



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества Московского района»
(МБУ ДО «ЦДТ Московского района»)

Коминтерна ул., д. 20 А, г. Нижний Новгород, 603014
Тел./ факс (8312) 2 24-27-35, 2 24-02-47 DDT20A@mail.ru

Принята на педагогическом совете
протокол № 1
от «31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
_____ М.В. Помелова,
директор МБУ ДО



«ЦДТ Московского
района»
« 31 » августа 2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФИТНЕС-АЭРОБИКА. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП»
Физкультурно-спортивной направленности

Для детей с 10 лет.
Срок реализации 3 года

Составитель:
Данилова Мария Юрьевна,
педагог дополнительного
образования

Нижний Новгород,
2022 год.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ.....	3
2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2022-2023 учебный год.....	10
4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	12
5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.....	14
6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	17
6.1. учебно-тематический план	
6.2. формы текущего контроля и аттестации	
6.3. планируемые результаты способы фиксации и демонстрации результатов освоения программы учащимися	
6.4. условия реализации программы	
7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	24
8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	29
9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	36

ПРИЛОЖЕНИЕ:

1. ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА 2022-2023 учебный год
 - 1.1. Календарный план учебных занятий по программе, включая контроль и аттестацию
 - 1.2. План воспитательных мероприятий по программе, включая каникулярный период

АННОТАЦИЯ

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика. Тренировочный этап»
Направленность	Физкультурно-спортивная
Специализация программы	Спортивная хореография
Основания для разработки программы	Желание детей и родителей получать опыт спортивной деятельности; социальный заказ родителей в теоретической и практической подготовке детей в фитнес-аэробике
Организация, предоставившая программу, юридический адрес	МБУ ДО «ЦДТ Московского района», г. Н.Новгород, ул. Коминтерна, д. 20А, 224-04-56; ddt20a@mail.ru
Место реализации, включая сетевые формы	МБУ ДО «ЦДТ Московского района», ДПК «им. В.Ульянова», ул. Черныховского, д.4, ДПК «Полет», ул. Чаадаева, 12а <i>Возможна реализация ДООП на базе образовательных учреждений района по договору о сетевом взаимодействии</i>
Составитель программы	Данилова Мария Юрьевна, педагог дополнительного образования
Руководитель программы	Кулагина Г.Е., руководитель СП «им. В.Ульянова» МБУ ДО «ЦДТ Московского района»
Цель программы	Совершенствование физических данных детей посредством занятий фитнес-аэробикой для достижения высоких спортивных результатов
Условия достижения цели и задач	Создание условий для реализации приобретаемых знаний, умений и навыков в коллективных выступлениях, создание ситуации успешного освоения двигательных умений и навыков.
Формы обучения, виды деятельности по программе	Очная, очно-заочная; групповые занятия; <i>Возможна реализация с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.</i> Теоретические и практические занятия, участие в спортивных соревнованиях, воспитательные мероприятия
Сроки реализации, уровень программы	3 года, углубленный уровень программы
Официальный язык программы	Русский
Формы контроля, аттестации	Текущий контроль: 1 и 3 четверть (практическое тестирование). промежуточная аттестация, аттестация по итогам освоения программы
Условия участия в программе	Добровольное желание детей, по заявлению родителей/законных представителей. Обязательно допуск врача для занятий данным видом спорта.

2.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика. Тренировочный этап» имеет физкультурно-спортивную **направленность**. Программа направлена на подготовку обучающихся, уже обладающих базовыми знаниями, к выступлениям на соревнованиях по фитнес-аэробике разного уровня.

Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам учащихся и родителей (законных представителей несовершеннолетних учащихся): формирует социально значимые знания, умения и навыки; оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает учащихся к спорту. Фитнес-аэробика обладает огромными возможностями для полноценного эстетического и спортивного совершенствования ребёнка, для его духовного и физического развития.

Отличительная особенность. Программа «Фитнес-аэробика. Тренировочный этап» направлена на совершенствование таких изучаемых разделов как классическая аэробика, общая и специальная физическая подготовка, спортивная хореография. Занятия по данной программе предполагают сдачу спортивных разрядов, участие в городских, всероссийские и международные соревнованиях, что несомненно, создает ситуацию успешности для самореализации личности ребенка.

Педагогическая целесообразность программы заключается в формировании у обучающихся устойчивой потребности к самореализации через занятия фитнес-аэробики.. Трудлюбие на каждой тренировке становится привычкой. Преодолевая трудности и усталость, совершенствуя свою техническую и физическую подготовку, закаливая волю и характер под руководством педагога-тренера, обучающийся, овладевая мастерством, получает спортивный разряд, сдает нормы ГТО. Эта награда вызывает сильные положительные эмоции и желания к дальнейшему росту.

ДООП «Фитнес-аэробика. Тренировочный этап» является углубленной программой в продолжение ДООП «Фитнес-аэробика» базового уровня. Данная программа предполагает совершенствование техники классической аэробики, высоких прыжков, музыкальной грамотности, освоение акробатических и гимнастических элементов, развитие силы, выносливости и гибкости и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации. На каждом занятии уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям.

Цель программы — Совершенствование физических данных детей посредством занятий фитнес-аэробикой для достижения высоких спортивных результатов.

Задачи:

образовательные:

- расширять знания о спорте «фитнес-аэробика», приобщать детей к спортивной культуре,
- совершенствовать физическую подготовку и технику фитнес-аэробики,
- совершенствовать чувство ритма, темпа, координации и свободы движений,
- обучать детей приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля,
- получать спортивные разряды, сдавать нормы гто,

развивающие:

- развивать силу, выносливость, гибкость,
- развивать творческую самостоятельность в создании художественного образа для соревновательной программы,
- развивать и совершенствовать артистические навыки детей, а также их исполнительские умения,

воспитательные:

- способствовать развитию самостоятельной тренировочной деятельности,
- поощрять к танцевально-спортивной импровизации, сочинению связок и комбинаций из оригинальных движений,
- создавать атмосферу радости детского творчества в сотрудничестве,
- воспитывать дисциплинированность на занятиях и различных мероприятиях,
- мотивировать к продолжению занятий спортом.

Объем и сроки реализации программы Срок реализации программы 3 года. Программа соответствует углубленному уровню. Объем программы составляет 432 часа.

Адресат программы. Программа рассчитана на работу с детьми от 10 до 15 лет.

В подростковый период дети интенсивно растут и развиваются, часто бывают раздражительными из-за того, что меняется гормональный фон, движения становятся их потребностью, чтобы справиться с происходящими, непонятными для них, изменениями, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. Данная программа ориентирована на работу с подростками, которые освоили базовую программу «Фитнес-аэробика» или занимавшиеся ранее

этого смежными видами спорта (гимнастикой, акробатикой) и сдавшие необходимые спортивные нормативы. Дети принимаются по письменному заявлению родителей /законных представителей учащихся. Обязательное условие – наличие медицинского допуска для занятий данным видом спорта.

Режим занятий.

Занятия проходят три раза в неделю: два раза по одному академическому часу продолжительностью 45 минут и один раз два академических часа продолжительностью 45 минут, перерыв 15 минут, 4 часа в неделю, 144 часа в год на каждом году обучения.

Режим занятий обучающихся соответствует санитарным нормам, установленным для детей возраста 10-15 лет.

Формы обучения. Очная. Групповая.

При реализации данной ДООП могут реализовываться **дистанционные образовательные технологии**, электронное обучение с учетом требований. Основная форма организации учебной деятельности — групповая. Состав группы — постоянный. Обучающиеся занимаются два раза в неделю по 1 академическому часу. Академический час – 30 минут. При реализации дистанционной формы обучения занятия проводятся по специальному расписанию. При организации образовательного процесса с применением дистанционных образовательных технологий учитываются возрастные особенности обучающихся.

При организации обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий обеспечивается регулярная дистанционная связь с обучающимися и родителями (законными представителями) для информирования о ходе реализации дополнительной образовательной программы с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, расписанием занятий.

Электронное и дистанционное обучение, осуществляемое с помощью компьютерных телекоммуникаций, может иметь следующие способы передачи информации на занятиях в дополнительном образовании детей (ДОД). Чат-занятия - учебные занятия, осуществляемые с использованием чаттехнологий. Чат-занятия проводятся синхронно, то есть все участники имеют одновременный доступ к чату. Веб-занятия – дистанционные уроки, игры, творческие работы, практикумы и другие формы учебных занятий, проводимых с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей Интернета. Также существуют формы дистанционного обучения, при котором учебные материалы высылаются обучающимся почтой.

Мультимедийное представление учебной информации даёт возможность обучающемуся по своему усмотрению иллюстрировать изучаемый текст.

Эффективность образовательного процесса основана на взаимосвязи следующих принципов:

Принцип доступности и индивидуализации, предусматривающий учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и определение посильных для него заданий. Содержание программы хореографического коллектива «Фдэш Дэнс» обеспечивает преемственность и постепенность усложнения заданий.

Индивидуализация обучения заключается в учете индивидуальных особенностей ребенка. Так, например, детям робким, застенчивым предлагается показать какое-либо упражнение остальным детям, в игре предлагаются ведущие роли, что способствует освобождению детей от застенчивости и повышению интереса к занятиям. Или если у ребенка есть особенности по здоровью, но врач допустил до танцевальных занятий, то этим детям всегда предлагается альтернативное задание по возможности исполнения.

Принцип постепенного повышения требований, заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок.

Принцип систематичности – непрерывность и регулярность занятий. Систематические занятия способствуют не только достижению эффективности обучения, но и дисциплинируют детей, приучают их к методичной регулярной работе и доведению до конца начатого дела.

Принцип сознательности и активности, предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение занимающихся к своим действиям. Для этого необходимо четко объяснять ребенку, что и как нужно выполнить, и почему именно так, а не иначе.

Принцип повторяемости материала, заключается в многократном повторении вырабатываемых двигательных навыков. Программным материалом предусмотрено многократное повторение упражнений, способствующих образованию двигательного стереотипа. Для поддержания интереса и привлечения внимания детей к занятиям необходимо вносить в повторяющиеся упражнения некоторые изменения, или предлагать разнообразные методы и приемы их выполнения.

Принцип гуманности выражается в безусловной вере в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка; глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных

потребностей детей; создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;

Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в детском и подростковом коллективе.

Принцип наглядности. На начальной стадии разучивания упражнения главенствует зрительный анализатор, поэтому очень важен высококачественный практический показ движений педагогом в сочетании с образным словом. После того, как разученное движение переросло в навык, образное слово будет вызывать необходимые двигательные представления.

При организации занятий используются методические приемы, активизирующие у детей желание творчества:

- метод показа,
- словесный метод,
- музыкальное сопровождение,
- импровизационный метод,
- игровой метод.

Основной формой работы являются теоретические и практические занятия, постановочная и репетиционная работа, участие в спортивных соревнованиях, выполнение спортивных разрядов, сдача норм ГТО.

Содержание программы.

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях. Проведение «трофи-аэробики»
2. Подготовка к сдаче норм ГТО. Промежуточная аттестация
3. Модификация основных шагов классической аэробики и составление комбинаций. Общая и специальная физическая подготовка спортсменов
4. Классический экзерсис у опоры
5. Работа над спортивными элементами
6. Танцевально-спортивная импровизация
7. Прыжковые элементы
8. Постановочная работа соревновательных программ Показательные выступления.
9. Комплекс упражнений на растяжку и гибкость.

Прогнозируемые результаты.

По окончании программы учащиеся *будут знать*:

- правила вида спорта «фитнес-аэробика»,
- базовые шаги классической аэробики и способы их модификации,
- правила здорового питания и режим спортсмена,

будут уметь:

- технически правильно выполнять упражнения,
- взаимодействовать с партнером/коллективом на площадке,
- участвовать в соревнованиях различного уровня,
- составлять минипрограммы для сольного выступления на спортивных соревнованиях.

3.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

3.1. Продолжительность 2022-2023 учебного года

Продолжительность учебного года: 52 недели, включая:

36 недель (с 01.09.2022г. по 31.05.2023г.) согласно календарному плану учебных занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;

16 недель -с 01.06.2023г. по 31.08.2023г., согласно плану воспитательных мероприятий по реализации программы, не предусмотренных расписанием, включая каникулярные периоды (за исключением периода государственного отпуска педагога)

3.2. Сроки проведения каникул:

осенние с 31.10.2022 по 06.11.2022 - 7 дней

зимние с 26.12.2022 по 09.01.2023 – 15 дней

весенние с 27.03.2023 по 03.04.2023 – 8 дней

летние каникулы с 01.06.2023 по 31.08.2023-91 день

3.3. Организационный период комплектования

с 01.09.2022 по 15.09.2022 г. для групп 1 года обучения и групп второго и последующих годов при наличии вакансий.

3.4. Режим обучения учащихся в соответствии с комплектованием

группа	количество учебных часов в неделю	количество учебных недель	количество учебных часов в год, включая контроль и аттестацию	продолжительность занятий	даты аттестации 1 полугодие	даты аттестации 2 полугодие
1.1.	4	36	144	1х 45 мин. х 2 раза в неделю; 15 минут перерыв и 2х45 мин. 1 раз в неделю; 15 мин.перерыв	21.12.2022	20.05.2023
1.2	4	36	144	1х 45 мин. х 2 раза в неделю; 15 минут перерыв и 2х45 мин. 1 раз в неделю; 15 мин.перерыв	21.12.2022	19.05.2023

				мин.перерыв		
1.3	4	36	144	1х 45 мин. х 2 раза в неделю; 15 минут перерыв и 2х45 мин. 1 раз в неделю; 15 мин.перерыв	22.12.2022	20.05.2023
ИТОГО	12	36	432			

3.5. Выходные дни в связи с общегосударственными праздниками (нерабочими праздничными днями в Российской Федерации) являются:

- 1,2,3,4,5,6 и 8 января – новогодние каникулы;
- 7 января – Рождество Христово;
- 23 февраля – День защитника Отечества;
- 8 марта – Международный женский день;
- 1 мая – Праздник Весны и Труда;
- 9 мая – День Победы;
- 12 июня – День России;
- 4 ноября – День народного единства.

3.6. корректировка календарного графика

Корректировка календарного учебного графика производится в календарном плане для каждой группы.

Основаниями для корректировки являются:

- учет праздничных дней
- больничный лист/учебный или административный отпуск педагога
- перенос учебных периодов, сроков аттестации в связи с возникающими образовательными ситуациями
- приказ по учреждению об изменении в календарном графике

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

	РАЗДЕЛ/ТЕМЫ	1 год обучения				2 год обучения				3 год обучения				ВСЕГО
		Теория	Практика	Контроль./аттестация	Всего	Теория	Практика	Контроль./аттестация	Всего	Теория	Практика	Контроль./аттестация	Аттестация, контроль	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях. Проведение «трофи-аэробики»	1	1	0	2	1	1	0	2	1	1	0	2	6
2	Подготовка к сдаче норм ГТО. Промежуточная аттестация	2	7	2	11	2	10	2	14	2	10	2	14	39
3	Модификация основных шагов классической аэробики и составление комбинаций. Общая и специальная физическая подготовка спортсменов	2	30	0	32	2	40	0	42	1	39	0	40	114
4	Классический экзерсис у опоры	2	11	0	13	2	11	0	13	2	10	0	12	38
5	Работа над спортивными элементами	1	4	0	5	1	5	0	6	1	5	0	6	17
6	Танцевально-спортивная импровизация	1	4	0	5	1	4	0	5	1	3	0	4	14
7	Прыжковые элементы	1	12	0	13	1	10	0	11	1	10	0	11	35
8	Постановочная работа соревновательных	1	26	2	29	1	26	2	29	1	30	2	33	91

программ. Показательные выступления.														
9 Комплекс упражнений на растяжку и гибкость	1	33	0	34	2	20	0	22	2	20	0	22	78	
Итого часов	1 2	12 8	4	14 4	13	12 7	4	14 4	12	12 8	4	144	432	

5.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях. Проведение «трофи-аэробики»

Теория: Знакомство с новичками в группе(если таковые есть), рассказ о программе, которую будем изучать. Повтор структуры занятия, беседа о задачах на учебный год, инструктаж и правила поведения на занятии и в здании клуба.

Практика: - проведение трофи-аэробики (разминка, аэробная часть, танцевальная часть и силовая часть).

2. Подготовка к сдаче норм ГТО. Промежуточная аттестация

Теория: что такое нормы ГТО, для чего их сдают, что дает тот или иной результат сдачи норм ГТО, какие упражнения и количество выполнений; промежуточная аттестация – устные ответы на вопросы подготовленные педагогом.

Практика: просмотр таблиц с упражнениями и требованиями к выполнению на сайте, разбор техники выполнения упражнений, повторение за педагогом. Текущий контроль – демонстрация выученного материала, оценка педагогом правильности выполнения упражнений, элементов, фиксирование на ошибках, для дальнейшей работы над ними и их устранения

3. Модификация основных шагов классической аэробики и составление комбинаций. Общая и специальная физическая подготовка спортсменов

Теория: объяснение что такое модификация основных (базовых) шагов в аэробике, что такое СФП и ОФП и в чем различия, просмотр видео-материалов по теме.

Практика: повтор за педагогом показанных связок и комбинаций с модификацией шагов, разбор упражнений и последовательности упражнений при СФП и ОФП.

4. Классический экзерсис у опоры

Теория: объяснение теоретических нюансов, объяснение терминологии и помощь в запоминании названий упражнений классического экзерсиса у станка и на середине зала, объяснение их перевода.

Практика: изучение и работа над технически правильным выполнением всех изучаемых упражнений: деми плие, гранд плие, батман тондю, ронд де жамб пар тер, пассе, положение ноги на кудестье, батман тондю жете, релеве на полупальцы, батман фондю, батман фраппе, гранд батман жете.

5. Работа над спортивными элементами

Теория: объяснение правильной техники выполнения спортивных элементов (уголок, планше, отжимания, махи, шпагаты), разбор того какие мышцы задействованы.

Практика: повтор за педагогом, наработка мастерства исполнения спортивных элементов.

6. Танцевально-спортивная импровизация

Теория: объяснение, что такое импровизация, импровизации индивидуальная и парная, на что направлена танцевально-спортивная импровизация.

Практика: обучающимся предлагается несколько техник расслабления мышц, работа индивидуально и в парах под разное музыкальное сопровождение, обучающиеся пробуют станцевать под предложенную музыку свою импровизацию.

7. Прыжковые элементы

Теория: объяснение что такое прыжки и для чего они включены в данный вид спорта, виды прыжков в фитнес-аэробике, правильная техника таких прыжков.

Практика: обучающиеся пробуют выполнять предложенные им виды прыжков в соответствии с техникой безопасности выполнения этих прыжков, работают над толчком от пола и над правильным «приземлением» на пол, нарабатывают качественное и правильное исполнение всех прыжковых элементов предлагаемых педагогом.

8. Постановочная работа соревновательных программ Показательные выступления.

Теория: рассказ и показ идеи соревновательной программы, образа.

Практика: разучивание программы соревнований, отработка движений рук и ног, мимики, разработка и обсуждение костюма и прически для выступления. Прослушивание и выбор подходящей музыки.

9. Комплекс упражнений на растяжку и гибкость.

Теория: объяснение какие именно группы мышц задействованы в конкретном упражнении, биомеханика упражнения, какие вариации растяжки данных групп мышц возможны.

Практика: выполнение упражнений на растягивание всех групп мышц после каждого занятия (профилактическая) и отдельная работа над гибкостью и растяжкой для

эстетического выполнения элементов, которые задействованы в постановочной соревновательной программе; работа над правильным и безопасным выполнением акробатических элементов.

6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

6.1. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план первого года обучения

№ раздела	Название раздела, темы	Формы, методы занятия	Кол-во часов			
			Теория	Практика	Контроль. /аттестация	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях. Проведение «трофи-аэробики»	Объяснение, Беседа, практический показ и повтор	1	1	0	2
2	Подготовка к сдаче норм ГТО. Промежуточная аттестация	Объяснение, беседа, практический показ и повтор, опрос каждого по 10 вопросам и самостоятельный показ упражнений	2	7	2	11
3	Модификация основных шагов классической аэробики и составление комбинаций. Общая и специальная физическая подготовка спортсменов	Объяснение, беседа, практический показ и повтор	2	30	0	32
4	Классический экзерсис у опоры	Объяснение, беседа, практический показ и повтор	2	11	0	13
5	Работа над спортивными элементами	Объяснение, беседа, практический показ и повтор	1	4	0	5
6	Танцевально-спортивная импровизация	Объяснение, беседа, практический показ и повтор	1	4	0	5
7	Прыжковые элементы	Объяснение, беседа, практический показ и повтор	1	12	0	13

8	Постановочная работа соревновательных программ Показательные выступления.	Объяснение, беседа, практический показ и повтор	1	26	2	29
9	Комплекс упражнений на растяжку и гибкость	Объяснение, беседа, практический показ и самостоятельный повтор в присутствии педагога	1	33	0	34
	Итого часов		12	128	4	144

Учебно-тематический план второго года обучения

N раздела	Название раздела, темы	Формы, методы занятия	Кол-во часов			
			Теория	Практика	Контроль. /аттестация	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях. Проведение «трофи-аэробики»	Объяснение, Беседа, практический показ и повтор	1	1	0	2
2	Подготовка к сдаче норм ГТО. Промежуточная аттестация	Объяснение, беседа, практический показ и повтор, опрос каждого по 10 вопросам и самостоятельный показ упражнений	2	10	2	14
3	Модификация основных шагов классической аэробики и составление комбинаций. Общая и специальная физическая подготовка спортсменов	Объяснение, беседа, практический показ и повтор	2	40	0	42
4	Классический экзерсис у опоры	Объяснение, беседа, практический показ и повтор	2	11	0	13
5	Работа над спортивными элементами	Объяснение, беседа,	1	5	0	6

		практический показ и повтор				
6	Танцевально-спортивная импровизация	Объяснение, беседа, практический показ и повтор	1	4	0	5
7	Прыжковые элементы	Объяснение, беседа, практический показ и повтор	1	10	0	11
8	Постановочная работа соревновательных программ Показательные выступления.	Объяснение, беседа, практический показ и повтор	1	26	2	29
9	Комплекс упражнений на растяжку и гибкость	Объяснение, беседа, практический показ и самостоятельный повтор в присутствии педагога	2	20	0	22
	Итого часов		13	127	4	144

Учебно-тематический план третьего года обучения

N раздела	Название раздела, темы	Формы, методы занятия	Кол-во часов			
			Теория	Практика	Контроль. /аттестация	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях. Проведение «трофи-аэробики»	Объяснение, Беседа, практический показ и повтор	1	1	0	2
2	Подготовка к сдаче норм ГТО. Промежуточная аттестация	Объяснение, беседа, практический показ и повтор, опрос каждого по 10 вопросам и самостоятельный показ упражнений	2	10	2	14
3	Модификация	Объяснение,	1	39	0	40

	основных шагов классической аэробики и составление комбинаций. Общая и специальная физическая подготовка спортсменов	беседа, практический показ и повтор				
4	Классический экзерсис у опоры	Объяснение, беседа, практический показ и повтор	2	10	0	12
5	Работа над спортивными элементами	Объяснение, беседа, практический показ и повтор	1	5	0	6
6	Танцевально-спортивная импровизация	Объяснение, беседа, практический показ и повтор	1	3	0	4
7	Прыжковые элементы	Объяснение, беседа, практический показ и повтор	1	10	0	11
8	Постановочная работа соревновательных программ Показательные выступления.	Объяснение, беседа, практический показ и повтор	1	30	2	33
9	Комплекс упражнений на растяжку и гибкость	Объяснение, беседа, практический показ и самостоятельный повтор в присутствии педагога	2	20	0	22
	Итого часов		12	128	4	144

6.2. Формы контроля и аттестации

Формы контроля:

- 1) Устный опрос
- 2) На контрольно-зачетном занятии по отдельным контрольным заданиям, исходя из выученного материала, педагог заполняет бланк в журнале и проставляет «зачет»

3) участие в спортивных соревнованиях и фестивалях.

Форма аттестации – контрольно-зачетное занятие, выступление на соревнованиях городского, областного или Всероссийского уровня.

Система оценивания:

1 год обучения - зачетная система и участие во всех городских соревнованиях.

2-3 год обучения – зачетная система и открытый урок для родителей, контрольное занятие (текущий контроль), участие в областных и Всероссийских соревнованиях.

Периодичность, формы и методы оценки результатов обучения.

1. По окончанию 2-ой учебной четверти - контроль в форме зачетного занятия.
2. В конце каждого учебного года – зачетное занятие и итоги всех соревнований (промежуточная или итоговая аттестация)
3. В октябре-ноябре и в конце марта каждого учебного года проводится текущий контроль.
4. По окончанию всего учебного курса - тестирование на знание терминологии фитнес-аэробики, знание правил вида спорта «фитнес-аэробика», проба сдачи норм ГТО.

6.3. Планируемые результаты и способы их фиксации и демонстрации

Год обучения	Планируемые результаты	Формы и способы фиксации результатов	Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов
1	1. Знать теоретические и практические основы тем из учебно-тематического плана 1 года обучения 2. Уметь демонстрировать выученный материал, демонстрировать постановленные соревновательные комбинации и программы. 3. Различать предложенный музыкальный материал по темпу. 4. Воспроизводить те движения, которые показывает педагог на занятии 5. Демонстрировать навыками гибкости, растяжки и артистизма на занятии и на соревнованиях.	журнал посещаемости, видео- и фото-материалы с соревнований и тренировок.	Участие в спортивных соревнованиях 2 раза за учебный год
2	1. Знать теоретические и	журнал посещаемости,	Участие в

	<p>практические основы тем из учебно-тематического плана 2 года обучения</p> <p>2. Уметь демонстрировать выученный материал, демонстрировать постановленные соревновательные комбинации и программы.</p> <p>3. Различать предложенный музыкальный материал по темпу.</p> <p>4. Воспроизводить те движения, которые показывает педагог на занятии и самостоятельно соединять движения в связку на 30 секунд.</p> <p>5. Демонстрировать навыками гибкости, растяжки и артистизма на занятии и на соревнованиях.</p>	<p>видео- и фото-материалы с соревнований и тренировок.</p>	<p>спортивных соревнованиях 2 раза за учебный год</p>
3	<p>1. Знать теоретические и практические основы тем из учебно-тематического плана 3 года обучения</p> <p>2. Уметь демонстрировать выученный материал, демонстрировать постановленные соревновательные комбинации и программы.</p> <p>3. Различать предложенный музыкальный материал по темпу.</p> <p>4. Воспроизводить те движения, которые показывает педагог на занятии и самостоятельно соединять движения в связку на 45 секунд.</p> <p>5. Демонстрировать навыками гибкости, растяжки и артистизма на занятии и на соревнованиях.</p>	<p>журнал посещаемости, видео- и фото-материалы с соревнований и тренировок.</p>	<p>Участие в спортивных соревнованиях 2 раза и более за учебный год</p>

6.4. условия реализации программы

КАДРОВЫЕ РЕСУРСЫ

ФИО педагога, должность	стаж	категория	Привлеченные кадры, партнеры
Данилова Мария Юрьевна	7 лет	высшая	-
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА			
Помещение	Площадь	база	адрес

№, название кабинета/помещение	кабинета/ зала		
зал	87,7 кв.м,	ДПК «им.В.Ульянова»	Г.Нижний Новгород, ул.Чернховского,4
Мебель	Наименование		количество
	стулья		50 шт.
	стол		1 шт.
Технические средства	Наименование/марка		количество
	Аудио система		1 шт.
	Микшерский пульт		1 шт.
	Ноутбук «Lenovo»		1 шт.
Оборудование	Наименование		количество
	Хореографические перекладины		4 шт.
	Зеркала		4 шт.
	Маты для занятий		2 шт.
ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ			
Медиатека	Наименование		Количество/объём
	Медиа-презентация «Знакомство с понятием «фитнес-аэробика»		1 шт.
Интернет-ресурсы	Наименование		Ссылка
	Федерация фитнес-аэробики России		https://ffarsport.ru/
	Сайт Министерства спорта Российской Федерации		https://minsport.gov.ru/
Фонотека	Наименование		Количество/ объём
	Музыка для занятий классической и фитнес- аэробикой		8Гб
	Музыка для занятий на гибкость и растяжку		8Гб
	Музыка для постановочных соревновательных программ		4Гб
Дидактический	Название, автор, издательство		количество

материал: Литература Пособия	1. Учебное пособие, 1 часть «Классическая аэробика» Лисицкая Т.А., Сиднева Л.Ю., 2004., 160с. 2. Учебное пособие, 2 часть «Классическая аэробика» Лисицкая Т.А., Сиднева Л.Ю., 2006г., 180с.
---	---

7.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы соотносятся с количеством разделов образовательной программы и количеством лет обучения. Каждый год обучения предполагает наличие комплекта оценочных материалов по каждому из изучаемых разделов; некоторые разделы (например, предполагающие изучение теоретических вопросов) можно совместить в единую форму промежуточной аттестации – и единый комплект оценочных материалов (например, показ выученного танца, открытый урок по классическому танцу, куда входят и теоретические вопросы от педагога и демонстрация занимающимися практических умений и навыков по данному разделу, теме).

Приводятся систематизированные материалы наблюдений (оценочные листы, материалы и листы наблюдений и т.п.) за процессом овладения знаниями, умениями, навыками, компетенциями, предусмотренными образовательной программой (возможна также ориентация на универсальные учебные действия, предусмотренные ФГОС).

Выбор видов и форм оценочных материалов определяет сам педагог, с учётом возраста обучающихся, ожидаемых результатов освоения программы, Уставом образовательной организации.

Приложение 1

ТАБЛИЦА АНАЛИЗА ПРОХОЖДЕНИЕ ПРОГРАММЫ
(по каждой группе объединения)

Объединение/год обучения/группа	Кол-во часов по программе	Кол-во выполненных часов	% прохождения

Приложение 2

ТАБЛИЦА АНАЛИЗА ДВИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
И СОХРАННОСТИ КОНТИНГЕНТА
(по каждой группе)

группы	1.1.	3.1	3.2	3.4
На начало учебного года				
На конец I полугодия				
Выбыли в течение полугодия				
Прибыли в течение полугодия				
Сохранность контингента				

в %)				
------	--	--	--	--

Приложение 3
ТАБЛИЦА УЧЁТА ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

название конкурса	участники (объединение, учащиеся, руководитель)	результат
международные		
всероссийские		
региональные (областные)		
муниципальные (городские)		
районные		

Приложение 4

УТОЧНЁННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ПАСПОРТ ОБУЧАЮЩИХСЯ

категория	ФИО ребёнка, год рождения
Дети с ОВЗ (хронические заболевания)	
Дети-инвалиды (справка)	
Дети с особыми образовательными потребностями (особенности развития, поведения)	
Дети «Группы риска» (состоят на учёте ОДН)	
Дети-сироты	
Дети опекаемые	
Дети из многодетных семей	

Приложение 5

ТАБЛИЦА ФИКСИРОВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ
УРОВНЯ ВОСПИТАННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Анализ уровня воспитанности (на основании оценки уровня отношений)

Отношение к ценностям	Уровни отношений					
	Примитивно-поведенческий (1)		Эмоциональный (2)		Мотивированно-поведенческий (3)	
		чел.		чел.		чел.
Отношение к человеку	Усвоение элементарных норм		Эмоциональная сопричастность		Поведение, построенное на убеждении	

	общежития, дисциплина и этикет				значимости смысла этой деятельности	
Отношение к обществу	Отсутствие правонарушений и злостных нарушений		Умение проявлять интерес, умение переживать успех		Общественная активность и инициатива	
Отношение к труду	Выполнение трудовых обязанностей		Трудолюбие		Участие в общественно полезной деятельности	
Отношение к знаниям	Выполнение учебных обязанностей		Познавательный интерес		Самообразование, самосовершенствование	
Отношение к прекрасному	Умение замечать и различать прекрасное		Стремление к общению с прекрасным		Самостоятельное общение с прекрасным	
Отношение к себе	Умение защитить себя		Умение оценивать свои достоинства		Самореализация и самоанализ	

Приложение 6

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ И ТАБЛИЦА ПЕРЕВОДА КРИТЕРИЕВ ОЦЕНКИ
ПО ПРОГРАММЕ В УРОВЕНЬ

Год обучение	Критерии	Отметка	Уровень
1 год обучения			
	Из 10 вопросов по теории отвечает верно на 7-10 вопросов и правильно показывает 5 упражнений из 5 предложенных, выступление на соревнованиях	Зачёт	Высокий
	Из 10 вопросов по теории отвечает верно на 6-3 вопросов и правильно показывает 4 упражнений из 5 предложенных, выступление на соревнованиях	Зачёт	Средний
	Из 10 вопросов по теории отвечает верно на 2-0 вопросов и правильно показывает 3 упражнений из 5 предложенных, выступление на соревнованиях	Зачёт	Низкий
2 год обучения			
	Из 10 вопросов по теории отвечает верно на 10 вопросов и правильно показывает 6-7 упражнений из 7 предложенных, выступление на соревнованиях	5	Высокий
	Из 10 вопросов по теории отвечает верно на 7-9 вопросов и правильно показывает 5-6 упражнений из 7 предложенных, выступление на соревнованиях	4	Средний
	Из 10 вопросов по теории отвечает верно на 6-3 вопросов и правильно показывает 4-0 упражнений из 7 предложенных, выступление на соревнованиях	3	Низкий
3 год обучения			
	Из 15 вопросов по теории отвечает верно на 13-15 вопросов и	5	Высокий

	правильно показывает 9-10 упражнений из 10 предложенных, выступление на соревнованиях		
	Из 15 вопросов по теории отвечает верно на 8-12 вопросов и правильно показывает 6-8 упражнений из 10 предложенных, выступление на соревнованиях	4	Средний
	Из 15 вопросов по теории отвечает верно на 0-7 вопросов и правильно показывает 3-5 упражнений из 10 предложенных, выступление на соревнованиях	3	Низкий

Приложение 7

Протокол
о проведении промежуточной аттестации/ аттестации по итогам освоения программы
в _____ учебном году
Объединение _____ группа _____
Руководитель _____ Дата проведения _____ форма аттестации _____

№ п/п	Фамилия имя обучающегося	Отметка согласно критериям аттестации по программе (балл/зачёт/уровень и т.д.)	Перевод отметки в уровень: Низкий-1 Средний-2 Высокий-3	Особые отметки/ предложения комиссии
Итого Низкий _____ % Средний _____ % Высокий _____ %				

По результатам промежуточной/ итоговой аттестации закончили _____ этап _____ год (а) обучения по дополнительной образовательной программе «_____» _____ обучающихся.
Рекомендовано к переводу на следующую ступень обучения/к выпуску _____ учащихся
Рекомендовано продолжить обучение по индивидуальному маршруту/программе _____

Председатель: _____ (роспись) _____ ФИ.О, должность _____
Члены аттестационной комиссии: _____

Приложение 8

ИТОГОВЫЙ МОНИТОРИНГ КАЧЕСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
объединение _____ группа _____

№ п/п	Группа/ обучающийся	уровень: 1 низкий, 2 средний, 3 высокий,		
		Результаты обучения	Результаты развития	Достижения
1.		1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %
15.		1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %

Среднестатистический показатель в группе по каждому из трёх разделов: (сумму «1» делим на количество учеников, затем сумму всех «2», затем «3»)	% каждого из уровней по разделу «Обучение» 1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	% каждого из уровней по разделу «Развитие» 1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	% каждого из уровней по разделу «Достижение» 1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %
*Так заполняем для каждой группы, затем считаем средний процент каждого уровня по всему объединению: Сумму «1» делим на количество групп, затем сумму «2», «3» Средний % по объединению сдаёт руководитель структурного подразделения			
Среднестатистический показатель в объединении по каждому из трёх разделов: сумма % по каждому из уровней разделить на количество групп	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %

8.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Фитнес-аэробика – красивый вид спорта, направленный на развитие физического, интеллектуального, творческого потенциала обучающихся, на привитие навыков здорового образа жизни, поддержание нравственно-волевых качества личности: настойчивость в достижении результата, выдержку, умение контролировать свои движения, действовать в коллективе, а так же способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и психическому развитию, социальной адаптации.

Образовательные области, входящие в художественную и физкультурно-спортивную направленность имеют схожие задачи.

Возможности решений задач других образовательных областей через организацию и проведение занятий фитнес-аэробикой, можно представить в таблице:

Образовательная область	Содержание
ПОЗНАНИЕ	-Ознакомление учащихся с организмом человека, его функциями; способами заботы о нем. -Упражнение в счете, ориентировке в пространстве.
КОММУНИКАЦИЯ	-Развитие умения общаться со взрослыми , сверстниками. -Развитие умения слушать, выполнять словесную инструкцию.
МУЗЫКА	-Развитие умения согласовывать движения с музыкой. -Умение различать характер музыкальных произведений. -Развитие чувства ритма, слуха.
ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ТВОРЧЕСТВО	-Знакомство с фольклором, костюмами и традициями разных народов для постановки тематических спортивных программ -Укрепление крупной мускулатуры для статических занятий.
СОЦИАЛИЗАЦИЯ	-Умение действовать в окружающем социуме, подчиняться общим правилам поведения.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	-Развитие физических качеств личности (гибкость, выносливость и координация) -Формирование у детей потребности в двигательной активности. -Развитие дыхательной и сердечно-сосудистой системы.
БЕЗОПАСНОСТЬ	-Формирование представления об опасных для человека ситуациях и способах поведения в них.
ТРУД	-Воспитание ценностного отношения к собственному труду, труду других людей.

СТРУКТУРА ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

Основные части	Основные задачи	Основные средства	Методические особенности
----------------	-----------------	-------------------	--------------------------

Подготовительная	Организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния; умеренное разогревание организма	Строевые упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; короткие аэробные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения на связь с музыкой и др.	Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.
Основная	Развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение, и совершенствование движений спортивной программы и ее элементов; отработка комбинаций и связок	Упражнения на силу, растягивание и расслабление; основные шаги и элементы фитнес-аэробики; постановочная работа.	На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.
Заключительная	Постепенное снижение нагрузки и музыкального темпа; краткий анализ работы, подведение итогов.	Спокойные аэробные шаги; упражнения на растяжку и расслабление; плавные движения руками и туловищем.	На эту часть отводится 5-10% общего времени. Проводится краткий анализ достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у детей чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться

Советы по поводу недостаточно освоенных движений - помогает сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

Занятия фитнес-аэробикой делятся на несколько видов. Основная часть занятия изменяется в зависимости от методов решения поставленных задач.

Обучающие занятия.

На обучающих занятиях детально разбирается шаги и движения. Обучение начинается с раскладки и разучивания шагов и комбинаций в медленном темпе. Объясняется техника исполнения.

Закрепляющие занятия.

Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. Затем идет повтор движения каждым ребенком, по очереди (в колонне), начинают дети, выполняющие движения правильно.

Итоговые занятия.

Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и комбинации.

Постановочные занятия.

На занятии разучивается рисунки, перестроения внутри спортивной программы, смены уровня в программе, дети учатся эмоционально передавать идею постановки.

Импровизационные занятия.

На этих занятиях дети воспроизводят придуманные ими связки на определенное количество музыкальных восьмерок или 30-45 секунд. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела и поставленную связку пытается показать, изобразить, передать свое видение образа и идею.

Для всех видов занятий обязательными являются вышеперечисленные структурные части занятия.

Содержание обучения на занятии	Время (все три года обучения если один урок)	Время (все три года обучения если два урока подряд)
Разминка	10 мин.	20 мин.
Дыхательная гимнастика	2 мин.	2мин.
Изучение основных шагов, разучивание прыжков и вращений	8 мин.	18 мин.
Разучивание связок и комбинаций, синхронность исполнения	15 мин.	30 мин.
Игра	3 мин.	5 мин.
Упражнения на гибкость, растяжку и расслабление мышц	7	15 мин.
Итого времени:	45 мин.	45мин.+45 мин.=90мин.

На занятиях по фитнес-аэробике ни одно движение не выполняется как механический разогрев мышц. Давая тематическое название занятиям, мы предусматриваем определенный сюжет, но в ходе занятия педагог импровизирует сам и предоставляет возможность импровизировать детям.

Особенностью программы является синтез всех видов деятельности, как строевые упражнения, подвижные игры, гимнастические упражнения, танцы, дыхательные упражнения, релаксация. Это позволяет подросткам в наиболее доступной, яркой, эмоциональной форме получить первые эстетические впечатления, помогающие формировать личность ребенка.

Подготовка детей к занятиям, поэтапное разучивание движений, чёткий показ педагогом с согласованными комментариями, учёт принципов систематичности и последовательности, помогают детям лучше научиться ориентироваться в окружающем пространстве, повышается естественная активность, движения становятся более точными, динамичными.

Музыкально – ритмические движения учат ребенка владеть своим телом, согласовывать свои движения с движениями других детей, укрепляет основные виды движений.

ОБОРУДОВАНИЕ, ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ.

Для проведения занятий по фитнес-аэробике необходим спортивный или танцевальный зал с музыкальным оснащением, зеркала, хореографическая перекладина, коврики, маты, костюмы, индивидуальная форма для спортивных занятий.

Педагог использует в своей работе: музыкальный центр, с записями ритмичной музыки для сопровождения занятий; видео -презентации, ИКТ.

ТРЕБОВАНИЯ К МУЗЫКАЛЬНОМУ СОПРОВОЖДЕНИЮ НА ЗАНЯТИЯХ

Каждое занятие проходит обязательно под специально подготовленную музыку для фитнеса с четко прослушиваемым 140-155 bpm. Основное положительное влияние музыки проявляется в улучшении двигательной реакции. Также музыка активизирует волевые усилия, вызывает эмоциональные переживания и стремление к творчеству. Она должна быть ритмичной, жизнерадостной, побуждать к движениям. Как показывают исследования, мелодии, доставляющие человеку удовольствие, создающие приятное настроение, увеличивают силу сердечных сокращений, снижают артериальное давление, расширяют сосуды, положительно влияют на работу мышц. И, наоборот, когда музыка раздражает - пульс учащается, сила сердечных сокращений становится слабее и работа мышц снижается.

Спортивные нагрузки в сочетании с игрой помогают переработать напряжение чувств, а музыка способствует выражению радости и легкости исполнения

движений. Мы хорошо знаем, что именно музыкальные игры пользуются у детей большой любовью, вызывают у них веселое настроение, укрепляют жизненный тонус. Дети «вживаются» в разнотипные образы, проявляя своеобразный индивидуальный артистизм. Такая работа педагога с ребенком несет в себе ценностно-познавательный смысл, необходимый для личностного и общественного развития детей. Такое включение ребенка в активную спортивную деятельность позволяет ему приобретать жизненный практический опыт.

Музыкальное сопровождение на занятиях фитнес-аэробикой должно быть непрерывным, ритмичным и состоять из узнаваемых мелодий. На занятиях занимающиеся, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий:

- правильный подбор музыкального материала в соответствии с задачей и задумкой программы;
- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом

Для того чтобы дети умели соотносить музыкальную композицию со своими движениями, их необходимо познакомить с простейшими музыкальными понятиями:

- музыкальный квадрат;
- ритм и темп музыки;
- начало музыкальной фразы.

Ритм – временная организация музыкальных звуком, основанная на чередовании слабых и сильных ударений. Благодаря музыкальным средствам, ритм отмечается акцентами. В инструментальной музыке количество акцентов выделяют с помощью ударных инструментов. Подсчитав количество акцентированных звуков за единицу времени, можно определить темп, от которого зависит скорость выполнения упражнений.

С первых занятий у детей должна активизироваться связь между музыкой и движением. Они должны понять и уяснить простые правила:

- Музыка – хозяйка на занятиях, без неё не может быть музыкальной игры, она руководит в музыкальных упражнениях и самостоятельной работе;
- Музыку надо «беречь», во время звучания нельзя шуметь, говорить, смеяться;
- Музыку надо слушать с начала до конца, начинать двигаться с началом музыки и прекращать движение с окончанием звучания.

На каждом занятии проходятся все разделы программы – слушание музыки, учебно-тренировочная и постановочная работа, импровизация. Специфика обучения связана с постоянной физической нагрузкой. Воздействие музыкального произведения, под звуки которого ребенок двигается, способствует установлению баланса между процессами возбуждения и торможения, а также эмоциональной гибкости переключаемости с отрицательных эмоций на положительные. С раннего детства ребенок учится управлять своими эмоциями благодаря спорту и процессу творчества. Умение понимать музыку – неотъемлемая часть общей культуры, к которой нужно приобщаться с юных лет.

Большое значение имеет настрой перед занятием и сразу после него. Музыка помогает быстрее включиться в предстоящую работу, а также выйти из нее. Для занятий музыкальное сопровождение следует подбирать в зависимости от возраста занимающихся, их подготовленности, интересов, этапа обучения, структуры урока, решаемых задач и т.д. Музыкальные программы желательно постоянно обновлять, использовать различные музыкальные подборки.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИКТ

Актуальность использования ИКТ на занятиях продиктована самим временем. Современный мир сегодня предъявляет новые требования к восприятию и использованию **информационно - коммуникационных технологий** в работе с детьми. Компьютер входит в жизнь ребенка с ранних лет, оказывая как положительное, так и отрицательное влияние на формирование его личности. По силе воздействия на детскую психику современные информационные технологии несравнимы с другими средствами. При подготовке и проведении занятий, педагогом спортивного коллектива широко используются средства ИКТ соответствии с новыми Федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного и школьного образования:

- знакомство детей с соревнованиями в других городах;
- осуществляет просмотр в записи выполненных упражнений и анализ собственных ошибок;
- просмотр новых упражнений и техники их выполнения;

Педагог проводит анализ спортивных сайтов для детей школьного возраста, посещает тренинги и мастер-классы и адаптируют полученную информацию для занятий.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Практика показывает, что регулярные занятия фитнес-аэробикой эффективны для профилактики нарушения осанки и её коррекции у детей школьного возраста, способствует налаживанию общей координации и раскрытию творческих способностей. В результате освоения программы занимающиеся получают комплекс знаний и умений. К концу третьего года обучения они должны освоить:

- терминологию, используемую на уроке;
- структуру и основные части урока;
- последовательность изучаемых элементов урока;
- способы соотношения данных элементов с музыкальным сопровождением.
- правильную технику исполнения шагов, прыжков и элементов;
- теоретические и практические знания о разных направлениях фитнеса;
- умение держаться на публике (на соревнованиях).

9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Для педагога

1. Андреев В.И. Педагогика. Учебный курс для творческого саморазвития. Казань: Центр инновационных технологий, 2006. – 341 с.
2. Большевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. – М.: Физкультура и спорт – 1998. – 218 с.
3. Виру А. А. Юримяз Т.А. Аэробные упражнения. – М. – 1988. – 228 с.
4. Вихрева Н.В. Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем. М.: МГАХ, 2004. - 86 с.
5. Властовский В.Г. Акселерация роста и развития детей / В.Г. Властовский. - М.: МГУ, 2006.
6. Гальперин С.И. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены) / С.И. Гальперин. - 2-е изд.: Высшая школа, 1974. – 246 с.
7. Детский фитнес: учеб. пособ. /сост.: В. Левицкий, И. Шиврина, С. Колосова, Н. Мелашенко, О. Бабич. М.: УиЦ «ВЕК», 2006. - 160 с.
8. Закарьян Л.Х., Савенко А.П. Фитнес – путь к совершенству. – Ростов на Дону: Феникс. 2001. – 208 с.
9. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления.- М: Линка-пресс.- 2000. – 356 с.
10. Лисицкая Т., Сиднева Л. Аэробика. Теория и методика. Том 1,2 – М.-2002 – 312 с.
11. Лисицкая Т.С., Ритм + пластика, / Татьяна Лисицкая; Худож. А. Литвиненко; Фот. Р. Максимов. - М. : Физкультура и спорт, 1987. - 158,[1] с. : ил.;
12. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учеб, пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп., 2018. — 223 с.
13. Лэси Купер. Материалы семинара по аэробике.- М.-1991. – 141 с.
14. Морель Ф.Р. Хореография в спорте / Ф.Р. Морель. - М.: ФиС, 2001. – 111 с.
15. Танкова - Яшпольская Н.В., Черток Т.Я. Ради здоровья детей. – М.: Просвещение – 1985. – 211 с.
16. Щипилина И.А. Хореография в спорте / И.А. Щипилина // Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте - Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 224с

Для учащихся

1. Брил П., Казенс Д., Сильная и стройная,/ Брилл Пегги, Казенс Джеральд, М., Эксмо, 2002 – 253 с
2. Вавилова Е.Н. Развивайте у школьников ловкость, силу, выносливость.– М.1981. – 132 с.
3. Детский фитнес: учеб. пособ. /сост.: В. Левицкий, И. Шиврина, С. Колосова, Н. Мелашенко, О. Бабич. М.: УиЦ «ВЕК», 2006. - 160 с.
4. Зуев Е.И., «Волшебная сила растяжки»./Е.И.Зуев, М., Советский спорт, 1991 г. – 153 с.
5. Исаев А. Если хочешь быть здоров. – М: Физкультура и спорт.1988. – 112 с.
6. Обретение формы: Шейпинг и тонинг/ пер с англ, М., «Терра-Книжный клуб», 1998 – 1444 с., илл.
7. Пономарев С.А. Растите малышей здоровыми.- М. – 1992.- 244 с.
8. Тимофеева Е.А., Осокина Т.И. Игры и развлечения детей на воздухе. – М. – 1985. – 152 с.

Интернет ресурсы

Федерация фитнес-аэробики России <https://ffarsport.ru/>

Сайт Министерства спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>

**Календарно-тематическое планирование группы 1.1.
секции «Фитнес-аэробика. Тренировочный этап»
144 часа /36 учебных недель/
2 раза в неделю по 1 часу и 1 раз в неделю по 2 часа
на 2022-2023 учебный год в клубе «им.в.Ульянова»**

Дата проведения занятия	№ занятия	Тема	Кол-во часов	Коррек-ка
03.09.22	1	Вводное занятие в формате «фитнес-трофи»	2	
05.09.22	2	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях, профилактике травматизма. Растяжка.	1	
07.09.22	3	Разминка. Повтор всех базовых шагов классической аэробики. Растяжка	1	
10.09.22	4	Разминка. Блок упражнений на развитие силы (отжимания, приседания, упражнения на пресс) Растяжка	2	
12.09.22	5	Разминка. Разучивание комбинации рук и ног №1. Растяжка	1	
14.09.22	6	Разминка. Отработка комбинации рук и ног №1. Растяжка	1	
17.09.22	7	Аэробная разминка. Хореографический экзерсис у опоры. Работа над растяжкой и гибкостью.	2	
19.09.22	8	Работа в партере по методике Князева. Работа над акробатикой (мост, кувырок, колесо). Растяжка	1	
21.09.22	9	Разминка. Выбор музыкального сопровождения под соревновательную программу. Растяжка	1	
24.09.22	10	Разминка. Работа над гибкостью, растяжкой и вращениями.	2	
26.09.22	11	Разминка на середине зала. Просмотр и анализ соревновательных программ соперников. Растяжка	1	
28.09.22	12	Разминка на середине зала. Постановка и работа над первой частью программы. Растяжка	1	
01.10.22	13	Разминка на середине зала. Постановка и работа над первой частью программы. Растяжка Разминка на середине зала. Тренировка на силу и выносливость спортсмена (приседания, отжимания, работа с эластичной резиной, бег, прыжки). Растяжка	2	
03.10.22	14	Разминка на середине зала. Постановка и работа над второй частью программы. Растяжка	1	
05.10.22	15	Разминка. Соединение первой и второй частей программы, работа под музыку. Растяжка.	1	
08.10.22	16	Разминка на середине зала. Постановка и работа над третьей частью программы. Растяжка	2	
10.10.22	17	Разминка на середине зала. Постановка и работа над четвертой частью программы. Растяжка	1	

12.10.22	18	Разминка. Соединение третьей и четвертой частей программы, работа под музыку. Растяжка.	1	
15.10.22	19	Разминка. Работа над гибкостью и акробатическими элементами	2	
17.10.22	20	Разминка. Отработка программы для соревнований. Растяжка.	1	
19.10.22	21	Разминка. Работа над руками в программе для соревнований. Растяжка	1	
22.10.22	22	Участие в соревнованиях.	2	
24.10.22	23	Разминка. Упражнения на развитие силы мышц. Растяжка	1	
26.10.22	24	Разминка. Упражнения на развитие гибкости и растяжки	1	
29.10.22	25	Работа в партере по методике Князева. Растяжка. Инструктаж по профилактике травматизма в каникулы.	2	
07.11.22	26	Проверка техники исполнения отдельных элементов и прыжков. Сдача индивидуально программы на 30 секунд. Текущий контроль.	1	
09.11.22	27	Разминка на середине зала. Повтор и работа над соревновательной программой. Растяжка	1	
12.11.22	28	Теоретический блок: Основы здорового питания в подростковом возрасте: баланс белков, жиров и углеводов. Растяжка	2	
14.11.22	29	Работа в партере по методике Князева. Работа над акробатическими элементами	1	
16.11.22	30	Разминка. Упражнения на баланс и взаимодействие внутри команды. Растяжка	1	
19.11.22	31	Разминка на середине зала. Работа над изучением прыжков: «щучка», «козак». Растяжка	2	
21.11.22	32	Классический экзерсис у опоры. Растяжка	1	
23.11.22	33	Разминка. Составление комбинаций с выученными прыжками. Растяжка	1	
26.11.22	34	Разминка. Работа над гибкостью, акробатикой, прыжками и растяжкой.	2	
28.11.22	35	Разминка на середине зала. Работа над презентацией программы. Растяжка	1	
30.11.22	36	Разминка. Работа над прыжками и вращениями. Растяжка	1	
03.12.22	37	Разминка на середине зала. Круговая тренировка на все группы мышц. Растяжка	2	
05.12.22	38	Разминка. Разучивание комбинации рук и ног №2. Растяжка	1	
07.12.22	39	Разминка на середине зала. Отработка комбинации рук и ног №2. Растяжка	1	
10.12.22	40	Разминка. Отработка положений рук в соревновательной программе. Отработка соревновательной программы. Растяжка	2	
12.12.22	41	Разминка. Упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости. Растяжка	1	

14.12.22	42	Разминка. Подготовка к соревнованиям. Растяжка.	1	
17.12.22	43	Участие в соревнованиях.	2	
19.12.22	44	Разминка. Работа над прыжками и вращениями. Подготовка к открытому уроку. Растяжка.	1	
21.12.22	45	Открытый урок. (Промежуточная аттестация). Инструктаж по профилактике травматизма в каникулы	1	
24.12.22	46	Разминка. Работа над прыжками и подскоками в соревновательной программе. Растяжка	2	
09.01.23	47	Разминка. Партерная гимнастика Князева. Растяжка	1	
11.01.23	48	Отработка соревновательной программы, работа над гибкостью и растяжкой.	1	
14.01.23	49	Разминка на середине зала. Движения по колоннам. Эстафета на скорость. Растяжка	2	
16.01.23	50	Разминка. Классический экзерсис у опоры. Растяжка.	1	
18.01.23	51	Разминка, работа над растяжкой и гибкостью, акробатикой.	1	
21.01.23	52	Игровая разминка. Отработка упражнений в партере(кувьрки на полу, уголок). Растяжка	2	
23.01.23	53	Разминка. Демонстрация программы по одному. Растяжка.	1	
25.01.23	54	Разминка. Разучивание новых комбинаций с прыжками на середине зала. Растяжка	1	
28.01.23	55	Классический экзерсис у опоры. Работа над растяжкой и гибкостью.	2	
30.01.23	56	Разминка на середине зала.. Блок упражнений на выносливость(планка, бег) Работа над растяжкой.	1	
01.02.23	57	Разминка на середине зала.. Блок упражнений на силу мышц(отжимания, пресс, приседания) .Работа над растяжкой.	1	
04.02.23	58	Разминка. Подготовка к соревнованиям. Разделение на трио и дуэты. Постановка программы на 45 секунд. (разбор и постановка первых 15 секунд программы). Растяжка.	2	
06.02.23	59	Разминка. Постановка программы на 45 секунд. (разбор и постановка второй части программы). Растяжка.	1	
08.02.23	60	Разминка. Постановка программы на 45 секунд. (разбор и постановка третьей части программы). Растяжка.	1	
11.02.23	61	Разминка. Соединение и отработка всех частей программы на 45 секунд. Растяжка	2	
13.02.23	62	Разминка. Работа над программой на 45 секунд. Растяжка	1	
15.02.23	63	Работа в партере по методике Князева. Работа в дуэтах и трио. Растяжка	1	
18.02.23	64	Разминка. Эстафета на силу мышц и выносливость. Растяжка	2	
20.02.23	65	Разминка. Повтор и отработка всех прыжков соревновательной программы. Растяжка	1	

22.02.23	66	Разминка. Повтор и отработка соревновательной программы. Работа над мышечным контролем	1	
25.02.23	67	Участие в соревнованиях.	2	
27.02.23	68	Текущий контроль. Индивидуальная сдача задаваемых педагогом упражнений и комбинаций.	1	
01.03.23	69	Игровая разминка. Работа на середине зала над взаимодействием в соревновательной программе. Растяжка	1	
04.03.23	70	Интервальная тренировка для развития выносливости. Работа над высотой прыжка. Растяжка	2	
06.03.23	71	Разминка. Работа на матах (кувырки и перевороты). Работа над гибкостью и растяжкой.	1	
11.03.23	72	Разминка на скакалках. Круговая тренировка на силу всех групп мышц. Растяжка	2	
13.03.23	73	Разминка на скакалках. Круговая тренировка на выносливость и скорость. Повтор всех выученных комбинаций №1 и 2. Растяжка	1	
15.03.23	74	Интервальная тренировка для развития силы. Растяжка	1	
18.03.23	75	Интервальная тренировка для развития выносливости. Растяжка	2	
20.03.23	76	Разминка на скакалках. Работа с резиновой лентой (силовые упражнения и на растяжку).	1	
22.03.23	77	Разминка. Разучивание и повтор за педагогом связки из классической аэробики. Растяжка	1	
25.03.23	78	Разминка. Комплекс дыхательных упражнений на увеличение объема легких и на расслабление организма. Растяжка.	2	
03.04.23	79	Разминка. Детальная отработка соревновательной программы в подготовке к весенним соревнованиям.	1	
05.04.23	80	Разминка. Работа над соревновательной программой. Растяжка	1	
08.04.23	81	Разминка. Работа над эмоциями и мимикой в соревновательной программе.	2	
10.04.23	82	Разминка. Подготовка к соревнованиям. Растяжка	1	
12.04.23	83	Разминка на середине зала. Подготовка к соревнованиям. Повтор правил поведения на соревнованиях.	1	
15.04.23	84	Спортивная эстафета на сплочение команды	2	
17.04.23	85	Обсуждение и подготовка обще-групповой спортивной программы. Растяжка	1	
19.04.23	86	Разминка. Работа над прыжками в обще-групповой программе. Растяжка	1	
22.04.23	87	Разминка. Отработка четкого движения рук в программе. Растяжка	2	
24.04.23	88	Разминка. Работа над праздничной программой и поздравлением к 9 мая. обще-групповой программе.	1	
26.04.23	89	Запись видео-ролика с обще-групповой	1	

		программой.		
29.04.23	90	Разминка на скакалках. Работа над соревновательной программой. Растяжка.	2	
03.05.23	91	Разминка на скакалках. Беседа о различиях СФП и ОФП.	1	
06.05.23	92	Разбор упражнений для сдачи норм ГТО	2	
10.05.23	93	Разминка. Работа над гибкостью, акробатикой и растяжкой на матах.	1	
13.05.23	94	Разминка. Партерные силовые упражнения. Растяжка.	2	
15.05.23	95	Разминка. Работа над акробатическими элементами.	1	
17.05.23	96	Разминка. Составление программы показательных выступлений для группы. Растяжка	1	
20.05.23	97	Показательные выступления. Промежуточная аттестация. Инструктаж	2	
22.05.23	98	Разминка. Работа над акробатическими элементами в парах.	1	
24.05.23	99	Разминка. Работа над гибкостью и растяжкой.	1	
27.05.23	100	Внутригрупповое соревнование по трофи-аэробике.	2	
итого			144 часа	

**Календарно-тематическое планирование группы 1.2.
секции «Фитнес-аэробика. Тренировочный этап»
144 часа /36 учебных недель/**

2 раза в неделю по 1 часу и 1 раз в неделю по 2 часа
на 2022-2023 учебный год в клубе «им.в.Ульянова»

Дата проведения занятия	№ занятия	Тема	Кол-во часов	Коррек-ка
02.09.22	1	Вводное занятие в формате «фитнес-трофи»	2	
05.09.22	2	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях, профилактике травматизма. Растяжка.	1	
07.09.22	3	Разминка. Повтор всех базовых шагов классической аэробики. Растяжка	1	
09.09.22	4	Разминка. Блок упражнений на развитие силы (отжимания, приседания, упражнения на пресс) Растяжка	2	
12.09.22	5	Разминка. Разучивание комбинации рук и ног №1. Растяжка	1	
14.09.22	6	Разминка. Отработка комбинации рук и ног №1. Растяжка	1	
16.09.22	7	Аэробная разминка. Хореографический экзерсис у опоры. Работа над растяжкой и гибкостью.	2	
19.09.22	8	Работа в партере по методике Князева. Работа над акробатикой (мост, кувырок, колесо). Растяжка	1	
21.09.22	9	Разминка. Выбор музыкального сопровождения под соревновательную программу. Растяжка	1	
23.09.22	10	Разминка. Работа над гибкостью, растяжкой и	2	

		вращениями.		
26.09.22	11	Разминка на середине зала. Просмотр и анализ соревновательных программ соперников. Растяжка	1	
28.09.22	12	Разминка на середине зала. Постановка и работа над первой частью программы. Растяжка	1	
30.09.22	13	Разминка на середине зала. Постановка и работа над первой частью программы. Растяжка Разминка на середине зала. Тренировка на силу и выносливость спортсмена (приседания, отжимания, работа с эластичной резиной, бег, прыжки). Растяжка	2	
03.10.22	14	Разминка на середине зала. Постановка и работа над второй частью программы. Растяжка	1	
05.10.22	15	Разминка. Соединение первой и второй частей программы, работа под музыку. Растяжка.	1	
07.10.22	16	Разминка на середине зала. Постановка и работа над третьей частью программы. Растяжка	2	
10.10.22	17	Разминка на середине зала. Постановка и работа над четвертой частью программы. Растяжка	1	
12.10.22	18	Разминка. Соединение третьей и четвертой частей программы, работа под музыку. Растяжка.	1	
14.10.22	19	Разминка. Работа над гибкостью и акробатическими элементами	2	
17.10.22	20	Разминка. Отработка программы для соревнований. Растяжка.	1	
19.10.22	21	Разминка. Работа над руками в программе для соревнований. Растяжка	1	
21.10.22	22	Подготовка к соревнованиям.	2	
24.10.22	23	Разминка. Упражнения на развитие силы мышц. Растяжка	1	
26.10.22	24	Разминка. Упражнения на развитие гибкости и растяжки	1	
28.10.22	25	Работа в партере по методике Князева. Растяжка. Инструктаж по профилактике травматизма в каникулы.	2	
07.11.22	26	Проверка техники исполнения отдельных элементов и прыжков. Сдача индивидуально программы на 30 секунд. Текущий контроль.	1	
09.11.22	27	Разминка на середине зала. Повтор и работа над соревновательной программой. Растяжка	1	
11.11.22	28	Теоретический блок: Основы здорового питания в подростковом возрасте: баланс белков, жиров и углеводов. Растяжка	2	
14.11.22	29	Работа в партере по методике Князева. Работа над акробатическими элементами	1	
16.11.22	30	Разминка. Упражнения на баланс и взаимодействие внутри команды. Растяжка	1	
18.11.22	31	Разминка на середине зала. Работа над изучением прыжков: «щучка», «козак». Растяжка	2	
21.11.22	32	Классический экзерсис у опоры. Растяжка	1	
23.11.22	33	Разминка. Составление комбинаций с выученными	1	

		прыжками. Растяжка		
25.11.22	34	Разминка. Работа над гибкостью, акробатикой, прыжками и растяжкой.	2	
28.11.22	35	Разминка на середине зала. Работа над презентацией программы. Растяжка	1	
30.11.22	36	Разминка. Работа над прыжками и вращениями. Растяжка	1	
02.12.22	37	Разминка на середине зала. Круговая тренировка на все группы мышц. Растяжка	2	
05.12.22	38	Разминка. Разучивание комбинации рук и ног №2. Растяжка	1	
07.12.22	39	Разминка на середине зала. Отработка комбинации рук и ног №2. Растяжка	1	
09.12.22	40	Разминка. Отработка положений рук в соревновательной программе. Отработка соревновательной программы. Растяжка	2	
12.12.22	41	Разминка. Упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости. Растяжка	1	
14.12.22	42	Разминка. Подготовка к соревнованиям. Растяжка.	1	
16.12.22	43	Подготовка к соревнованиям.	2	
19.12.22	44	Разминка. Работа над прыжками и вращениями. Подготовка к открытому уроку. Растяжка.	1	
21.12.22	45	Открытый урок. (Промежуточная аттестация). Инструктаж по профилактике травматизма в каникулы	1	
23.12.22	46	Разминка. Работа над прыжками и подскоками в соревновательной программе. Растяжка	2	
09.01.23	47	Разминка. Партерная гимнастика Князева. Растяжка	1	
11.01.23	48	Отработка соревновательной программы, работа над гибкостью и растяжкой.	1	
13.01.23	49	Разминка на середине зала. Движения по колоннам. Эстафета на скорость. Растяжка	2	
16.01.23	50	Разминка. Классический экзерсис у опоры. Растяжка.	1	
18.01.23	51	Разминка, работа над растяжкой и гибкостью, акробатикой.	1	
20.01.23	52	Игровая разминка. Отработка упражнений в партере(кувьрки на полу, уголок). Растяжка	2	
23.01.23	53	Разминка. Демонстрация программы по одному. Растяжка.	1	
25.01.23	54	Разминка. Разучивание новых комбинаций с прыжками на середине зала. Растяжка	1	
27.01.23	55	Классический экзерсис у опоры. Работа над растяжкой и гибкостью.	2	
30.01.23	56	Разминка на середине зала.. Блок упражнений на выносливость(планка, бег) Работа над растяжкой.	1	
01.02.23	57	Разминка на середине зала.. Блок упражнений на силу мышц(отжимания, пресс, приседания) .Работа над растяжкой.	1	
03.02.23	58	Разминка. Подготовка к соревнованиям. Разделение	2	

		на трио и дуэты. Постановка программы на 45 секунд. (разбор и постановка первых 15 секунд программы). Растяжка.		
06.02.23	59	Разминка. Постановка программы на 45 секунд. (разбор и постановка второй части программы). Растяжка.	1	
08.02.23	60	Разминка. Постановка программы на 45 секунд. (разбор и постановка третьей части программы). Растяжка.	1	
10.02.23	61	Разминка. Соединение и отработка всех частей программы на 45 секунд. Растяжка	2	
13.02.23	62	Разминка. Работа над программой на 45 секунд. Растяжка	1	
15.02.23	63	Работа в партере по методике Князева. Работа в дуэтах и трио. Растяжка	1	
17.02.23	64	Разминка. Эстафета на силу мышц и выносливость. Растяжка	2	
20.02.23	65	Разминка. Повтор и отработка всех прыжков соревновательной программы. Растяжка	1	
22.02.23	66	Разминка. Повтор и отработка соревновательной программы. Работа над мышечным контролем	1	
24.02.23	67	Подготовка к соревнованиям.	2	
27.02.23	68	Текущий контроль. Индивидуальная сдача задаваемых педагогом упражнений и комбинаций.	1	
01.03.23	69	Игровая разминка. Работа на середине зала над взаимодействием в соревновательной программе. Растяжка	1	
03.03.23	70	Интервальная тренировка для развития выносливости. Работа над высотой прыжка. Растяжка	2	
06.03.23	71	Разминка. Работа на матах (кувырки и перевороты). Работа над гибкостью и растяжкой.	1	
10.03.23	72	Разминка на скакалках. Круговая тренировка на силу всех групп мышц. Растяжка	2	
13.03.23	73	Разминка на скакалках. Круговая тренировка на выносливость и скорость. Повтор всех выученных комбинаций №1 и 2. Растяжка	1	
15.03.23	74	Интервальная тренировка для развития силы. Растяжка	1	
17.03.23	75	Интервальная тренировка для развития выносливости. Растяжка	2	
20.03.23	76	Разминка на скакалках. Работа с резиновой лентой (силовые упражнения и на растяжку).	1	
22.03.23	77	Разминка. Разучивание и повтор за педагогом связки из классической аэробики. Растяжка	1	
24.03.23	78	Разминка. Комплекс дыхательных упражнений на увеличение объема легких и на расслабление организма. Растяжка.	2	
03.04.23	79	Разминка. Детальная отработка соревновательной программы в подготовке к весенним	1	

		соревнованиям.		
05.04.23	80	Разминка. Работа над соревновательной программой. Растяжка	1	
07.04.23	81	Разминка. Работа над эмоциями и мимикой в соревновательной программе.	2	
10.04.23	82	Разминка. Подготовка к соревнованиям. Растяжка	1	
12.04.23	83	Разминка на середине зала. Подготовка к соревнованиям. Повтор правил поведения на соревнованиях.	1	
14.04.23	84	Спортивная эстафета на сплочение команды	2	
17.04.23	85	Обсуждение и подготовка обще-групповой спортивной программы. Растяжка	1	
19.04.23	86	Разминка. Работа над прыжками в обще-групповой программе. Растяжка	1	
21.04.23	87	Разминка. Отработка четкого движения рук в программе. Растяжка	2	
24.04.23	88	Разминка. Работа над праздничной программой и поздравлением к 9 мая. обще-групповой программе.	1	
26.04.23	89	Запись видео-ролика с обще-групповой программой.	1	
28.04.23	90	Разминка на скакалках. Работа над соревновательной программой. Растяжка.	2	
03.05.23	91	Разминка на скакалках. Беседа о различиях СФП и ОФП.	1	
05.05.23	92	Разбор упражнений для сдачи норм ГТО	2	
10.05.23	93	Разминка. Работа над гибкостью, акробатикой и растяжкой на матах.	1	
12.05.23	94	Разминка. Партерные силовые упражнения. Растяжка.	2	
15.05.23	95	Разминка. Работа над акробатическими элементами.	1	
17.05.23	96	Разминка. Составление программы показательных выступлений для группы. Растяжка	1	
19.05.23	97	Показательные выступления. Промежуточная аттестация. Инструктаж	2	
22.05.23	98	Разминка. Работа над акробатическими элементами в парах.	1	
24.05.23	99	Разминка. Работа над гибкостью и растяжкой.	1	
26.05.23	100	Внутригрупповое соревнование по трофи-аэробике.	2	
Итого			144 часа	

**Календарно-тематическое планирование группы 1.3.
секции «Фитнес-аэробика. Тренировочный этап»
144 часа /36 учебных недель/
2 раза в неделю по 1 часу и 1 раз в неделю по 2 часа
на 2022-2023 учебный год в клубе «им.в.Ульянова»**

Дата проведения занятия	№ занятия	Тема	Кол-во часов	Коррек-ка
03.09.22	1	Вводное занятие в формате «фитнес-трофи»	2	
06.09.22	2	Инструктаж по технике безопасности и правилам	1	

		поведения на занятиях, профилактике травматизма. Растяжка.		
08.09.22	3	Разминка. Повтор всех базовых шагов классической аэробики. Растяжка	1	
10.09.22	4	Разминка. Блок упражнений на развитие силы (отжимания, приседания, упражнения на пресс) Растяжка	2	
13.09.22	5	Разминка. Разучивание комбинации рук и ног №1. Растяжка	1	
15.09.22	6	Разминка. Отработка комбинации рук и ног №1. Растяжка	1	
17.09.22	7	Аэробная разминка. Хореографический экзерсис у опоры. Работа над растяжкой и гибкостью.	2	
20.09.22	8	Работа в партере по методике Князева. Работа над акробатикой (мост, кувырок, колесо). Растяжка	1	
22.09.22	9	Разминка. Выбор музыкального сопровождения под соревновательную программу. Растяжка	1	
24.09.22	10	Разминка. Работа над гибкостью, растяжкой и вращениями.	2	
27.09.22	11	Разминка на середине зала. Просмотр и анализ соревновательных программ соперников. Растяжка	1	
29.09.22	12	Разминка на середине зала. Постановка и работа над первой частью программы. Растяжка	1	
01.10.22	13	Разминка на середине зала. Постановка и работа над первой частью программы. Растяжка Разминка на середине зала. Тренировка на силу и выносливость спортсмена (приседания, отжимания, работа с эластичной резиной, бег, прыжки). Растяжка	2	
04.10.22	14	Разминка на середине зала. Постановка и работа над второй частью программы. Растяжка	1	
06.10.22	15	Разминка. Соединение первой и второй частей программы, работа под музыку. Растяжка.	1	
08.10.22	16	Разминка на середине зала. Постановка и работа над третьей частью программы. Растяжка	2	
11.10.22	17	Разминка на середине зала. Постановка и работа над четвертой частью программы. Растяжка	1	
13.10.22	18	Разминка. Соединение третьей и четвертой частей программы, работа под музыку. Растяжка.	1	
15.10.22	19	Разминка. Работа над гибкостью и акробатическими элементами	2	
18.10.22	20	Разминка. Отработка программы для соревнований. Растяжка.	1	
20.10.22	21	Разминка. Работа над руками в программе для соревнований. Растяжка	1	
22.10.22	22	Участие в соревнованиях.	2	
25.10.22	23	Разминка. Упражнения на развитие силы мышц. Растяжка	1	
27.10.22	24	Разминка. Упражнения на развитие гибкости и растяжки	1	
29.10.22	25	Работа в партере по методике Князева. Растяжка.	2	

		Инструктаж по профилактике травматизма в каникулы.		
08.11.22	26	Проверка техники исполнения отдельных элементов и прыжков. Сдача индивидуально программы на 30 секунд. Текущий контроль.	1	
10.11.22	27	Разминка на середине зала. Повтор и работа над соревновательной программой. Растяжка	1	
12.11.22	28	Теоретический блок: Основы здорового питания в подростковом возрасте: баланс белков, жиров и углеводов. Растяжка	2	
15.11.22	29	Работа в партере по методике Князева. Работа над акробатическими элементами	1	
17.11.22	30	Разминка. Упражнения на баланс и взаимодействие внутри команды. Растяжка	1	
19.11.22	31	Разминка на середине зала. Работа над изучением прыжков: «щучка», «козак». Растяжка	2	
22.11.22	32	Классический экзерсис у опоры. Растяжка	1	
24.11.22	33	Разминка. Составление комбинаций с выученными прыжками. Растяжка	1	
26.11.22	34	Разминка. Работа над гибкостью, акробатикой, прыжками и растяжкой.	2	
29.11.22	35	Разминка на середине зала. Работа над презентацией программы. Растяжка	1	
01.12.22	36	Разминка. Работа над прыжками и вращениями. Растяжка	1	
03.12.22	37	Разминка на середине зала. Круговая тренировка на все группы мышц. Растяжка	2	
06.12.22	38	Разминка. Разучивание комбинации рук и ног №2. Растяжка	1	
08.12.22	39	Разминка на середине зала. Отработка комбинации рук и ног №2. Растяжка	1	
10.12.22	40	Разминка. Отработка положений рук в соревновательной программе. Отработка соревновательной программы. Растяжка	2	
13.12.22	41	Разминка. Упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости. Растяжка	1	
15.12.22	42	Разминка. Подготовка к соревнованиям. Растяжка.	1	
17.12.22	43	Участие в соревнованиях.	2	
20.12.22	44	Разминка. Работа над прыжками и вращениями. Подготовка к открытому уроку. Растяжка.	1	
22.12.22	45	Открытый урок. (Промежуточная аттестация). Инструктаж по профилактике травматизма в каникулы	1	
24.12.22	46	Разминка. Работа над прыжками и подскоками в соревновательной программе. Растяжка	2	
10.01.23	47	Разминка. Партерная гимнастика Князева. Растяжка	1	
12.01.23	48	Отработка соревновательной программы, работа над гибкостью и растяжкой.	1	
14.01.23	49	Разминка на середине зала. Движения по колоннам. Эстафета на скорость. Растяжка	2	

17.01.23	50	Разминка. Классический экзерсис у опоры. Растяжка.	1	
19.01.23	51	Разминка, работа над растяжкой и гибкостью, акробатикой.	1	
21.01.23	52	Игровая разминка. Отработка упражнений в партере(кувьрки на полу, уголок). Растяжка	2	
24.01.23	53	Разминка. Демонстрация программы по одному. Растяжка.	1	
26.01.23	54	Разминка. Разучивание новых комбинаций с прыжками на середине зала. Растяжка	1	
28.01.23	55	Классический экзерсис у опоры. Работа над растяжкой и гибкостью.	2	
31.01.23	56	Разминка на середине зала.. Блок упражнений на выносливость(планка, бег) Работа над растяжкой.	1	
02.02.23	57	Разминка на середине зала.. Блок упражнений на силу мышц(отжимания, пресс, приседания) .Работа над растяжкой.	1	
04.02.23	58	Разминка. Подготовка к соревнованиям. Разделение на трио и дуэты. Постановка программы на 45 секунд. (разбор и постановка первых 15 секунд программы). Растяжка.	2	
07.02.23	59	Разминка. Постановка программы на 45 секунд. (разбор и постановка второй части программы). Растяжка.	1	
09.02.23	60	Разминка. Постановка программы на 45 секунд. (разбор и постановка третьей части программы). Растяжка.	1	
11.02.23	61	Разминка. Соединение и отработка всех частей программы на 45 секунд. Растяжка	2	
14.02.23	62	Разминка. Работа над программой на 45 секунд. Растяжка	1	
16.02.23	63	Работа в партере по методике Князева. Работа в дуэтах и трио. Растяжка	1	
18.02.23	64	Разминка. Эстафета на силу мышц и выносливость. Растяжка	2	
21.02.23	65	Разминка. Повтор и отработка всех прыжков соревновательной программы. Растяжка	1	
23.02.23	66	Разминка. Повтор и отработка соревновательной программы. Работа над мышечным контролем	1	
25.02.23	67	Участие в соревнованиях.	2	
28.02.23	68	Текущий контроль. Индивидуальная сдача задаваемых педагогом упражнений и комбинаций.	1	
02.03.23	69	Игровая разминка. Работа на середине зала над взаимодействием в соревновательной программе. Растяжка	1	
04.03.23	70	Интервальная тренировка для развития выносливости. Работа над высотой прыжка. Растяжка	2	
07.03.23	71	Разминка. Работа на матах (кувьрки и перевороты). Работа над гибкостью и растяжкой.	1	

09.03.23	72	Разминка. Работа над координацией и мышечным контролем в соревновательной программе. Растяжка.	1	
11.03.23	73	Разминка на скакалках. Круговая тренировка на силу всех групп мышц. Растяжка	2	
14.03.23	74	Разминка на скакалках. Круговая тренировка на выносливость и скорость. Повтор всех выученных комбинаций №1 и 2. Растяжка	1	
16.03.23	75	Интервальная тренировка для развития силы. Растяжка	1	
18.03.23	76	Интервальная тренировка для развития выносливости. Растяжка	2	
21.03.23	77	Разминка на скакалках. Работа с резиновой лентой (силовые упражнения и на растяжку).	1	
23.03.23	78	Разминка. Разучивание и повтор за педагогом связки из классической аэробики. Растяжка	1	
25.03.23	79	Разминка. Комплекс дыхательных упражнений на увеличение объема легких и на расслабление организма. Растяжка.	2	
04.04.23	80	Разминка. Детальная отработка соревновательной программы в подготовке к весенним соревнованиям.	1	
06.04.23	81	Разминка. Работа над соревновательной программой. Растяжка	1	
08.04.23	82	Разминка. Работа над эмоциями и мимикой в соревновательной программе.	2	
11.04.23	83	Разминка. Подготовка к соревнованиям. Растяжка	1	
13.04.23	84	Разминка на середине зала. Подготовка к соревнованиям. Повтор правил поведения на соревнованиях.	1	
15.04.23	85	Спортивная эстафета на сплочение команды	2	
18.04.23	86	Обсуждение и подготовка обще-групповой спортивной программы. Растяжка	1	
20.04.23	87	Разминка. Работа над прыжками в обще-групповой программе. Растяжка	1	
22.04.23	88	Разминка. Отработка четкого движения рук в программе. Растяжка	2	
25.04.23	89	Разминка. Работа над праздничной программой и поздравлением к 9 мая. обще-групповой программе.	1	
27.04.23	90	Запись видео-ролика с обще-групповой программой.	1	
29.04.23	91	Разминка на скакалках. Работа над соревновательной программой. Растяжка.	2	
02.05.23	92	Разминка на скакалках. Беседа о различиях СФП и ОФП.	1	
04.05.23	93	Разбор упражнений для сдачи норм ГТО	1	
06.05.23	94	Работа над упражнениями для сдачи норм ГТО	2	
11.05.23	95	Разминка. Работа над гибкостью, акробатикой и растяжкой на матах.	1	
13.05.23	96	Разминка. Партерные силовые упражнения. Растяжка.	2	

16.05.23	97	Разминка. Работа над акробатическими элементами.	1	
18.05.23	98	Разминка. Составление программы показательных выступлений для группы. Растяжка	1	
20.05.23	99	Показательные выступления. Промежуточная аттестация. Инструктаж	2	
23.05.23	100	Разминка. Работа над акробатическими элементами в парах.	1	
25.05.23	101	Разминка. Работа над гибкостью и растяжкой.	1	
27.05.23	102	Внутригрупповое соревнование по трофи-аэробике.	2	
итого			144 часа	

Приложение 2

План воспитательных мероприятий по реализации программы, не предусмотренных расписанием, включая каникулярный период

Мероприятие	Статус	Участники: группа	Планируемые сроки: Месяц	Дата проведения по факту
Посвящение в кружковцы	Воспитательно-развлекательное	1.1; 1.2; 1.3	октябрь	
Беседа «Подросток и закон»	воспитательное	1.1; 1.2; 1.3	октябрь	
Конкурс на лучшее оформление кабинета	Конкурсно-воспитательное	1.1; 1.2; 1.3	октябрь	
Сбор макулатуры	воспитательное	1.1; 1.2; 1.3	октябрь-декабрь	
Акция «Помоги другу»	воспитательное	1.1; 1.2; 1.3	октябрь-декабрь	
Концерт-конкурс «Алло, мы ищем таланты»	Конкурсно-воспитательное	1.1; 1.2; 1.3	ноябрь	
«Здоровая семья-здоровый ребёнок» - занятие-практикум для детей и их родителей	Воспитательное, каникулярное	1.1; 1.2; 1.3	ноябрь	
Беседа об экстремизме	воспитательное	1.1; 1.2; 1.3	ноябрь	
Вечеринка «День дружбы»	Воспитательно-развлекательное	1.1; 1.2; 1.3	декабрь	
Новогодняя дискотека с развлекательной программой.	Воспитательно-развлекательное, каникулярное	1.1; 1.2; 1.3	декабрь	
Новогодняя ёлка	Воспитательное, каникулярное	1.1; 1.2; 1.3	декабрь	
Мастер-класс с инструктором по «Zumba» Голубевой В.В.	Воспитательное, каникулярное	1.1; 1.2; 1.3	декабрь	

Мастер-класс по высоким прыжкам	Воспитательное, каникулярное	1.1; 1.2; 1.3	декабрь	
Лепим снежные фигуры во дворе клуба	Воспитательное, каникулярное	1.1; 1.2; 1.3	январь	
«Новая жизнь вещей» (обмен, переделка или дарение игрушек, книг и т.п.)	Воспитательное	Все группы	февраль	
Семейный праздник к 23 февраля «Наш рыцарь»	Воспитательное	Все группы	февраль	
Концерт к 8 Марта	Воспитательное	Все группы	март	
Весёлая дискотека к Дню смеха	Воспитательно-развлекательное	1.1; 1.2; 1.3	апрель	
«День космонавтики» игровая программа	Воспитательно-развлекательное	1.1; 1.2; 1.3	апрель	
Поздравление ветеранов ВОВ и концерт к 9 мая	Воспитательное	Все группы	май	
Показательные выступления	Воспитательное	Все группы	май	

Летние каникулы (кроме периода отпуска педагога)			
форма	сроки	база	Организатор/ответственный
Работа летнего оздоровительного лагеря	июль	ДПК	структурное подразделение «им.В.Ульянова»
Реализация проекта «Дворовая практика»	июль	По месту жительства	Отдел культуры, спорта и молодёжной политики
Работа игровых площадок	август	ДПК	структурное подразделение «им.В.Ульянова»