

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Ивашкинская
средняя школа»**

Протокол №1 от 28.08.2021 г.
педсовета,
рекомендовавшего
программу к реализации

Утверждено директором
МБОУ «Ивашкинская СШ»
Демьяновой И.В.
приказом №278 от 04.10.2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
«Детский фитнес»**

Автор-составитель:
Гладких Н.П.
учитель физической культуры

с. Ивашка
2021 г

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I.

Комплекс основных характеристик программы.....

1. Пояснительная записка
2. Цель и задачи
3. Учебно – тематический план
4. Программа первого года обучения

- Учебный план
- Содержание
- Планируемые результаты.....

1. Программа второго года обучения

- Учебный план
- Содержание
- Планируемые результаты.....

1. Программа третьего года обучения

- Учебный план
- Содержание
- Планируемые результаты.....

Раздел II.

Комплекс организационно – педагогических условий.....

- 2.1. Тематическое планирование

- Первый год обучения
- Второй год обучения
- Третий год обучения.....

- 2.2. Условия реализации программы.....

- 2.3. Список литературы

Приложение.....

Раздел №1.

«Комплекс основных характеристик программы»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Движение – это жизнь», - гласит древняя истина. Издавна замечено, что умственное и физическое развитие тесно связаны между собой. Еще в XVIII веке просветитель Жан – Жак Руссо говорил: «Желаете образовать ум вашего ученика, упражняйте его силы, которыми ум должен управлять, развивайте настойчиво его тело, сделайте его крепким и здоровым, чтобы он стал мудрым и рассудительным».

Программа «Детский фитнес» адаптирована на сохранение и укрепление здоровья детей школьного возраста, повышение двигательной активности. Программа объединения составлена на основе источника : учебное пособие под общ. ред. Е.Б. Мякинченко, М.П.Шестакова. - М.2006 г программе «Аэробика. Теория и методика проведения занятий», практическое пособие «Энциклопедия идеальной женской фигуры», Л.Харт и Л. Непорент, Ярославль «Гринго» 1995г.

Направленность программы «Детский фитнес» - *физкультурно-спортивная.*

Смысловая ориентация - овладение занимающимися основами фитнеса, развитие и совершенствование жизненно важных умений и навыков.

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки учащихся.

- **Принцип системности** предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.
- **Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам трехгодичной подготовки.
- **Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Актуальность и практическая значимость продиктована требованиями времени.

В связи с тем, что двигательная активность младших школьников на 50 % меньше, чем у дошкольников, а у старшеклассников составляет только 25% от времени бодрствования - нормальное состояние мышечной системы является важным и жизненно необходимым условием для хорошего здоровья, бытовой, профессиональной трудоспособности.

Последние годы отмечены существенной динамикой оздоровительной физической культуры, появление новых форм нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности, рассматривающей здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности, образом жизни, генетическими факторами, «энергетическим потенциалом».

Фитнес - способен привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физическими упражнениями, формировать культуру движений и тела, а также пропагандировать идеал психического и физического здоровья, молодости, красоты и успешности в жизни, что очень актуально в наше время, в связи с направленностью образования на здоровье сбережение.

Воспитательно-оздоровительная работа по данной программе включает в себя четыре направления:

- мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;
- социальное – адаптация в коллективе;
- биологический - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;
- психологические - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

Отличительные особенности программы

Фитнес - вызывает повышенный интерес, как у взрослых, так и у детей. Это обусловлено, прежде всего, добровольностью участия, доступностью для самого широкого круга занимающихся, эмоциональностью проведения занятий, а так же большим разнообразием средств и направлений.

Фитнес – аэробика представлена, как одно из направлений фитнеса. Она располагает большим количеством специально разработанных физических и, как танцевальных, так и силовых упражнений выполняемых поточным или серийно – поточным методом, положительно влияет на организм, в том числе развитие и коррекцию телосложения, физиологическое и биохимическое воздействия. Регулярные занятия развивают выносливость, способствуют улучшению деятельности сердца и легких, уменьшая вероятность сердечно-сосудистых заболеваний, повышают уровень работоспособности, формируют умение ценить и рационально распределять свое время. С помощью аэробных упражнений можно легко избавиться от утомления, которое наступает после умственной деятельности. Физические упражнения, как средство активного отдыха, восстанавливают тонус нервной системы. Физические качества и двигательные навыки, полученные в результате физических занятий, могут быть легко перенесены человеком в другие области его деятельности, и способствовать быстрому приспособлению человека к изменяющимся условиям труда быта, что очень важно в современных условиях.

Программный материал синтезирует в себе базовое обучение различным направлениям фитнеса и направляет на профессиональную ориентацию, а тесная связь теории и практики по анатомии и гигиене человека, ОБЖ, физической культуре расширяет базу школьной программы.

Учебно – тренировочный курс дополняет творческий модуль, который решает широкий круг задач социальной значимости:

- формирование личностных качеств,
- поиск и поддержка одаренных детей и подростков,
- традиционная практика с группой актива и родителями для участия, как в концертной и соревновательной деятельности, так и организации мероприятий, определяющая действия и поступки как личные, так и коллектива в целом,
- сотрудничество со школой, отделами по культуре, молодежной политике и туризму, физической культуре и спорту.

Адресат программы

Программа доступна для детей младшего, среднего школьного возраста, не имеющих абсолютных противопоказаний к занятиям физической культуры.

Прием в объединение основан на желании ребенка заниматься данным видом деятельности, и позволяет реализоваться в зависимости от разной физической подготовленности и способностей ребенка.

Объем и срок освоение программы

Характер программы – начальная подготовка.

Срок обучения – 3 года.

Годичный курс составляет 68 учебных часов.

Язык преподавания: русский.

Форма обучения - очная.

Форма проведения занятий: аудиторная.

Форма организации занятий

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. И проводится как под музыку, так и без музыкального сопровождения. Музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка используется также как фактор обучения – легче запоминаются движения.

Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

Обучающиеся после освоения программы могут заниматься самостоятельно и могут продолжить свое обучение в колледжах бодибилдинга, аэробики, шейпинга и пединститутах на спортивных факультетах для получения тренерской квалификации или активно совершенствуя свое тело, могут выйти на соревновательный уровень по Фитнесу.

Особенности организации образовательного процесса

Состав группы – постоянный.

Занятия проводятся во второй половине дня, за рамками основной образовательной деятельности, 2 раза в неделю по 1 акч..

Продолжительность непосредственно образовательной деятельности 40-45 минут с интервалом 5-10 мин для отдыха и проветривания помещения.

Год обучения	Нормы наполняемости	Периодичность / неделю	Учебные часы в неделю	Учебные часы в год
1 год		2	2	68
2 год		2	2	68
3 год		2	2	68

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

Образовательный процесс выделяет три этапа подготовки детей:

I этап – подготовительный;

II этап – совершенствование полученных ЗУН;

III этап – творческая работа.

Учебный план на каждом году обучения предусматривает дальнейшее углубление и расширение знаний, полученных ранее и совершенствование функциональных резервов.

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

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель

- Приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни, активизации творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать средства фитнеса для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Задачи:

I. В сфере личностных компетенций:

- содействовать становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; развитию функциональных резервов и формированию познавательной, волевой, эмоциональной сторон личности.
- совершенствовать чувство темпа, ритма и музыкальную грамоту;
- воспитывать дружелюбные отношения игрового партнерства, чувство уважения к чужим успехам и способность к взаимопомощи.

II. В сфере предметных компетенций (Образовательные):

- формировать и совершенствовать жизненно важные знания, умения, навыки, средствами аэробики, необходимые как для организованных, так и самостоятельных занятий.
- формировать начальные знания, умения и навыки в овладении ритмичности исполнения базовых шагов аэробики и танцевальных элементов.

III. В сфере метапредметных компетенций:

- воспитывать организованность, аккуратность во внешнем виде и поведении
- воспитывать стиль коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, выражающегося в бодром настроении, хорошем самочувствии, активности

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
Учебно – тематический план занятий фитнесом

Этапы и темы программного материала	Количество часов		
	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
Введение.	1	1	1
Раздел I. Основы здорового образа жизни	2	2	2
Раздел II. Общая подготовка.	50	30	20
Раздел III. Специальная подготовка.	10	20	30
Раздел IV. Силовая подготовка	-	10	10
Раздел V. Контрольные задания. Диагностика	4	4	4
Раздел VI. Творческий блок	1	1	1
ИТОГО	68	68	68

Расписание занятий

№ п/п	День недели	Часы занятия	Примечания
1	Вторник	16. 00 ч – 17.00 ч	
2	Пятница	16.00 ч – 17.00 ч	

Задачи

1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
Обучающие		
<ul style="list-style-type: none"> - познакомить детей с элементами строевой подготовки; - учить детей ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи; - познакомить детей с базовыми шагами аэробики. 	<ul style="list-style-type: none"> - отработка элементов строевой подготовки; - учить детей управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах; - отработка базовых шагов аэробики отдельно и в связках. - дать понятие танцевального рисунка; - познакомить детей с различными стилями танцевальной аэробики. 	<ul style="list-style-type: none"> - отработка базовых шагов аэробики в связках; - освоение детьми движений и связок различных стилей танцевальной аэробики. - создание танцевального номера.
Развивающие		
<ul style="list-style-type: none"> - развивать начальные физические данные детей (осанку, гибкость); 	<ul style="list-style-type: none"> - развивать аэробный стиль выполнения упражнений; - начальное развитие специальных качеств; - развивать критичность и самокритичность. 	<ul style="list-style-type: none"> - продолжать развитие аэробного стиля - продолжать развитие специальных качеств. - продолжать развивать критичность.
Воспитывающие		
<ul style="list-style-type: none"> - привитие интереса к регулярным занятиям; - воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость. 	<ul style="list-style-type: none"> продолжать воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость; - воспитывать доброжелательное отношение к товарищам. 	<ul style="list-style-type: none"> - воспитывать потребность в самостоятельных занятиях, организованность. - ответственность каждого за успех общего дела.

1.4. Первый год обучения
Учебный план

Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
Введение.	1	0,5	0,5	Мотивационная диагностика
Раздел I. Основы здорового образа жизни (2 ч)				
Безопасность жизнедеятельности.	1	0,5	-	Тест-опрос
Профилактика заболевания и средства восстановления.	1	0,5	-	
Режим дня и гигиена.	1	0,5	-	
Мышечная боль. Самоконтроль.	1	0,5	-	
Раздел II. Общая подготовка (50ч)				
Общеразвивающие упражнения.	13	1	12	Начальная диагностика
Упражнения на ориентацию в пространстве.	10	1	9	Тестирование
Упражнения с предметами. Прыжки.	10	1	9	Тестирование
Упражнения в партере.	6	1	5	Тестирование
Игровая активность деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость.	6	1	5	Наблюдение Тестирование
Раздел III. Специальная подготовка. Аэробика классическая (класс LOW)-10ч				
«Классификация базовых шагов и освоение техники».	4	1	3	Наблюдение, анализ
«Разучивание и освоение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений».	6	1	5	Наблюдение, анализ
Раздел IV. Контрольные задания и диагностика				
	3	1	2	Тестирование
Раздел V. Творческий модуль				
	1	0,5	0,5	Тестирование
ИТОГО	68	11	57	

СОДЕРЖАНИЕ.

1. Введение.

Тема № 1. Вводное занятие».

Теория.

Техника безопасности.

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

Тема №1. Классификация базовых шагов и освоение техники.

Аэробика с низким уровнем интенсивности.

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

Техническое и эмоциональное исполнение 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.

Планируемые результаты

Личностные:

- Получать удовлетворение от активной деятельности.
- Формировать устойчивое равновесие и правильную осанку.
- Принимать дружелюбно отношения игрового партнерства, принимать помощь от взрослого и сверстников.
- Чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности.

Предметные:

- Под контролем педагога технично выполнять движения.
- Внимательно и своевременно следовать рекомендациям педагога.
- Ритмично исполнять связки из танцевальных и базовых шагов аэробики.

Метапредметные:

- Проговаривать последовательность действий.
- Совместно с педагогом и сверстниками давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии.
- Ориентироваться, переносить и выполнять умения, навыки в другой обстановке.

После первого года обучения учащиеся

Знают:

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

Умеют:

- выполнять базовые шаги, ритмично двигаясь под музыку;
- понимать свое физическое состояние, контролировать дыхание, снимать пульсовой показатель;
- правильно воспроизводить действия педагога, удерживать правильную осанку;
- качественно выполнять упражнения на растягивание мышц;
- замечать ошибки в технике исполнения других воспитанников;
- активизировать игровую деятельность.

**Второй год обучения
Учебный план**

Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестаци и/контро ля
	Всего	Теори я	Практик а	
Введение.	1	0,5	0,5	Мотиваци онная диагностик а
Раздел I. Основы здорового образа жизни (2 ч)				
Безопасность жизнедеятельности.	1	0,5	-	Тест-опрос
Профилактика заболевания и средства восстановления.	1	0,5	-	
Режим дня и гигиена.	1	0,5	-	
Мышечная боль. Самоконтроль.	1	0,5	-	
Раздел II. Общая подготовка (30ч)				
Общеразвивающие упражнения.	10	1	9	Начальная диагностик а
Упражнения на ориентацию в пространстве.	5	1	4	Тестирован ие
Упражнения с предметами. Прыжки.	5	1	4	Тестирован ие
Упражнения в партере.	5	1	4	Тестирован ие
Игровая активность деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость.	5	1	4	Наблюдени е Тестирован ие
Раздел III. Специальная подготовка. Аэробика классическая (класс LOW)-20ч				
«Классификация базовых шагов и освоение техники».	4	1	3	Наблюдени е, анализ
«Разучивание и освоение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений».	6	1	5	Наблюдени е, анализ
Раздел IV. Силовая подготовка. -10ч				
Комбинированные силовые комплексы	10	1	9	Наблюдени е

				Тестирование
Раздел V. Контрольные задания и диагностика				
	3	1	2	Тестирование
Раздел V. Творческий модуль				
	1	0,5	0,5	Тестирование
ИТОГО	68	11	57	

СОДЕРЖАНИЕ.

1. Введение.

Тема №1 Вводное.

Теория. Сведения по программе второго года обучения.

Практика. Диагностика функциональных резервов. Мотивация.

Раздел I. Основы здорового образа жизни

Тема № 1. Основы рационального питания.

Теория: Питанию и его значение в сохранении и укреплении здоровья (вредные продукты, режим питания). Взаимосвязь питания и двигательной активности. Понятия об обмене веществ, калорийности и усвоение пищи. Витамины.

Тема № 2. Основы физиологии.

Теория: Влияние физической подготовленности на здоровье человека. Строение опорно-мышечного аппарата (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов. Значение осанки для здоровья и факторы, влияющие на формирование осанки. Значимость физических упражнений на развитие и стояние различных органов и систем организма.

Тема № 3. Основы техники безопасности.

Теория: Понятие о механизме стресса и его воздействие на организм человека. Правила разогрева мышц организма перед упражнениями на растягивание и пластику. Постановка корпуса, стоп при выполнении упражнений.

Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности. Подготовка к самостоятельному проведению разминки.

Раздел II. Общая подготовка.

Тема № 1. Игровая активность в сочетании с элементами акробатики.

Теория: Значение и развитие координационных способностей.

Практика: Игровая деятельность: игры, организующие досуг детей. Использование игрового опыта. Игровые творческие задания.

Акробатические элементы и соединение их в простые комбинации (одиночно, серийно и комплексно). Совершенствование техники.

Раздел III. Специальная подготовка.

Тема №1. Аэробика классическая - класс LOW

Теория:

Краткие инструкции и рекомендации.

Практика:

Усложнения базовых шагов классической аэробики.

Программы и блоки повышенной сложности, включая передвижения в разных направлениях. Упражнения для мышечного корсета.

Усложненные шаги:

V-мамбо - на 10 счетов

Мамбо-6 - на 6 счетов (поэтому так и называется)

Мамбо-разворот - на 6 счетов (может быть сделан и на 4)

Ланч-ап - на 8 счетов

Аут - на 8 счета

Тема №2. Аэробика танцевальная -класс HI – LO

Стиль «HIP – HOP»

Теория: Особенности стилизации. Краткие инструкции.

Практика: Техника, отдельные элементы и комбинации программы «HIP – HOP». Последовательность и соединение.

Стиль «LATINA»

Теория: Особенности стилизации. Краткие инструкции, рекомендации.

Практика: Латиноамериканские элементы, техника. Соединение в танцевальную композицию в стиле «LATINA».

Стиль «FLAMENCO»

Теория: Особенность, характеристика стилизации. Краткие инструкции.

Практика: Освоение техники.

Отдельные элементы и комбинации. Их соединение.

Соединение в танцевальную композицию в стиле «FLAMENCO».

Тема №3. Соединение классических и танцевальных элементов.

Теория:

Прослушивание музыки, разбивка ее на музыкальные фазы и такты.

Танцевальные схемы и рисунок танца. Характеристика и особенности.

Практика:

Поэтапная постановка композиции, совершенствование техники исполнения.

Раздел IV_Аэробика силовая

Тема №1. Сплит.

Теория: Приоритетность данной деятельности. Типы силовых занятий.

Последовательность и содержание упражнений, краткие инструкции и рекомендации по выполнению. Правила безопасности в работе с отягощениями.

Практика: Упражнения силового блока. Круговая деятельность.

- Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу;
- Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.
- Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.
- Упражнения для мышц спины и ягодиц.
- Упражнения с использованием наклонной гимнастической

Тема №2. Упражнения с отягощениями :

Верхняя часть тела (ВЧТ)

Практика: ½ Кругового комплекса. Выполнение упражнений для плечевого пояса, рук, спины, грудного отдела и пресса, с постепенным увеличением интенсивности посредством отягощений (латексная лента, гантели, отягощения для ног и рук).

Нижняя часть тела (НЧТ)

Практика: ½ Кругового комплекса. Выполнение упражнений для мышц бедра и ягодиц, с отягощениями.

Раздел V. Контрольные задания и диагностика

Теория.

Правила и фиксация заданий.

Практика.

Контрольные задания, тестирование и заполнение карт – учета результативности ЗУН в течение года, по разделам специальная и техническая подготовка.

Раздел VI. Творческий модуль

Теория.

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

Практика.

Участие в рамках традиций учреждения, мероприятиях муниципального уровня и показательные выступления, согласно плану воспитательной работы и мероприятий.

Планируемые результаты

Личностные:

- Получать удовлетворение от активной деятельности.
- Быть позитивно настроенным на следующий этап обучения.
- Принимать дружелюбно отношения игрового партнерства, уважать успехи сверстников, помогать им, принимать помощь от взрослого и сверстников.
- Чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности.

Предметные:

- Технично выполнять движения.
- Внимательно следовать рекомендациям педагога.
- Ритмично исполнять связки из танцевальных и базовых шагов аэробики.

Метапредметные:

- Принимать цель деятельности на занятии.
- Проговаривать последовательность действий.
- Давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии.
- Анализировать и отличать новое от уже известного.
- Ориентироваться, переносить и выполнять умения, навыки в другой обстановке.

После второго года обучения учащиеся

знают:

- Терминологию, технику выполнения и содержание упражнений для формирования различных групп мышц и акробатических элементов.
- Значение силовой аэробики и правила безопасности в работе с отягощениями.
- Основы физиологии и рационального питания.
- 3 - 5 танцевально-скоростных композиций.

умеют:

- Различать и определять характер, темп музыки и выполнять программы: класс LOW, класс HI – LO соответственно стилю.
- Связывать между собой перечисленные элементы в блоки и комбинации
- Владеть акробатическими упражнениями.
- Следить за осанкой и легко выполнять движения на координацию.
- Провести разминку и заключительную часть занятия как самостоятельно, так и с группой.
- Выступать в показательных выступлениях.

Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
Введение.	1	0,5	0,5	Мотивационная диагностика
Раздел I. Основы здорового образа жизни (2 ч)				
Безопасность жизнедеятельности.	1	0,5	-	Тест-опрос
Профилактика заболевания и средства восстановления.	1	0,5	-	
Режим дня и гигиена.	1	0,5	-	
Мышечная боль. Самоконтроль.	1	0,5	-	
Раздел II. Общая подготовка (20ч)				
Общеразвивающие упражнения.	10	1	9	Начальная диагностика
Упражнения на ориентацию в пространстве.	5	1	4	Тестирование
Упражнения с предметами. Прыжки.	5	1	4	Тестирование
Упражнения в партере.	5	1	4	Тестирование
Игровая активность деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость.	5	1	4	Наблюдение Тестирование
Раздел III. Специальная подготовка. Аэробика классическая (класс LOW)-30ч				
«Классификация базовых шагов и освоение техники».	4	1	3	Наблюдение, анализ
«Разучивание и освоение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений».	6	1	5	Наблюдение, анализ
Раздел IV. Силовая подготовка. -10ч				
Комбинированные силовые комплексы	10	1	9	Наблюдение Тестирование

Раздел V. Контрольные задания и диагностика				
	3	1	2	Тестирование
Раздел V. Творческий модуль				
	1	0,5	0,5	Тестирование
ИТОГО	68	11	57	

СОДЕРЖАНИЕ.

1. Введение

Тема №1. Цели и задачи третьего уровня.

Теория. Обсуждение приоритетных сторон программы третьего года обучения и дальнейшего совершенствования.

Практика. Обновление стенда информации о деятельности коллектива детского объединения «Темп».

Раздел I. Основы здорового образа жизни.

Тема №1. Благоприятное воздействие на организм регулярных спортивно-оздоровительных занятий. Факторы, укрепляющие здоровье.

Теория. Понятия «факторы риска для здоровья», «сфера деятельности», «факторы, укрепляющие здоровье». Хронические заболевания и способы их предотвращения.

Тема №2. Воздействие сверстников на поведение.

Теория. Негативное воздействие сверстников на возникновение привычек, разрушающих здоровье. Роль спортивного коллектива в формировании позитивных привычек.

Тема №3. Контроль за весом. Сбалансированное питание.

Теория. Функции нервной системы в контроле поведения. Типы телосложений и влияние занятий на коррекцию телосложения.

Сбалансированное пищевое рациона, контроль за весом и регуляция питьевого режима.

Раздел II. Общая подготовка

Тема №1. Игровая активность в сочетании с элементами акробатики.

Теория: Координационные способности и техника безопасности.

Практика:

Игровая деятельность: подвижные игры и игры соревновательного содержания; игровые творческие задания. Акробатические этюды и внедрение в сложные комбинации.

Раздел III. Специальная подготовка

Тема №1. Классическая аэробика - класс LOW

Совершенствование аэробного стиля выполнения упражнений.

Теория: Краткие инструкции и рекомендации.

Практика:

Мини-программы, блоки программ повышенной сложности, включая передвижения в разных направлениях. Упражнения для формирования и укрепления мышечного корсета.

Тема №2. Аэробика танцевальная - класс HI – LO.

Стиль «Club Dance».

Теория. Videотека программ

- класс HI-LO (Club Dance, Ragga, Flamenco, Modern Jazz).
- STEP AEROBICS

Особенности стилизации.

Практика. Освоение техники программы Club Dance.

Отдельные элементы и комбинаций. Их соединение.

Стиль «Ragga»

Теория: Краткие инструкции и рекомендации.

Практика. Освоение техники программы Ragga.

Отдельные элементы и комбинаций. Их соединение.

Возможно использовать и другие танцевальные стили:

Partydance – урок построен на элементах клубных танцев, в том числе цыганочка, русские народные танцы, индийские, испанские и многие другие танцы.

Стрип-денс – развитие гибкости и пластики всего тела, мягкость движений, хорошая физическая нагрузка, включая элементы стретчинга.

Денс-микс – сочетание различных направлений танцевальной аэробики: латино, джаз-модерн, поп, рок-н-ролл и др.

Тема №3. Соединение классических и танцевальных элементов

Теория:

Прослушивание музыки, разбивка ее на музыкальные фразы и такты.

Практика:

Постановка танцевально-спортивных композиций.

Репетиция танцевальных номеров.

Раздел IV. Силовая подготовка

Тема №1. Сплит

Теория. Содержание, рекомендации по выполнению и краткие инструкции.

Практика.

Комплекс упражнений для всех групп мышц.

Тема №2. Упражнений с отягощениями

Теория:

Приоритетность данной деятельности. Виды отягощений. Правила безопасности и меры предосторожности при работе с отягощениями. Краткие инструкции и рекомендации.

Практика.

Комплексы упражнений с отягощениями по принципу цикла «Антагонист» для ВЧТ и НЧТ.

Тема №3. Коррекция телосложения. Определение типа фигуры. Индивидуальные программы

Теория.

Типы и особенности телосложения. Направленность и содержание корректирующих упражнений, условия и деятельность корректирующих программ.

Практика.

Определение типа фигуры.

Комплекс упражнений на коррекцию.

Индивидуальные упражнения и программы для корректировки телосложения.

Раздел IV. Контрольные задания и диагностика

Теория.

Правила и фиксация заданий.

Практика.

Контрольные задания, тестирование и заполнение карт – учета результативности ЗУН в течение года, по разделам специальная и техническая подготовка.

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, мероприятиях муниципального, межрегионального и всероссийского уровней и показательные выступления.

Планируемые результаты

Личностные:

- Активизировать творческий потенциал и самореализацию в пространстве общечеловеческой культуры.
- Уважать успехи сверстников, соблюдать нормы коллективного взаимодействия
- Чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности.

Предметные:

- Технично выполнять движения.

- Ритмично и выразительно исполнять связки из танцевальных и базовых шагов аэробики.

Метапредметные:

- Владеть сценическим образом.
- Давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии.
- Владеть и переносить умения, навыки в другой обстановке.

По окончании данного этапа обучения обучающиеся :

знают:

- Терминологию, технику выполнения и комплексы упражнений с отягощениями.
- Значение и виды отягощений.
- Принципы постановки танцевально-скоростных композиций.

умеют:

- Выполнять программы повышенной сложности класса LOW, HI – LO.
- Владеть степ-платформой.
- Качественно выполнять акробатические упражнения.
- Составлять и выполнять коррекционную программу.
- Проводить мастер-классы.

**Тематическое планирование
1 год обучения**

№ п/п	Тема	Кол – во часов
1.	1.Введение. Инструктаж. Изучение мотивов посещения 2. Первоначальная диагностика.	1
2.	1.Безопасность жизнедеятельности 2.ОРУ	1
3.	Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	1
4.	1.Упражнения на ориентацию в пространстве 2.Диагностика результативности	1
5.	1. Упражнения с предметами. Прыжки. 2.Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	1
6.	Разучивание и освоение комбинаций	1
7.	1. Режим дня и гигиена. 2. ОРУ	1
8.	1.Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники 2.Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	1
9.	1. Упражнения в партере. 2. Мышечная боль. Самоконтроль.	1
10.	1.Профилактика заболевания и средства восстановления. 2.ОРУ	1
11.	Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	1
12.	1.Разучивание и освоение комбинаций 2.ОРУ	1
13.	Упражнения на ориентацию в пространстве.	1
14.	1.Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники 2.ОРУ	1
15.	ОРУ	1
16.	Упражнения в партере	1
17	1.Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники 2.ОРУ	1

18	1.Разучивание и освоение комбинаций 2.ОРУ	1
19	Упражнения с предметами. Прыжки.	1
20	1.Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники 2. Разучивание и освоение комбинаций	1
21	Разучивание и освоение комбинаций	1
22	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	1
23	Упражнения в партере	1
24	ОРУ. Разучивание и освоение комбинаций	1
25	Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	1
26	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	1
27	ОРУ. Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	1
28	1.Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники 2.Разучивание и освоение комбинаций	1
29	Разучивание и освоение комбинаций	1
30	Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	1
31	1.Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники 2.Разучивание и освоение комбинаций	1
32	Творческий модуль	1
33	1. ОРУ 2.Упражнения на ориентацию в пространстве.	1
34	1.Упражнения в партере. 2.Упражнения с предметами..Прыжки.	1
35	Разучивание и освоение комбинаций	1
36	ОРУ. .Упражнения с предметами.. Прыжки.	1
37	Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	1
38	Творческий модуль	1
39	ОРУ. Упражнения с предметами. Прыжки.	1
40	Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	1

41	Разучивание и освоение комбинаций	1
42	ОРУ. Упражнения на ориентацию в пространстве	1
43	Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	1
44	1. Упражнения на ориентацию в пространстве 2. Разучивание и освоение комбинаций	1
45	Промежуточная диагностика	1
46	Творческий модуль	1
47	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	1
48	Упражнения в партере.	1
49	1. Упражнения на ориентацию в пространстве 2. Упражнения с предметами. Прыжки	1
50	Разучивание и освоение комбинаций	1
51	1. Игровая активность в сочетании с элементами акробатики. 2. Творческий модуль	1
52	Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники 2. Разучивание и освоение комбинаций	1
53	1. Разучивание и освоение комбинаций 2. Творческий модуль	1
54	Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	1
55	1. Разучивание и освоение комбинаций 2. Творческий модуль	1
56	1. ОРУ 2. Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	1
57	Разучивание и освоение комбинаций	1
58	Упражнения в партере	1
59	1. Разучивание и освоение комбинаций 2. Творческий модуль	1
60	Аэробика LOW: Базовый шаг и освоение техники	1
61	Разучивание и освоение комбинаций	1
62	ОРУ. Аэробика LOW: Базовый шаг и освоение техники	1
63	Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	1
64	Разучивание и освоение комбинаций	1

65	1. Упражнения на ориентацию в пространстве 2. Упражнения с предметами. Прыжки	1
66	Разучивание и освоение комбинаций	1
67	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	1
68	Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	1

**Тематическое планирование
2 год обучения**

№ п/п	Тема	Кол – во часов
1.	Введение. Инструктаж Изучение мотивов посещения	1
2.	1. Безопасность жизнедеятельности 2. Аэробика: LOW	1
3.	1.Аэробика: LOW Разучивание и освоение комбинаций 2.Диагностика	1
4.	1. Аэробика Силовая (круговая) 2.Диагностика результативности	1
5.	1. Игровая активность в сочетании с элементами акробатики 2.Диагностика результативности	1
6.	Аэробика LOW: Разучивание и освоение комбинаций	1
7.	Аэробика класс: <u>HI-LO</u> Ознакомление и освоение техники	1
8.	Соединение классических и танцевальных элементов	1
9.	Аэробика Силовая (круговая)	1
10.	Соединение классических и танцевальных элементов	1
11.	Аэробика класс: <u>HI-LO</u> Ознакомление и освоение техники	1
12.	Аэробика Силовая (круговая)	1
13.	Соединение классических и танцевальных элементов	1
14	1.Основы физиологии. Рост и развитие. 2.Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	1
15	Творческий модуль ко дню учителя	1
16	Аэробика LOW: Разучивание и освоение комбинаций	1
17	Аэробика Силовая (круговая)	1
18	Аэробика класс: <u>HI-LO</u> Ознакомление и освоение техники	1
19	Соединение классических и танцевальных элементов	1
20	Аэробика Силовая (круговая)	1
21	Аэробика LOW: Разучивание и освоение комбинаций	1

22	Соединение классических и танцевальных элементов	1
23	Аэробика Силовая (круговая)	1
24	Аэробика класс: <u>HI-LO</u> Ознакомление и освоение техники	1
25	Творческий модуль День Внешкольника	1
26	Текущая диагностика	1
27	1. Соединение классических и танцевальных элементов	1
28	Аэробика Силовая (круговая)	1
29	Аэробика LOW: Разучивание и освоение комбинаций	1
30	Аэробика Силовая (круговая)	1
31	Соединение классических и танцевальных элементов	1
32	Аэробика класс: <u>HI-LO</u> Ознакомление и освоение техники	1
33	Аэробика Силовая (круговая)	1
34	1.Факторы, укрепляющие здоровье 2.Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	1
35	Аэробика LOW: Разучивание и освоение комбинаций	1
36	Аэробика Силовая (ВЧТ)	1
37	1.Творческий модуль.	1
38	Аэробика класс: <u>HI-LO</u> Ознакомление и освоение техники	1
39	Аэробика Силовая (НЧТ)	1
40	Соединение классических и танцевальных элементов	1
41	Аэробика класс: <u>HI-LO</u> Ознакомление и освоение техники	1
42	Аэробика Силовая (круговая)	1
43	Соединение классических и танцевальных элементов	1
44	Аэробика LOW: Разучивание и освоение комбинаций	1
45	Аэробика Силовая (ВЧТ)	1
46	Соединение классических и танцевальных элементов	1

47	Аэробика класс: <u>HI-LO</u> Ознакомление и освоение техники. Инструктаж	1
48	Аэробика Силовая (НЧТ)	1
49	Промежуточная диагностика результативности	1
50	Аэробика класс: <u>HI-LO</u> Освоение техники	1
51	Творческий модуль	1
52	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	1
52	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	1
53	Аэробика LOW: Разучивание и освоение комбинаций	1
54	Соединение классических и танцевальных элементов	1
55	Аэробика Силовая (ВЧТ)	1
56	Аэробика класс: <u>HI-LO</u> Ознакомление и освоение техники	1
57	Соединение классических и танцевальных элементов	1
58	Аэробика Силовая (НЧТ)	1
59	1.Аэробика LOW 2.Аэробика класс: <u>HI-LO</u> Освоение техники	1
60	Соединение классических и танцевальных элементов	1
61	Аэробика класс: <u>HI-LO</u> Ознакомление и освоение техники	1
62	Аэробика Силовая (круговая)	1
63	Соединение классических и танцевальных элементов	1
64	Аэробика LOW: Разучивание и освоение комбинаций	1
65	Аэробика Силовая (ВЧТ)	1
66	Соединение классических и танцевальных элементов	1
67	1.Аэробика HI-LO 2. Аэробика LOW Разучивание и освоение комбинаций	1
68	Аэробика Силовая (НЧТ)	1

**Тематическое планирование
Третий год обучения**

№ п/п	Тема	Кол –во часов
1.	Введение Изучение мотивов посещения Инструктаж	1
2.	1. Благотворное воздействие на организм регулярных спортивно-оздоровительных занятий. Факторы, укрепляющие здоровье 2. Соединение классических и танцевальных элементов	1
3.	1. Соединение классических и танцевальных элементов 2.Диагностика	1
4.	1. Аэробика Силовая (круговая) 2.Диагностика результативности	1
5.	1. Игровая активность в сочетании с элементами акробатики 2.Диагностика результативности	1
6.	Аэробика LOW: Разучивание и освоение комбинаций	1
7.	Аэробика класс: <u>HI-LO</u> Ознакомление и освоение техники	1
8.	Соединение классических и танцевальных элементов	1
9.	Аэробика Силовая (круговая)	1
10.	Аэробика класс: <u>HI-LO</u> Ознакомление и освоение техники	1
11.	Соединение классических и танцевальных элементов	1
12.	Аэробика Силовая с отягощениями	1
13.	Соединение классических и танцевальных элементов	1
14	1. Роль спортивного коллектива в формировании позитивных привычек. 2.Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	1
15	Аэробика Силовая (круговая)	1
16	Аэробика LOW: Разучивание и освоение комбинаций	1
17	Аэробика Силовая (круговая)	1
18	Соединение классических и танцевальных элементов	1
19	Аэробика класс: <u>HI-LO</u> Ознакомление и освоение техники	1

20	Аэробика Силовая с отягощениями	1
21	Соединение классических и танцевальных элементов	1
22	Аэробика класс: <u>HI-LO</u> Ознакомление и освоение техники	1
23	Аэробика Силовая (ВЧТ)	1
24	Соединение классических и танцевальных элементов	1
25	Текущая диагностика	1
26	Аэробика Силовая (НЧТ)	1
27	Аэробика Силовая (круговая)	1
28	1. Рекомендации и контроль за весом. 2.Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	1
29	Аэробика Силовая (ВЧТ)	1
30	Соединение классических и танцевальных элементов	1
31	Аэробика LOW: Разучивание и освоение комбинаций	1
32	Аэробика Силовая (НЧТ)	1
33	Соединение классических и танцевальных элементов	1
34	Аэробика класс: <u>HI-LO</u> Ознакомление и освоение техники	1
35	Аэробика Силовая. Коррекция телосложения	1
36	Соединение классических и танцевальных элементов	1
37	Степ-аэробика Разучивание и освоение комбинаций	1
38	Творческий Модуль	1
39	Степ-аэробика Разучивание и освоение комбинаций	1
40	Аэробика класс: <u>HI-LO</u> Ознакомление и освоение техники	1
41	1.Аэробика Силовая (круговая) 2. Воздействие сверстников на поведение.	1
42	Соединение классических и танцевальных элементов	1
43	Аэробика LOW: Разучивание и освоение комбинаций	1

44	Аэробика Силовая (коррекция)	1
45	Соединение классических и танцевальных элементов	1
46	Разучивание и освоение комбинаций	1
47	Аэробика Силовая (ВЧТ)	1
48	1.Игровая активность в сочетании с элементами акробатики 2.Диагностика результативности	1
49	Промежуточная диагностика результативности.	1
50	Аэробика Силовая (НЧТ)	1
51	Творческий Модуль	1
52	Соединение классических и танцевальных элементов	1
53	1.Соединение классических и танцевальных элементов 2. Аэробика Силовая (коррекция)	1
54	Аэробика LOW: Разучивание и освоение комбинаций	1
55	1.Игровая активность в сочетании с элементами акробатики Аэробика 2.Силовая (круговая)	1
56	Соединение классических и танцевальных элементов	1
57	Аэробика класс: <u>HI-LO</u> Ознакомление и освоение техники	1
58	Разучивание и освоение комбинаций	1
59	Аэробика Силовая (ВЧТ)	1
60	Разучивание и освоение комбинаций	1
61	Аэробика Силовая (НЧТ)	1
62	Аэробика LOW: Разучивание и освоение комбинаций	1
63	Аэробика Силовая (коррекция)	1
64	Соединение классических и танцевальных элементов	1
65	Аэробика класс: <u>HI-LO</u> Ознакомление и освоение техники	1
66	Аэробика Силовая (круговая)	1
67	Соединение классических и танцевальных элементов	1

68	Ознакомление и освоение техники	1
----	---------------------------------	---

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Помещение, где проводятся занятия, должно соответствовать санитарным нормам, быть просторным /3м³/чел/, чтобы не задевать друг друга локтями во время упражнений. Это также уменьшает риск получить травмы.

Большое значение имеет покрытие пола в зале. Идеально если между полом и покрытием есть небольшой воздушный зазор. Это делает пол пружинящим, что, естественно, предохраняет от травм.

1.Оборудование зала.

- Шведская стенка или турник

1. Одежда для занятий.

- Облегающая одежда, для удобства контроля педагога.
- Спортивная обувь.

2. Спортивный инвентарь

- Мячи разных размеров.
- Атрибуты для выполнения ОРУ
- Коврики для упражнений в партере на каждого ребенка.
- Скакалки и обручи в расчете на полгруппы детей.

5.Информационное оснащение.

- Ауди и видеотехника,
- CD-R, CD-RW- носители музыкального сопровождения.
- Фонотека, включающая в себя диски со специально подготовленными комплексами из музыкальных композиций, которые соответствуют требованиям к музыке для занятий аэробикой, продолжительностью 25 – 30 минут.
- Методическое сопровождение.
- Интернет источник для обновления музыкального материала, сайта учреждения и обмен опытом с коллегами.

2.3 Список литературы:

1. Альциванович К.К. 1000 +1 совет о питании при занятии спортом. Мн.: Современный литератор, 2001. – 288 с.
2. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и в спорте. М. «Медицина» 1990.
3. Болобан В.Н., Коркин В.П. Школа семейной акробатики. – Киев: «Молодь»,1991. – 166 с.
4. Годик М.А., Брамедзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг: подвижность, гибкость, элегантность. – М.: «Советский спорт», 1991. – 96 с.
5. Дворкин Л.С. Силовые единоборства Ростов-н /Д. 2001. – 383 с.
6. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте – М.ФИС. 1995.
7. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. М., «Медицина», 1998.