая подготовка гимнастов.	устный опрос	Психологические и моциональные состояния... cspathletics.ru/images/doc/metod/psy_ho/metod-...
3.2.	Физическая подготовка юных спортсменов: - общефизическая подготовка (ОФП); - специальная физическая подготовка (СФП).	контрольные нормативы	.ссылка: ГТО Нормативы ГТО ВФСК ГТО gto.ru/norms
4.	Базовая и дополнительная подготовка	контрольные нормативы;	1. Коллекция «открытые уроки» Яндекс.Коллекции»komrad-lazurin200013»открытые уроки
4.1	- Степ-аэробика;	устный опрос	2. http://sportwiki.to/Фитбол
4.2	- Фитбол-аэробика;		3. https://tigerclub.moscow/chto-takoe-stretching/
4.3	- Кроссфит;		4. Уроки россии по акробатике — 3 тыс. видео Яндекс.Видео»уроки России по акробатике
4.4	- Акробатическая подготовка;		
5.	Технико- тактическая подготовка		
5.1.	Периодизация подготовки гимнаста.	устный опрос	1. Фитнес-аэробике samarasport18.ru/Образование»p raer.pdf 2. Физическая подготовка гимнасток в спортивной... dslib.net/fiz-vospitanie/fizicheskaja-podgotovka-...
5.2.	Техническая подготовка.	контрольные нормативы	ПРОГРАММА dussh4.68edu.ru/pdf/prog_aerobika.pdf
5.3.	Тактическая подготовка.	контрольные нормативы	ПРОГРАММА dussh4.68edu.ru/pdf/prog_aerobika.pdf
6.	Восстановительные мероприятия.	устный опрос	
7.	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	соревнования	выписка из протокола соревнований
8.	Контрольные нормативы.	контрольные нормативы	2.ссылка:ГТО Нормативы ГТО ВФСК ГТО gto.ru/norms

2.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Методы обучения в фитнесе: словесный, наглядный, практический, комбинированный.

Основным методом обучения является показ, сочетающийся с объяснением. В результате показа элемента или базы, объяснения, идет большее восприятия данного вида спорта. Педагог показывает один или с кем-либо из учеников (для приобретения чувства партнерства).

Тактические умения демонстрируются в паре, тройках, группах и с более опытными гимнастами, в достаточной мере владеющие техникой и тактикой. В результате показа приемов, объяснении техники и их тактического применения у занимающихся должно создаться правильное представление о выполнении данного элемента и танцевальных связок. Прием разучивается в целом и по элементам, путем многократного его выполнения в медленных и быстрых темпах, простых и сложных условиях.

Методы воспитания в фитнесе и аэробике: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Основная мотивация на успех, на достижении целей у гимнаста занимающихся по данной программе направлена на выполнение спортивных разрядов.

Педагогическими технологиями в данной программе являются:

- технология индивидуализации обучения, технология группового обучения,
- технология дифференцированного обучения,
- здоровьесберегающие технологии в фитнесе, кроссфите, степ-аэробике и фитболе.

Алгоритм учебного занятия: схема построения учебных занятий включает в себя подготовительную, основную и заключительную части. На основную часть отводится – 40 минут. Основная часть занятия содержит в себе начальную подготовку и разучивание элементов фитнеса и его разделов и аэробики, больше времени отводится изучению техники и тактики фитнеса и аэробики.

Вводная часть (построение, приветствие, задачи занятия); подготовительная часть (общеразвивающие упражнения в ходьбе и беге, упражнения на месте, специальные упражнения для данного вида спорта); основная часть (освоение, закрепление, совершенствование приемов фитнеса и аэробики, спортивные игры); заключительная часть (восстановительные упражнения, подведение итогов занятия).

Формы организации учебного занятия зависят от поставленных задач. Программой предусматриваются следующие виды занятий:

- вводное занятие – занятие, которое проводится в начале образовательного периода с целью ознакомления с предстоящими видами работы и тематикой обучения;
- практико-теоретическое занятие, на котором излагаются теоретические сведения и отрабатываются приемы вокально-инструментального мастерства; дети осваивают музыкальную грамоту, разучивают музыкальный репертуар, овладевают искусством сценического поведения.
- занятие-постановка, репетиция, на котором отрабатываются концертные номера, приобретает навык свободного и артистического выражения себя на сцене;
- итоговое занятие – занятие, которое проводится в конце образовательного периода (раздела) с целью проверки знаний учащихся и демонстрации образовательных результатов.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р.
- Приказ Минпросвещения РФ от 22.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09)

- Приказ отдела образования Администрации городского округа Шуя от 28.06.2023 года №161. «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в городском округе Шуя в соответствии с социальным сертификатом.

Список литературы для педагогов:

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
2. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
3. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.:
4. Программа для обучающихся 5-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики /авт.- сост. О.С. Слуцкер, Т.Г. Полухина, В.С. Козырев

Для учащихся:

1. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005г.
2. Сулим Е. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 14-17 лет.

Для родителей

1. Серия «Растим детей здоровыми»/Под редакцией Пучкова И.В./-М.Сфера, 2014.

Информационное обеспечение: интернет-ресурсы, содержащие обучающие аудио-видео-фото источники:

- <https://www.youtube.com/watch?v=4GyKfkSReLo>
- <https://www.youtube.com/watch?v=QlydLXve2Is>
- https://www.youtube.com/watch?v=E5i4rDc_GA8
- <https://www.youtube.com/watch?v=7TvReZrFTF8> <http://sportwiki.to/Фитбол>
- <https://tigerclub.moscow/chto-takoe-stretching/>
- Физическая культура – Контроль и самоконтроль... oltest.ruТестыФизкультура и спорт

Календарно учебный график программы 1 года обучения

«Движение - это жизнь» на 2024 – 2025 учебный год.

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2				теория	2	Введение. Техника безопасности. Особенности ДО. Краткий обзор развития фитнеса. ОФП.	Спортивный зал	устн. опрос
3-4				комплексн	2	Основные положения, разновидности фитнеса. Основные базовые шаги. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	устн. опрос
5-6				комплексн	2	Гигиенические основы режима труда и отдыха гимнаста. Основные положения стен-фитнеса. Анатомические сведения. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	тестирован
7-8				комплексн	2	Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий. Основные положения фитбол- фитнеса. Анатомические сведения. Основные положения рук и ног. Этап освоения. ОФП	Спортивный зал	устн. опрос
9-10				комплексн	2	Травматизм в процессе занятий фитнесом и аэробикой, оказание первой помощи. Понятия кроссфит, его особенности, разновидности. Положительное и отрицательное влияние кроссфита, система тренировок. Анатомические сведения. Этап освоения.	Спортивный зал	устн. опрос
11-12				практика	2	Сдача вступительных нормативов по ОФП.	Спортивный зал	конт.норм.
13-14				практика	2	Основная база фитнеса. освоения. ОФП.	Спортивный зал	

15-16				практика	2	Основные направления фитбола. освоение. ОФП.	Спортивный зал	
17-18				практика	2	Основные направления кроссфита.	Спортивный зал	
19-20				практика	2	Комплекс малой акробатики. ОФП.	Спортивный зал	
21-22				практика	2	Основные танцевальной направленности	Спортивный зал	
23-24				практика	2	Положения и движения рук и ног в фитболе. освоения.	Спортивный зал	
25-26				практика	2	Разновидность и составления комплексов упражнений в кроссфит.	Спортивный зал	
27-28				комплексн.	2	Базовые шаги и связки фитнеса и аэробики. ОФП.	Спортивный зал	
29-30				практика	2	Танцевально – аэробное направление в -фитнес. Этап закрепления. ОФП.	Спортивный зал	
31-32				практика	2	Врачебный контроль. Координационное соединение движений ног и рук в фитболе, кроссфит. ОФП.	Спортивный зал	
33-34				практика	2	Координационное соединение движений ног и рук в степ-аэробике. СФП.	Спортивный зал	
35-36				практика	2	Передвижение гимнаста. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
37-38				комплексн	2	Физиологические основы спортивной тренировки. Связки на степах, ОФП.	Спортивный зал	устн. опрос
39-40				практика	2	Координационное соединение движений ног и рук. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
41-42				практика	2	Координационное соединение движений ног и рук. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
43-44				практика	2	Гибкость в элементах акробатики. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	

45-46				практика	2	Группа гибкости в степ-фитнесе. Связки упражнений. ОФП.	Спортивный зал	
47-48				комплексн.	2	Понятие «спортивная форма». Закономерности развития Соединение базовых шагов степа. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	устн. опрос
49-50				практика	2	Группа статики, соединение упражнений. Этап освоения. Выносливость. СФП.	Спортивный зал	
51-52				практика	2	Группа гибкости в фитболе, соединение движений рук и ног в разных положениях тела. Гибкость. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
53-54				практика	2	Спортивная комбинация. Этап закрепления. ОФП.	Спортивный зал	
55-56				практика	2	Связки степ упражнений, перемещения на степа. СФП.	Спортивный зал	
57-58				практика	2	Врачебный контроль. СПУ. Соединение малой акробатики. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
59-60				практика	2	Группа гибкости. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
61-62				комплексн.	2	Круговая, Восстановительные мероприятия. ОФП.	Спортивный зал	
63-64				практика	2	Соединения упражнений в связки различных групп мышц в кроссфит, группа гибкости. Этап освоения. ОФП. ВТОРОЙ МОДУЛЬ	Спортивный зал	
65-66				комплексн.	2	Базовые шаги на месте и в движении степ-фитнеса. Гибкость. Этап освоения. ОФП. Техника безопасности.	Спортивный зал	уст.опрос
67-68				практика	2	Спортивная комбинация. Спортивный танец. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
69-70				практика	2	Комбинации кроссфита. Гибкость Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	

71-72				практика	2	Фитбол комбинации. Гибкость. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
73-74				практика	2	Ганцевально – аэробное направление, движение руками. Сдача контрольных нормативов.	Спортивный зал	конт.норм.
75-76				практика	2	Аэробное направление, движение ногами и руками кросфит. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
77-78				комплексн	2	Базовая подготовка упражнений фитбола. Этап освоения. Восстановительные упражнения. ОФП.	Спортивный зал	
79-80				практика	2	Базовая подготовка акробатических элементов. Гибкость. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
81-82				практика	2	Спортивная комбинация. Перемещение по площадке. СФП.	Спортивный зал	
83-84				практика	2	Группа динамики, соединение движений ног и рук в перемещении степ-аэробики. Гибкость. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
85-86				практика	2	Группа статики, соединение движений ног и рук фитбола. Гибкость. Этап освоения. ОФП	Спортивный зал	
87-88				практика	2	Группа динамики, соединение движение ног и рук кроссфита. Гибкость. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
89-90				практика	2	акробатика, соединение движение ног и рук. Гибкость. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
91-92				практика	2	Аэробные движения, координационные упражнения в соединениях степ- аэробики. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
93-94				практика	2	Аэробные движения, координационные упражнения в соединениях кроссфита. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
95-96				практика	2	Комбинированная подготовка. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	

97-98				практика	2	Комбинированная подготовка, соединение связок футбола, сложности выполнения. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
99-100				практика	2	Комбинированная подготовка, соединение связок акробатики и ее сложности. Гибкость. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
101-102				практика	2	Комбинированная подготовка, соединение связок степ-аэробики и групп сложности. Гибкость. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
103-104				практика	2	Базовое - танцевальное направление степ-аэробики, перемещение по степу в партере и в пространстве. Гибкость. ОФП.	Спортивный зал	
105-106				практика	2	Направление разных видов направления кроссфит. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
107-108				практика	2	Спортивная комбинация. СФП.	Спортивный зал	соревнован.
109-110				практика	2	Хореография степ-фитнеса, группа гибкости. Направление разных направлений степа. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
111-112				комплексн	2	Закономерности развития спортивной формы - основа периодизации подготовки в фитнесе и аэробике. Фазы развития спортивной формы.	Спортивный зал	устн. опрос
113-114				практика	2	Группа прыжков и группа махов степ-аэробики, их разнообразие. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
115-116				практика	2	Группа прыжков и группа махов кроссфита, их разнообразие и координированность. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
117-118				практика	2	Группа координационных упражнений на осанку, и статическое укрепления мышечного корсета в футбол, их разнообразие, гибкость. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	

119-120				практика	2	Базовые шаги, связками степ-аэробики. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
121-122				практика	2	Соединение базовых упражнений кроссфита по темпу, ритму, скорости выполнения. Гибкость. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
123-124				практика	2	Соединение акробатических элементов гибкости и стойки с силовой акробатикой. Гибкость. Этап освоения. СФП.	Спортивный зал	
125-126				практика	2	Спортивная комбинация. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
127-128				практика	2	Спортивная комбинация. ОФП	Спортивный зал	соревнован.
129-130				практика	2	Спортивная комбинация. ОФП.	Спортивный зал	соревнован.
131-132				компексн.	2	Акробатика и ее разнообразие, маховые упражнения. Гибкость. Восстановительные мероприятия. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
133-134				практика	2	Соединение связок акробатических элементов, упражнений, партерная подготовка акробатики. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
135-136				практика	2	Соединение статических связок фитбола. Гибкость. Этап освоения. ОФП.	Спортивный зал	
137-138				практика	2	Соединение силовых упражнений в комбинацию связок кроссфита. Гибкость. Этап освоения. ОФП	Спортивный зал	
139-140				практика	2	маховые упражнения степ-аэробике. Этап закрепления. ОФП.	Спортивный зал	
141-142				практика	2	Спортивная комбинация. Игровая . Этап закрепления. ОФП.	Спортивный зал	
143-144				практика	2	Сдача контрольных нормативов по ОФП.	Спортивный зал	

Календарный учебный график 2 года обучения**Расписание:**вторник: 13:00 – 14:40 четверг: 13:00 – 14:40

№ п/п	Дата	Тема	Форма контроля и аттестации
І – е ПОЛУГОДИЕ			
Сентябрь			
1.		1.Введение. Инструктаж по О.Т. Изучение мотивов посещения 2. Первоначальная диагностика.	Беседа. Тесты.
2.		1.Безопасность жизнедеятельности 2.ОРУ	Беседа. Практика.
3.		Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	
4.		1.Упражнения на ориентацию в пространстве 2.Диагностика результативности	К/з на координацию, гибкость
5.		1. Упражнения с предметами. Прыжки. 2.Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	
6.		1. Режим дня и гигиена. 2. ОРУ	Беседа.Тесты
7.		1.Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники 2.Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	
8.		1. Упражнения в партере. 2. Мышечная боль. Самоконтроль.	Беседы.Тесты.
Октябрь			
9.		1.Профилактика заболевания и средства восстановления. 2.ОРУ	Беседы. Тесты.
10.		Упражнения на ориентацию в пространстве.	Практика
11.		Классификация базовых шагов и освоение техники 2.ОРУ	Практика
12.		Упражнения в партере	Практика
13.		Классификация базовых шагов и освоение техники	Практика. Тесты

		2.ОРУ	
14		бщеразвивающие упражнения	Практика
15		Упражнения с предметами. Прыжки.	Практика
16		Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	Самостоятельная работа по разработке игр
Ноябрь			
17		Упражнения в партере	Практика
18		ОРУ	Практика
19		Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	Практика. Тесты
20		Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	Самостоятельная работа по разработке игр
21		1.Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	Практика
22		Упражнения в партере	Практика
23		Классификация базовых шагов и освоение техники	Закрепление проверка выполнения
24		2.Упражнения на ориентацию в пространстве.	Проверка выполнения упражнения
Декабрь			
25		1.Упражнения в партере. 2.Упражнения с предметами.. Прыжки.	Проверка выполнения упражнения
26		ОРУ	Проверка выполнения упражнения
27		Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	Проверка выполнения упражнения
28		Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	Практика
29		ОРУ	Практика
30		Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	Проверка выполнения упражнения
31		1.Упражнения на ориентацию в пространстве	Проверка выполнения упражнения
32		Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	Самостоятельная работа по разработке игр
II – е ПОЛУГОДИЕ			
Январь			
33		Инструкция по О.Т. Упражнения в партере.	Беседа. Тесты
34		1.Упражнения на ориентацию в пространстве 2. .Упражнения с предметами. Прыжки	Проверка выполнения упражнения
35		Разучивание и освоение комбинаций	Проверка выполнения упражнения

36		1.Игровая активность в сочетании с элементами акробатики.	Самостоятельная работа по разработке игр
37		Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники 2. Разучивание и освоение комбинаций	Разучивание упражнений
38		Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	Проверка выполнения упражнения
39		1. Разучивание и освоение комбинаций	Проверка выполнения упражнения
40		2. Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	Самостоятельная работа по разработке игр
Февраль			
41		Разучивание и освоение комбинаций	Проверка выполнения упражнения
42		Упражнения в партере	Проверка выполнения упражнения
43		Разучивание и освоение комбинаций	Проверка выполнения упражнения
44		ОРУ	Проверка выполнения упражнения
45		Классификация базовых шагов и освоение техники	Проверка выполнения упражнения
46		Разучивание и освоение комбинаций	Проверка выполнения упражнения
47		1.Упражнения на ориентацию в пространстве 2. Упражнения с предметами. Прыжки	Проверка выполнения упражнения
48		Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	Самостоятельная работа по разработке игр
Март			
49		Разучивание и освоение комбинаций	Проверка выполнения упражнения
50		Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	Проверка выполнения упражнения
51		Разучивание и освоение комбинаций	Проверка выполнения упражнения
52		1.ОРУ 2..Упражнения на ориентацию в пространстве	Проверка выполнения упражнения
53		2.Упражнения в партере	Проверка выполнения упражнения
54		1.Аэробика LOW: 2. Разучивание и освоение комбинаций	Проверка выполнения упражнения

55		Текущая диагностика	Тесты
56		1.ОРУ 2.Упражнения с предметами. Прыжки.	Проверка выполнения упражнения
Апрель			
57		ОРУ	Проверка выполнения упражнения
58		1. Упражнения в партере 2.Разучивание и освоение комбинаций	Проверка выполнения упражнения
59		1.ОРУ 2. Упражнения с предметами. Прыжки.	Проверка выполнения упражнения
60		Разучивание и освоение комбинаций	Проверка выполнения упражнения
61		1.ОРУ	Проверка выполнения упражнения
62		1.Аэробика LOW: 2. Освоение комбинаций	Проверка выполнения упражнения
63		Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	Самостоятельная работа по разработке игр
64		Освоение комбинаций	Проверка выполнения упражнения
Май			
65		1.Аэробика LOW: 2. Освоение комбинаций	Проверка выполнения упражнения
66		Творческий модуль	Проверка выполнения упражнения
67		Освоение комбинаций	Проверка выполнения упражнения
68		1.ОРУ 2.Упражнения на ориентацию в пространстве	Проверка выполнения упражнения
69		Освоение комбинаций.	Проверка выполнения упражнения
70		2.Игровая активность в сочетании с элементами акробатики.	Проверка выполнения упражнения
71		1. Упражнения с предметами. Прыжки 2. Упражнения в партере	Проверка выполнения упражнения
72		Итоговая аттестация1	К\з на техническую подготовку движений.

**Рабочая программа воспитания
на 2024/2025 учебный год
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Движение – это жизнь»
секции Фитнес
Возраст -7-15 лет
Срок реализации программы - 2год
Направленность программы- физкультурно-спортивная
Уровень стартовый**

Автор
Андреева Екатерина Викторовна
тренер-преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель. Задачи воспитания. Целевые ориентиры.....	49
2. Формы и методы воспитания.....	49
3. Условия воспитания. Анализ воспитания.....	50
4. Календарный план воспитательной работы.....	51

1. ЦЕЛЬ. ЗАДАЧИ ВОСПИТАНИЯ. ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ.

Цель:

Создание условий для развития, саморазвития и самореализации физически здоровой, гуманной, духовной личности обучающегося, востребованной в современном обществе.

Задачи воспитания:

Формирование гражданственности, патриотизма и национального самосознания обучающихся секции на основе государственной идеологии,

Формирование нравственной, эстетической и экологической культуры. культуры безопасности жизнедеятельности,

Овладение знаниями, ценностями и навыками здорового образа жизни,

Формирование культуры семейных отношений,

Создание условий для развития инициативы, успешности и самореализации личности.

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 ВОСПИТАНИЯ.

В своей работе мы используем 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. Во время занятий тренер-преподаватель и ребенок выступают равноправными участниками процесса получения новых знаний. На занятиях обучающиеся получают информацию о достижениях в спорте, исторических событиях, изучении биографии деятелей спорта, героев и защитников Отечества.

Практические занятия детей (тренировки, подготовка к конкурсам, соревнованиям, туристическим походам, выставкам, участие в дискуссиях, в коллективных творческих делах, экскурсии.) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

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

Участие в проектах и исследованиях способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности.

В **коллективных играх** проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

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

Итоговые мероприятия: конкурсы, соревнования, экологические субботники, презентации проектов и исследований, туристические походы — способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Педагог видит и отмечает успехи детей, обеспечивает понимание детьми того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей, ч

3. УСЛОВИЯ ВОСПИТАНИЯ, АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношением друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, выполнению заданий по программе.

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 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	Бабушка и я	октябрь	веселые старты	фото и видео с выступлением детей и бабушек
2	Мама и я – спортивная семья	ноябрь	веселые старты	фото и видео с выступлением детей и мам
3	Здравствуй, Новый год	декабрь	праздник	фото и видео с выступлением детей
4	экскурсия в музей М. Бальмонта	январь	экскурсия на уровне секции	Фотоотчет об экскурсии заметка на сайте. заметка в газете
5	Мастер-класс «Мама и дети»	март	Мастер- -класс с приглашением мам детей секции.	фотоотчет о мастер-класс. Заметка на сайте в группе ВК.
6	Встреча с выпускниками секции	апрель	вечер встреча	фотоотчет. Сайт центра
7	Субботник на территории мемориала заводчан.	апрель	Экологический субботник	фотоотчет
8	Экскурсия на ОАО «Шуйские ситцы»	май	Экскурсия на уровне секции	фотоотчет.
9	Однодневный поход.	июнь	поход на уровне секции совместно с родителями.	фотоотчет .группа ВК.

ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ 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).

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 подвигом 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,

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

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 1-2,
- 5 - шаг опорной ногой назад,
- 6 - шаг ведущей ногой назад,
- 7 - 8 - повторяются движения 5-6.

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 (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела),
- 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 счета:

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

V-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 (обратно в и.п.),
- 10 - шаг опорной ногой назад (обратно в и.п.). 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.

Степ-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.

Кёрл - 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 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 согнуты, 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:

- по диагонали;
- с двойным или многократным повторением;
- с поворотом на 90°;
- 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 (Gravevine– 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;
- с предварительного подскока на двух (на счет «и») или в сочетании со скачком на две ноги на счет «четыре».

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– перекал с носка на пятку. Выполняется на месте, с продвижением вперед, в сторону, по диагонали.

Скачки с одной ноги на две (Chasse– чэссэ). Движение аналогично 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 перекалом 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-б, добавив подъем колена. Тогда получатся ланч-сайт-ап, форвард-ап, мамбо-б-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) – выполняется так же, как в классической аэробике. Подход при выполнении: спереди.

3. Приставной шаг (Tap Up, Tap Down) с касанием платформы и пола вверху и внизу. Шагом правой встать на платформу, выпрямляя колено, 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 to 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 – те же, что в классической аэробике: пятку не опускать на пол.

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.