



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 (831) 2 24-02-47, 2 24-27-35, cdt_mos_nn@mail.52gov.ru
л/с 20040754444 в УФК МФ РФ в г. Н.Новгороде
ОГРН 1025202838650, КПП 525901001

Принята на педагогическом совете
протокол № 1
от « 31 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

М.В. Помелова,
директор МБУ ДО
«ЦДТ Московского района»
« 31 » августа 2023 г.

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

Для детей с 8 лет.
Срок реализации 3 года

Составитель:
Данилова Мария Юрьевна,
педагог дополнительного образования

Нижний Новгород
2023 год.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ.....	3
2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2023-2024 учебный год.....	9
4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	11
5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.....	14
6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	15
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.....	26
8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	32
9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	41

ПРИЛОЖЕНИЕ:

1. ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА 2023-2024 учебный год
 - 1.1. Календарный план учебных занятий по программе, включая контроль и аттестацию
 - 1.2. План воспитательных мероприятий по программе, включая каникулярный период

1. АННОТАЦИЯ

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика»
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;
Место реализации	МБУ ДО «ЦДТ Московского района», ДПК «им.В.Ульянова», ул. Черняховского, 4 <i>Возможно взаимодействие с образовательными организациями по договору о сетевой форме реализации ДООП</i>
Составитель программы	Данилова Мария Юрьевна, педагог дополнительного образования
Руководитель программы	Кулагина Галина Евгеньевна., 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; возможна реализация с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Теоретические и практические занятия, участие в спортивных соревнованиях, воспитательные мероприятия
Сроки реализации, уровень программы	3 года, базовый 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» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

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» направлена на изучение таких изучаемых разделов как классическая аэробика, общая и специальная физическая подготовка, спортивная хореография.

Педагогическая целесообразность программы заключается в формировании у обучающихся устойчивой потребности к самореализации через занятия фитнес-аэробики.. Трудолюбие на каждой тренировке становится привычкой.

Программа «Фитнес-аэробика» является базовой программой. Данная программа предполагает овладение техникой 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 — раскрытие многообразия спортивной деятельности в интересной, доступной форме для обучающихся.

Задачи:

Образовательные:

- приобщение к спорту, расширение знаний о разнообразных видах спорта.
- побуждение к импровизации под музыку, сочинению собственных связок и комбинаций из знакомых движений, придумыванию своих оригинальных движений в импровизации.
- формирование навыков базовых шагов в фитнес-аэробике.
- развитие чувства ритма, темпа, координации и свободы движений.

- приобщить детей к спортивной культуре, обогатить их соревновательный опыт.

Воспитательные:

- развитие у детей активности и самостоятельности, коммуникативных способностей.
- формирование общей культуры личности ребенка, способностей ориентироваться в современном обществе.
- формирование нравственно-эстетических отношений между детьми и взрослыми.
- создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

Развивающие:

- развитие силы, выносливости и гибкости тела, воображения, фантазии, умения самостоятельно находить свои оригинальные движения, то есть побуждать детей к творчеству.
- развитие творческой самостоятельности в создании художественного образа для соревновательной программы.
- обучение детей приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля
- развивать и совершенствовать артистические навыки детей, а также их исполнительские умения.

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

Адресат программы. Программа рассчитана на работу с детьми от 8 до 12 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. 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, один раз - два академических часа продолжительностью 45 минут, перерыв 15 минут, итого 4 часа в неделю, 144 часа в год на каждом году обучения.

Режим занятий обучающихся соответствует санитарным нормам, установленным для детей возраста 8-12 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.

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 2023-2024 учебного года

Продолжительность учебного года: 52 недели, включая:

36 недель (с 01.09.2023г. по 31.05.2024г.) согласно календарному плану учебных занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;

16 недель -с 01.06.2024г. по 31.08.2024г., 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 30.10.2023 по 07.11.2023 - 9 дней

зимние с 01.01.2024 по 09.01.2024 – 9 дней

весенние с 25.03.2024 по 02.04.2024 – 9 дней

летние каникулы с 01.06.2024 по 31.08.2024-91 день

3.3. Организационный период комплектования

с 01.09.2023 по 15.09.2023 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
2.1.	4	36	144	2x45 мин. 2 раза в неделю; 15 мин.перерыв	21.12.2023	23.05.2024
3.1	4	36	144	1x 45 мин. x 2 раза в неделю; 15 минут перерыв и 2x45 мин. 1 раз в неделю; 15 мин.перерыв	22.12.2023	24.05.2024
ИТОГО	8	36	288			

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

Учебный план первого года обучения

N раз дел а	Название раздела, темы	Кол-во часов			
		Теория	Практика	Контроль. /аттестация	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях. Знакомство с понятием «фитнес-аэробика»	1	1	0	2
2	Изучение позиций рук и ног. Постановка спины и головы. Промежуточная аттестация	2	6	2	10
3	Разучивание основных шагов классической аэробики шагов .	2	31	0	33
4	Разучивание и работа над классическим экзерсисом у опоры	2	10	0	13
5	Работа над вращениями на середине зала	1	4	0	5
6	Танцевальная импровизация	1	4	0	5
7	Изучение прыжковых элементов	1	10	0	13
8	Работа над постановкой соревновательных программ (разучивание и отработка связок). Показательные выступления.	1	20	2	23
9	Работа над растяжкой и гибкостью	2	37	0	40
11	Итого часов	12	123	4	144

Учебный план второго года обучения

N раз	Название раздела, темы	Кол-во часов

дел а		Теория	Практика	Контроль. /аттестация	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях.	1	1	0	2
2	Работа над позициями рук и ног, спины и головы. Промежуточная аттестация	1	6	2	10
3	Разучивание модификаций основных шагов классической аэробики .	2	31	0	33
4	Разучивание и работа над классическим экзерсисом у опоры	2	10	0	13
5	Работа над вращениями на середине зала	1	4	0	5
6	Танцевальная импровизация	1	4	0	5
7	Изучение прыжковых элементов	1	10	0	13
8	Работа над постановкой соревновательных программ (разучивание и отработка связок). Показательные выступления.	1	20	2	23
9	Работа над растяжкой и гибкостью	2	37	0	40
11	Итого часов	12	123	4	144

Учебный план третьего года обучения

№ раздела	Название раздела, темы	Кол-во часов			
		Теория	Практика	Контроль. /аттестация	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях.	1	1	0	2
2	Работа над позициями рук и ног,	1	6	2	10

	спины и головы. Промежуточная аттестация				
3	Разучивание модификаций основных шагов классической аэробики.	2	31	0	33
4	Разучивание и работа над классическим экзерсисом у опоры	2	10	0	13
5	Работа над вращениями на середине зала	1	4	0	5
6	Танцевально-спортивная импровизация	1	4	0	5
7	Изучение прыжковых элементов	1	10	0	13
8	Работа над постановкой соревновательных программ (разучивание и отработка связок). Показательные выступления.	1	20	2	23
9	Работа над растяжкой и гибкостью	2	37	0	40
11	Итого часов	12	123	4	144

5.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

В учебный план входит 9 разделов:

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях. Знакомство с понятием «фитнес-аэробика».
2. Изучение позиций рук и ног. Постановка спины и головы. Промежуточная аттестация
3. Разучивание основных шагов в классической аэробике и их модификаций .
4. Разучивание и работа над классическим экзерсисом у опоры.
5. Работа над вращениями на середине зала.
6. Танцевально-спортивная импровизация.
7. Изучение прыжковых элементов.
8. Работа над постановкой соревновательных программ (разучивание и отработка связок). Показательные выступления.
9. Работа над растяжкой и гибкостью

6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

6.1. Учебно-тематический план

2 год обучения

№ занятия	Содержание теоретических и практические частей занятия	Формы, методы занятия	Т	П	К	В
1	<p>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях. Повтор всех танцев выученных в прошлом году.</p> <p><u>Теория:</u> Знакомство с новичками в группе(если таковые есить), рассказ о программе, которую будем изучать. Повтор структуры занятия, беседа «Направления танца и танцевальная мода», о стилях танца, инструктаж и правила поведения на занятии и в здании клуба.</p> <p><u>Практика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрация презентации; - показ и разучивание простой танцевальной связки под ритмичную музыку без слов для проверки способностей танцовщиков повторять движения и слушать музыку. -танцуем и повторяем все выученный танцы в прошлом году 	Объяснение, беседа показ презентации, практический показ и повтор	1	2	0	3
2	<p>Изучение и повтор позиций рук и ног. Проверка постановки спины и головы. Классический экзерсис у хореографической перекладины и на середине зала. Промежуточная аттестация</p> <p><u>Теория:</u> объяснение физических особенностей, какие мышцы задействованы, какую работу они выполняют, почему так важно научиться «правильно» пользоваться своими мышцами, какие позиции рук и ног бываю, какие именно мы будем изучать на втором году обучения. Промежуточная аттестация – устные ответы на вопросы подготовленные педагогом.</p> <p><u>Практика:</u> научить обучающихся «чувствовать» свои мышцы и правильно ими пользоваться, изучение позиций рук (1,2,3) и ног (1,2,3, 4,5), многократное повторение, для закрепления знаний и выработки «мышечной памяти», упражнения для укрепление мышц спины. Обучающиеся пробуют сами выполнить пор-де-бра, многократное повторение выполнение пор-де-бра. <u>Текущий контроль</u> –</p>	Объяснение, беседа, практический показ и повтор, опрос каждого по 10 вопросам и самостоятельный показ упражнений	1	8	1	10

	демонстрация выученного материала, оценка педагогом правильности выполнения упражнений, элементов, фиксирование на ошибках, для дальнейшей работы над ними и их устранения					
3	Разучивание новых танцевальных постановок, работа над ними.					
	<p><u>Теория:</u> объяснение о чем танец, кто какую роль исполняет, какой характер музыки, движений, героев, если необходимо по задумке, то просмотр видео-материалов по теме.</p> <p><u>Практика:</u> разучивание основных шагов танца, совместных движений, движений отдельных групп или солистов в танце, разучивание и отработка танцевальных связок и объединение этих связок в конкретный танец, работа над рисунком танца, над перестроением. Работа над эмоциональной окраской танца, над мимикой героев. Отдельное изучение работы рук и ног, а также работа над эффектами в танце (вращения, акробатика, трюковая часть. <u>Промежуточная аттестация</u> в конце учебного года, подразумевает выступление обучающихся на отчетном концерте в конце мая, где они продемонстрируют выученные и отработанные танцевальные постановки.</p>	Объяснение, беседа, практический показ и повтор	1	12	1	14
4	Класс-концерт и подготовка к нему. Промежуточная аттестация					
	<p><u>Теория:</u> объяснение теоретических нюансов, объяснение терминологии и помощь в запоминании названий упражнений классического экзерсиса у станка и на середине зала, объяснение их перевода.</p> <p><u>Практика:</u> 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 кудепье, батман тондю жете, релеве на полупальцы, батман фондю, батман фраппе, гранд батман жете.</p> <p><u>Класс-концерт(промежуточная аттестация):</u> демонстрация родителям специально подготовленного урока по классическому танцу, с выполнением упражнения и выученных элементов у станка и на середине зала.</p>	Объяснение, беседа, практический показ и повтор	1	5	1	7
5	Работа над вращениями по диагонали и на середине зала					
	<u>Теория:</u> объяснение правильной техники выполнения вращений, разновидности	Объяснение, беседа,	1	4	0	5

	вращений (шене, поворот в пятой позиции на полупальцах на середине зала) <u>Практика:</u> изучение и работа над вращениями по диагонали и на середине зала, обучающиеся пробуют выполнять предложенные им вращения в правую и левую стороны, нарабатывают качественное и правильное исполнение всех выученных вращений.	практический показ и повтор				
6	Танцевальная импровизация					
	<u>Теория:</u> объяснение, что такое импровизация, импровизации индивидуальная и парная, на что направлена хореографическая импровизация. <u>Практика:</u> обучающимся предлагается несколько техник расслабления мышц, работа индивидуально и в парах под разное музыкальное сопровождение, обучающиеся пробуют станцевать под предложенную музыку свою импровизацию.	Объяснение, беседа, практический показ и повтор	1	2	0	3
7	Изучение прыжковых элементов					
	<u>Теория:</u> объяснение что такое прыжки, виды прыжков, правильная техника таких прыжков <u>Практика:</u> 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.	Объяснение, беседа, практический показ и повтор	1	4	0	5
8	Эстрадный танец					
	<u>Теория:</u> рассказ и показ видео-материала о том что такое «эстрадный танец», в чем отличие от других направлений, показ примеров, разбор особенностей движений. <u>Практика:</u> разучивание разминки в эстрадном стиле. Разучивание и отработка танцевальных связок и объединение этих связок в конкретный танец, работа над рисунком танца, над перестроением Прослушивание подходящей музыки.	Объяснение, беседа, практический показ и повтор	1	5	0	6
9	Работа над растяжкой и гибкостью					
	<u>Теория:</u> объяснение для чего нужна растяжка, что такое гибкость, что такое акробатика, техника безопасности при выполнении тех или иных элементах (шпагат поперечный и продольный, бабочка, складочка, мостик, колечко, лодочка, переворот с двух рук на две	Объяснение, беседа, практический показ и самостоятельный повтор в	1	4	0	5

	ноги, колесо. <u>Практика:</u> 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 постановочных танцевальных номерах; работа над правильным и безопасным выполнением акробатических элементов.	присутствии педагога				
10	Народно-сценический танец					
	<u>Теория:</u> объяснение положений рук в народных танцах, объяснение различий между исполнением тех или иных движений народностей, зависимость движений из народных танцев от территориальной принадлежности того или иного народа. <u>Практика:</u> изучение и работа над дробными выстукиваниями, проходками в народном танце, вращений в народном танце, изучение танцевальных связок разных народных характерах. <u>Текущий контроль</u> – демонстрация выученного материала, оценка педагогом правильности выполнения упражнений, элементов, фиксирование на ошибках, для дальнейшей работы над ними и их устранения	Объяснение, беседа, практический показ и повтор	1	4	1	6
Итого часов			12	128	4	144

3 год обучения

№ занятия	Содержание теоретических и практические частей занятия	Формы, методы занятия	Т	П	К	В
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях. Повтор всех танцев выученных в прошлом году.					
	<u>Теория:</u> Знакомство с новичками в группе(если таковые есить), рассказ о программе, которую будем изучать. Повтор структуры занятия, беседа «Направления танца и танцевальная мода», о стилях танца, инструктаж и правила поведения на занятии и в здании клуба. <u>Практика:</u> - демонстрация презентации; - показ и разучивание простой танцевальной связки под ритмичную музыку без слов для проверки способностей танцовщиков повторять движения и слушать музыку.	Объяснение, беседа показ презентации, практический показ и повтор	1	4	0	5

	-танцуем и повторяем все выученный танцы в прошлом году					
2	Изучение и повтор позиций рук и ног. Проверка постановки спины и головы. Классический экзерсис у хореографической перекладины и на середине зала. Промежуточная аттестация					
	<p><u>Теория:</u> объяснение физических особенностей, какие мышцы задействованы, какую работу они выполняют, почему так важно научиться «правильно» пользоваться своими мышцами, какие позиции рук и ног бываю, какие именно мы будем изучать на втором году обучения. Промежуточная аттестация – устные ответы на вопросы подготовленные педагогом.</p> <p><u>Практика:</u> научить обучающихся «чувствовать» свои мышцы и правильно ими пользоваться, изучение позиций рук (1,2,3) и ног (1,2,3, 4,5), многократное повторение, для закрепления знаний и выработки «мышечной памяти», упражнения для укрепление мышц спины. Обучающиеся пробуют сами выполнить пор-де-бра, многократное повторение выполнение пор-де-бра. <u>Текущий контроль</u> – демонстрация выученного материала, оценка педагогом правильности выполнения упражнений, элементов, фиксирование на ошибках, для дальнейшей работы над ними и их устранения</p>	Объяснение, беседа, практический показ и повтор, опрос каждого по 10 вопросам и самостоятельный показ упражнений	2	19	1	22
3	Разучивание новых танцевальных постановок, работа над ними.					
	<p><u>Теория:</u> объяснение о чем танец, кто какую роль исполняет, какой характер музыки, движений, героев, если необходимо по задумке, то просмотр видео-материалов по теме.</p> <p><u>Практика:</u> разучивание основных шагов танца, совместных движений, движений отдельных групп или солистов в танце, разучивание и отработка танцевальных связок и объединение этих связок в конкретный танец, работа над рисунком танца, над перестроением. Работа над эмоциональной окраской танца, над мимикой героев. Отдельное изучение работы рук и ног, а также работа над эффектами в танце (вращения, акробатика, трюковая часть. <u>Итоговая аттестация</u> в конце учебного года, подразумевает выступление обучающихся на отчетном концерте в конце мая, где они продемонстрируют выученные и отработанные танцевальные постановки.</p>	Объяснение, беседа, практический показ и повтор	1	20	1	22

4	Класс-концерт и подготовка к нему. Промежуточная аттестация					
	<p><u>Теория:</u> объяснение теоретических нюансов, объяснение терминологии и помощь в запоминании названий упражнений классического экзерсиса у станка и на середине зала, объяснение их перевода.</p> <p><u>Практика:</u> изучение и работа над техникой правильным выполнением всех изучаемых упражнений: деми плие, гранд плие, батман тондю, ронд де жамб пар тер, пассе, положение ноги на кудепье, батман тондю жете, релеве на полупальцы, батман фондю, батман фραπε, гранд батман жете.</p> <p><u>Класс-концерт(промежуточная аттестация):</u> демонстрация родителям специально подготовленного урока по классическому танцу, с выполнением упражнения и выученных элементов у станка и на середине зала.</p>	Объяснение, беседа, практический показ и повтор	1	7	1	9
5	Работа над вращениями по диагонали и на середине зала					
	<p><u>Теория:</u> объяснение правильной техники выполнения вращений, разновидности вращений (шене, поворот в пятой позиции на полупальцах на середине зала)</p> <p><u>Практика:</u> изучение и работа над вращениями по диагонали и на середине зала, обучающиеся пробуют выполнять предложенные им вращения в правую и левую стороны, нарабатывают качественное и правильное исполнение всех выученных вращений.</p>	Объяснение, беседа, практический показ и повтор	1	6	0	7
6	Танцевальная импровизация					
	<p><u>Теория:</u> объяснение, что такое импровизация, импровизации индивидуальная и парная, на что направлена хореографическая импровизация.</p> <p><u>Практика:</u> обучающимся предлагается несколько техник расслабления мышц, работа индивидуально и в парах под разное музыкальное сопровождение, обучающиеся пробуют станцевать под предложенную музыку свою импровизацию.</p>	Объяснение, беседа, практический показ и повтор	1	4	0	5
7	Изучение прыжковых элементов					
	<p><u>Теория:</u> объяснение что такое прыжки, виды прыжков, правильная техника таких прыжков</p> <p><u>Практика:</u> обучающиеся пробуют выполнять предложенные им виды прыжков в соответствии с техникой безопасности выполнения этих прыжков, работают над толчком от пола и над</p>	Объяснение, беседа, практический показ и повтор	1	6	0	7

	правильным «приземлением» на пол, набирают качественное и правильное исполнение всех прыжковых элементов.					
8	Эстрадный танец					
	<p><u>Теория:</u> рассказ и показ видео-материала о том что такое «эстрадный танец», в чем отличие от других направлений, показ примеров, разбор особенностей движений.</p> <p><u>Практика:</u> разучивание разминки в эстрадном стиле. Разучивание и отработка танцевальных связок и объединение этих связок в конкретный танец, работа над рисунком танца, над перестроением. Прослушивание подходящей музыки.</p>	Объяснение, беседа, практический показ и повтор	1	8	0	9
9	Работа над растяжкой и гибкостью					
	<p><u>Теория:</u> объяснение для чего нужна растяжка, что такое гибкость, что такое акробатика, техника безопасности при выполнении тех или иных элементах (шпагат поперечный и продольный, бабочка, складочка, мостик, колечко, лодочка, переворот с двух рук на две ноги, колесо.</p> <p><u>Практика:</u> 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 постановочных танцевальных номерах; работа над правильным и безопасным выполнением акробатических элементов.</p>	Объяснение, беседа, практический показ и самостоятельный повтор в присутствии педагога	1	6	0	7
10	Народно-сценический танец					
	<p><u>Теория:</u> объяснение положений рук в народных танцах, объяснение различий между исполнением тех или иных движений народностей, зависимость движений из народных танцев от территориальной принадлежности того или иного народа.</p> <p><u>Практика:</u> изучение и работа над дробными выстукиваниями, проходками в народном танце, вращений в народном танце, изучение танцевальных связок разных народных характерах.</p> <p><u>Текущий контроль</u> – демонстрация выученного материала, оценка педагогом правильности выполнения упражнений, элементов, фиксирование на ошибках, для дальнейшей</p>	Объяснение, беседа, практический показ и повтор	2	43	1	46

	работы над ними и их устранения				
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 концертах, конкурсах, фестивалях.

Форма аттестации – контрольно-зачетное занятие, концертное выступление, участие в конкурсах, фестивалях, концертах, открытые занятия для родителей, отчетный концерт в конце учебного года, куда приглашаются родители детей и администрация клуба.

Система оценивания:

1 год обучения - зачетная система и отчетный концерт для родителей.

2-3 год обучения – зачетная система и отчетный концерт для родителей контрольное занятие (текущий контроль), участие в конкурсах, концертах клуба, отчетный концерт в конце учебного года.

Периодичность, формы и методы оценки результатов обучения.

1. По окончании 2-ой учебной четверти - контроль в форме зачетного занятия(класс-концерт).

2. В конце каждого учебного года – отчетный концерт для родителей(промежуточная или итоговая аттестация)

3. В конце октября и в конце марта каждого учебного года проводится текущий контроль.

4. По окончании всего учебного курса - тестирование на знание терминологии классического и народного танца, выдающихся личностей хореографического искусства, знаменитых хореографических постановок (хореографическое культурное наследие), отчетный концерт для родителей и администрации клуба, где обучающиеся демонстрируют свои исполнительские способности.

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	<p>1.Знать теоретические и практические основы тем из учебно-тематического плана 1 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</p> <p>5.Демонстрировать навыками гибкости, растяжки и артистизма на занятии и на соревнованиях.</p>	журнал посещаемости, видео- и фото-материалы с соревнований и тренировок.	Участие в спортивных соревнованиях 2 раза за учебный год
2	<p>1.Знать теоретические и 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</p>	журнал посещаемости, видео- и фото-материалы с соревнований и тренировок.	Участие в спортивных соревнованиях 2 раза за учебный год

	<p>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>		
3	<p>1. Знать теоретические и 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 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>

6.5. Условия реализации программы

КАДРОВЫЕ РЕСУРСЫ			
ФИО педагога, должность	стаж	категория	Привлеченные кадры, партнеры
Данилова Мария Юрьевна	6 лет	высшая	-

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА			
Помещение №, название кабинета/помещение	Площадь кабинета/ зала	база	адрес
зал	87,7 кв.м,	ДПК «им.В.Ульянова»	Г.Нижний Новгород, ул.Чернховского,4
Мебель	Наименование		количество
	стулья		50 шт.
	стол		1шт.
Технические средства	Наименование/марка		количество
	Аудио система		1 шт.
	Микшерский пульт		1 шт.
	Ноутбук «Samsung»		1 шт.
Оборудование	Наименование		количество
	Хореографические перекладкины		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		3шт.
	Музыка для занятий на гибкость и растяжку		3шт.
	Музыка для постановочных соревновательных программ		(по количеству поставленных программ)
Дидактический материал: Литература Пособия	Название, автор, издательство		количество
	1. Учебное пособие, 1 часть «Классическая аэробика» Лисицкая Т.А., Сиднева Л.Ю., 2004., 160с.		1 шт.
	2. Учебное пособие, 2 часть «Классическая аэробика» Лисицкая Т.А., Сиднева Л.Ю., 2006г., 180с.		1 шт.

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 теоритические 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

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

группы	2.1.	3.1		
На начало учебного года				
На конец I полугодия				
Выбыли в течение полугодия				
Прибыли в течение полугодия				
Сохранность контингента в %)				

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	Эмоциональный (2)	Мотивированно-

	(1)				поведенческий (3)	
		Чел.		Чел.		Чел.
Отношение к человеку	Усвоение элементарных норм общежития, дисциплина и этикет		Эмоциональная сопричастность		Поведение, построенное на убеждении 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 обучения	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 правильно показывает 9-10 упражнений из 10 предложенных, выступление на соревнованиях	5	Высокий
	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 _____

N 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: _____

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.

Надо заметить, что образовательные области, входящие в художественно-эстетическое и физкультурно- оздоровительное направление 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 школьников 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	Упражнения на силу, растягивание и расслабление; основные шаги и элементы фитнес-аэробики; постановочная	На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части

	творческой активности; изучение, и совершенствование движений спортивной программы и ее элементов; отработка комбинаций и связок	работа.	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 разучиваются 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.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

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

А 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.

Освоение программы рассчитано на 3 года, участники-дети и подростки от 8 до 18 лет. Численность занимающихся в группе не более 8-12 человек. Занятия проводятся в первую и во вторую половину дня (в зависимости от того в какую смену дети обучаются в школе) , 2-3 раза в неделю, длительность занятия 45 минут(или 2 занятия по 45 минут). Отбор детей проводится свободно, в соответствии с желанием детей и их родителей. Наличие разрешения от врача обязательно.

ОБОРУДОВАНИЕ, ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ.

Для проведения занятий по фитнес-аэробике в ДПК необходим спортивный или танцевальный зал с

музыкальным оснащением, зеркала, хореографическая перекладина, коврики, маты, костюмы, индивидуальная форма для спортивных занятий.

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

ТРЕБОВАНИЯ К МУЗЫКАЛЬНОМУ СОПРОВОЖДЕНИЮ НА ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ

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.

Знакомить детей с музыкальными понятиями, развивать музыкальный слух целесообразно в игровой деятельности и на музыкальных занятиях.

Название игры	Цель	Игровое действие
«Волки и овцы»	Расширить музыкальный кругозор, дать четкое представление о стиле и характере музыки. Учить сочетать движения с	Дети делятся на колонны-змейки. За каждой «змейкой» закреплена мелодия: полька, марш, вальс и т.д. Включается мелодия и «овцы», которой она адресована, начинают двигаться, выполняя движение шага польки. Музыка резко меняется,

	музыкой	«волки» выбегают теми движениями, которые подходят, характеризуют зазвучавшую музыку.
«Три цветка»	Определение характера музыки, импровизация в танце.	На трех цветках из картона (в середине цветка нарисовано «лицо» — спящее, плачущее или веселое). Перед каждым ребенком лежит один из трех цветков. Музыкальный руководитель исполняет произведение, и дети, чьи цветы соответствуют характеру музыки, поднимают их и танцуют под музыку.
«Веселые подружки»	Развивать чувство ритма	Педагог выстукивает (прохлопывает...) ритмический рисунок, причем, манера исполнения должна быть такая, чтобы хлопki были тише в том месте, где мелодия должна звучать тише и громче в тех местах, где мелодия звучит громко. Дети повторяют ритм.

Синтез музыки, физических упражнений и фантазии - отличная возможность развития у детей чувства ритма, музыкального такта, умения слушать музыку и откликаться на нее красивыми скоординированными движениями тела.

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

Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
3. Федеральный закон от 14.07.2022 № 261-ФЗ "О российском движении детей и молодежи"
4. Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
5. Указ Президента РФ от 25 апреля 2022 г. № 231 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия науки и технологий».
6. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
7. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г № 809 «Об утверждении Основ государственной политики в укреплении традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 г. № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года».
10. Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования».
11. Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» Национального проекта «Образование»
12. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
13. Паспорт Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации

Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16; протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3).

14. Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

15. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

16. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"

17. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций". Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

18. СП 2.4.3648 -20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

19. СанПиН 1.2.3685 -21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

20. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"

21. Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.

Литература 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

Литература для учащихся

1. Брилл 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.

1.1.Календарно-тематическое планирование

группа 2.1.

Дата проведения занятия	№ занятия	Тема	Кол-во часов	Коррек-ка
05.09.23	1	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях. Изучение изменений правилах по дисциплине «фитнес-аэробика».	2	
07.09.23	2	Игра «Рыбак и рыбки». Повтор всех выученных основных шагов и прыжков. Повтор соревновательных программ прошлого года. Работа над гибкостью и растяжкой.	2	
12.09.23	3	Разминка. Блок упражнений на выносливость(бег, прыжки, планки) Работа над растяжкой.	2	
14.09.23	4	Разминка. Блок упражнений на развитие силы (отжимания, приседания, упражнения на пресс) Растяжка	2	
19.09.23	5	Аэробная разминка. Хореографический экзерсис у опоры. Работа над растяжкой и гибкостью.	2	
21.09.23	6	Разминка. Вспоминаем базовые шаги классической аэробики. Растяжка	2	
26.09.23	7	Работа в партере по методике Князева. Работа над акробатикой (мост, кувырок). Растяжка	2	
28.09.23	8	Разминка. Работа в партере по методике Князева. Выбор музыкального сопровождения под соревновательную программу. Растяжка	2	
03.10.23	9	Разминка. Отработка аэробных шагов и прыжков на середине зала. Работа над гибкостью и растяжкой.	2	
05.10.23	10	Разминка на середине зала. Разбор запрещенных упражнений в фитнес-аэробике. Растяжка	2	
10.10.23	11	Разминка на середине зала. Тренировка на силу и выносливость спортсмена (приседания, отжимания, работа с эластичной резиной, бег, прыжки). Растяжка	2	
12.10.23	12	Разминка на середине зала. Выбор музыкального сопровождения под соревновательную программу. Растяжка.	2	
17.10.23	13	Разминка. Разбор запрещенных упражнений в фитнес-аэробике. Работа над гибкостью и растяжкой.	2	
19.10.23	14	Разминка на середине зала. Тренировка на силу и выносливость спортсмена (приседания,	2	

		отжимания, работа с эластичной резиной, бег, прыжки). Растяжка		
24.10.23	15	Разминка на середине зала. Тренировка на скорость и высоту прыжков спортсмена. Текущий контроль	2	
26.10.23	16	Разминка на середине зала. Тренировка по постановке прыжков в программе. Растяжка. Инструктаж	2	
09.11.23	17	Разминка. Выбор музыки и идеи для следующей соревновательной программы. Просмотр видеозаписей и разбор соревнований «Первенство России» (апрель 2023г.) Растяжка.	2	
14.11.23	18	Разминка. Разминка на середине зала. Работа над высотой прыжков в программе и чистой и их исполнения. Растяжка.	2	
16.11.23	19	Разминка. Блок упражнений на выносливость и силу. (бег, отжимания, упражнения в планке). Растяжка	2	
21.11.23	20	Разминка .Работа над программой для соревнований. Растяжка	2	
23.11.23	21	Разминка. Отбор акробатических элементов для новой программы. Работа над гибкостью. Инструктаж.	2	
28.11.23	22	Разминка. Круговая тренировка на все группы мышц. Работа над программой. Растяжка.	2	
30.11.23	23	Разминка. Работа над программой для соревнований. Растяжка	2	
05.12.23	24	Разминка. Упражнения на развитие силы мышц. Растяжка. Отработка соревновательной программы. Инструктаж.	2	
07.12.23	25	Работа в партере по методике Князева. Работа над акробатическими элементами. Растяжка	2	
12.12.23	26	Разминка. Сдача индивидуально программы на 30 секунд. Растяжка.	2	
14.12.23	27	Классический экзерсис у опоры. Разнообразие уголков-разбор техники выполнения. Растяжка	2	
19.12.23	28	Проверка техники исполнения отдельных элементов и прыжков. Растяжка	2	
21.12.23	29	Теоретический блок: Питание спортсмена. Режим спортсмена перед соревнованиями. Перетренированности и недотренированность - последствия. Игра «волки и овцы». Растяжка	2	
26.12.23	30	Разминка. Эстафета на ловкость и быстроту реакции. Работа над вращениями и высокими прыжками. Растяжка. Промежуточная аттестация	2	
28.12.23	31	Классический экзерсис у опоры. Разнообразие уголков - разбор техники выполнения.	2	

		Растяжка		
11.01.24	32	Разминка. Разучивание новых комбинаций для работы рук. Работа над гибкостью, акробатикой и растяжкой.	2	
16.01.24	33	Разминка на середине зала. Повтор и отработка соревновательной программы. Растяжка	2	
18.01.24	34	Разминка на середине зала. Работа над презентацией программы. Освоение акробатических элементов для новой программы. Растяжка	2	
23.01.24	35	Разминка на середине зала. Постановка первой части новой соревновательной программы. Растяжка	2	
25.01.24	36	Разминка на середине зала. Отработка положений рук в первой части новой соревновательной программы. Работа над чистотой выполнения прыжков. Партерные упражнения: «неваляшка», «лягушка», «собачка», «обезьянка».	2	
30.01.24	37	Разминка на середине зала. Постановка второй части новой соревновательной программы. Растяжка	2	
01.02.24	38	Разминка. Работа в партере по методике Князева. Соединение первой и второй частей новой соревновательной программы. Растяжка.	2	
06.02.24	39	Разминка. Работа над новой соревновательной программой (чистота исполнения, взаимодействие спортсменов). Промежуточная аттестация	2	
08.02.24	40	Разминка. Работа в партере по методике Князева. Разбор и отработка третьей части соревновательной программы. Растяжка	2	
13.02.24	41	Разминка. Соединение первой, второй и третьей частей программы, работа над ними. Растяжка	2	
15.02.24	42	Разминка. Отработка прыжков в соревновательной программе. Классический экзерсис у опоры. Изучение четвертой части программы. Растяжка	2	
20.02.24	43	Разминка на середине зала. Соединение всех выученных частей программы, работа над ними. Растяжка	2	

22.02.24	44	Игра «Резиночка». Отработка прыжков и упражнений в партере(кувырки, уголок). Работа над мышечным контролем в новой соревновательной программе . Растяжка	2	
27.02.24	45	Разминка. Работа на руками в новой соревновательной программе. Работа над акробатическими элементами. Растяжка.	2	
29.02.24	46	Классический экзерсис у опоры. Работа над растяжкой и гибкостью. Блок упражнений на силу мышц(отжимания, пресс, приседания).Работа над растяжкой.	2	
05.03.24	47	Разминка. Постановка акробатических элементов новой соревновательной программы. Растяжка.	2	
07.03.24	48	Разминка. Отработка новой программы. Работа над ней. Разбор рисунков новой соревновательной программы. Растяжка	2	
12.03.24	49	Разминка.Отработка рисунков новой программы. Работа над ними. Растяжка	2	
14.03.24	50	Разминка. Работа на новой программой (мимика, техника, работа рук, головы). Работа в партере по методике Князева. Растяжка	2	
19.03.24	51	Разминка. Эстафета на силу мышц и выносливость.Отработка новой соревновательной программы. Растяжка	2	
21.03.24	52	Разминка.Интервальная тренировка для развития выносливости. . Индивидуальная сдача задаваемых педагогом упражнений и комбинаций. Текущий контроль	2	
04.04.24	53	Разминка. Повтор и отработка всех прыжков и соревновательной программы. Работа над мышечным контролем. Растяжка	2	
09.04.24	54	Игра «Резиночка». Работа на середине зала над взаимодействием в соревновательной программе. Работа на матах (кувырки и перевороты). Работа над гибкостью и растяжкой.	2	
11.04.24	55	Разминка на скакалках. Круговая тренировка на силу всех групп мышц. Обсуждение и разбор норм ГТО по возрастам. Растяжка	2	

16.04.24	56	Разминка на скакалках. Круговая тренировка на выносливость и скорость. Работа над эмоциями в соревновательной программе. Растяжка	2	
18.04.24	57	Классический экзерсис у опоры. Работа с резиновой лентой (силовые упражнения и на растяжку). Примерка костюмов, обсуждение прически. Работа над гибкостью и растяжкой.	2	
23.04.24	58	Интервальная тренировка для развития силы. Отработка акробатических элементов в соревновательной программе. Растяжка	2	
25.04.24	59	Разминка. Детальная отработка соревновательной программы в подготовке к весенним соревнованиям.	2	
30.04.24	60	Разминка. Работа над соревновательной программой. Работа над акробатическими элементами в программе. Растяжка	2	
02.05.24	61	Разминка на середине зала. Подготовка к соревнованиям. Повтор правил поведения на соревнованиях.	2	
07.05.24	62	Работа в партере по методике Князева. Спортивная эстафета на сплочение команды. Растяжка	2	
14.05.24	63	Разминка. Работа с резиновой лентой (силовые упражнения и на растяжку). Отработка программы в костюмах. Акробатика и растяжка.	2	
16.05.24	64	Разминка на скакалках. Работа над всеми выученными базовыми прыжками классической аэробики. Работа над самомассажем стоп и мышц ног, рук, шеи	2	
21.05.24	65	Разминка на скакалках. Работа над всеми выученными базовыми шагами классической аэробики. Партерные упражнения: «неваляшка», «лягушка», «собачка», «обезьяна».	2	
23.05.24	66	Разминка. Работа над гибкостью, акробатикой и растяжкой на матах. Подготовка к показательным выступлениям, разбор показательных выступлений, разбор упражнений и теории. Растяжка	2	
28.05.24	67	Показательные выступления. Промежуточная аттестация. Инструктаж.	2	
30.05.24	68	Разминка, повтор и отработка техники исполнения отдельных прыжков и элементов фитнес-аэробики. Растяжка.	2	
Итого			144 часа	

группа 3.1.

Дата проведения занятия	№ занятия	Тема	Кол-во часов	Коррек-ка
04.09.23	1	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях. Изучение изменений правилах по дисциплине «фитнес-аэробика».	1	
06.09.23	2	Игра «Рыбак и рыбки». Повтор всех выученных основных шагов и прыжков. Повтор соревновательных программ прошлого года. Растяжка.	1	
08.09.23	3	Разминка. Блок упражнений на выносливость(бег, прыжки) Работа над растяжкой и гибкостью	2	
11.09.23	4	Разминка. Блок упражнений на развитие силы (отжимания, приседания, упражнения на пресс) Растяжка	1	
13.09.22	5	Аэробная разминка. Хореографический экзерсис у опоры. Работа над растяжкой и гибкостью.	1	
15.09.23	6	Разминка. Вспоминаем базовые шаги классической аэробики. Растяжка	2	
18.09.23	7	Работа в партере по методике Князева. Работа над акробатикой (мост, кувырок). Растяжка	1	
20.09.23	8	Разминка. Работа в партере по методике Князева. Выбор музыкального сопровождения под соревновательную программу. Растяжка	1	
22.09.23	9	Разминка. СФП. Работа над гибкостью и растяжкой.	2	
25.09.23	10	Разминка на середине зала. Разбор запрещенных упражнений в фитнес-аэробике. Растяжка	1	
27.09.23	11	Разминка на середине зала. Тренировка на силу и выносливость спортсмена (приседания, отжимания, работа с эластичной резиной, бег, прыжки). Растяжка	1	
29.09.23	12	Разминка на середине зала. Тренировка на скорость и высоту прыжков спортсмена	2	
02.10.23	13	Разминка. Просмотр видеозаписей и разбор соревнований по фитнес-аэробике в г.Анапа (сентябрь 2023г.). Растяжка.	1	
04.10.23	14	Разминка на середине зала. Работа над высотой прыжков в программе и чистотой их исполнения. Растяжка	1	
06.10.23	15	Разминка. Блок упражнений на выносливость и силу (бег, прыжки, отжимания, упражнения в планке) .Растяжка	2	
09.10.23	16	Разминка. Выбор музыки и идеи для следующей соревновательной программы. Растяжка.	1	
11.10.23	17	Разминка . Отбор акробатических элементов для новой программы. Растяжка	1	
13.10.23	18	Разминка. Работа над гибкостью и акробатическими элементами	2	
16.10.23	19	Разминка. Круговая тренировка на все группы мышц. Работа над программой. Растяжка. Инструктаж по профилактике травматизма.	1	
18.10.23	20	Разминка .Работа над программой для	1	

		соревнований. Растяжка		
20.10.23	21	Разминка. Упражнения на развитие силы мышц. Растяжка	2	
23.10.23	22	Разминка. Упражнения на развитие гибкости и растяжки. Отработка соревновательной программы и работы рук.	1	
25.10.23	23	Разминка. Упражнения на выносливость. Растяжка	1	
27.10.23	24	Разминка, повтор техники исполнения отдельных прыжков и элементов программы. Растяжка.	2	
08.11.23	25	Работа в партере по методике Князева. Растяжка	1	
10.11.23	26	Работа в партере по методике Князева. Работа над акробатическими элементами. Растяжка	2	
13.11.23	27	Проверка техники исполнения отдельных элементов и прыжков. Сдача индивидуально программы на 30 секунд. Текущий контроль.	1	
15.11.23	28	Теоритический блок: Питание спортсмена. Режим спортсмена перед соревнованиями. Перетренерованности и недотренированность-последствия. Игра «волки и овцы». Растяжка	1	
17.11.23	29	Разминка. Эстафета на ловкость и быстроту реакции. Растяжка	2	
20.11.23	30	Разминка на середине зала. Работа над вращениями и высокими прыжками. Растяжка	1	
22.11.23	31	Классический экзерсис у опоры. Разнообразие уголков-разбор техники выполнения. Растяжка	1	
24.11.23	32	Разминка. Разучивание новых комбинаций для работы рук. Растяжка	2	
27.11.23	33	Разминка. Работа над гибкостью, акробатикой и растяжкой.	1	
29.11.23	34	Разминка на середине зала. Повтор и отработка соревновательной программы. Растяжка	1	
01.12.23	35	Разминка на середине зала. Работа над презентацией программы. Текущий контроль Растяжка	2	
04.12.23	36	Разминка на середине зала. Освоение акробатических элементов для новой программы. Растяжка	1	
06.12.23	37	Разминка на середине зала. Постановка первой части новой соревновательной программы. Растяжка	1	
08.12.23	38	Разминка на середине зала. Отработка положений рук в первой части новой соревновательной программе.	2	
11.12.23	39	Разминка. Работа над чистотой выполнения прыжков. Партерные упражнения: «неваляшка», «лягушка», «собачка», «обезьяна».	1	
13.12.23	40	Разминка на середине зала. Постановка второй части новой соревновательной программы. Растяжка	1	
15.12.23	41	Разминка. Соединение первой и второй части новой соревновательной программы. Растяжка	2	
18.12.23	42	Разминка. Работа в партере по методике Князева. Растяжка.	1	
20.12.23	43	Разминка. Разбор и отработка заданий на открытый урок. Работа над третьей частью новой	1	

		соревновательной программы.Растяжка		
22.12.23	44	Открытый урок. (Промежуточная аттестация). Инструктаж по профилактике травматизма в каникулы.	2	
25.12.23	45	Разминка. Соединение первой, второй и третьей частей новой соревновательной программы. Растяжка	1	
27.12.23	46	Разминка. Работа над прыжками и подскоками в новой соревновательной программе. Растяжка	1	
29.12.23	47	Разминка. Работа над акробатической составляющей новой соревновательной программы. Растяжка	2	
10.01.24	48	Разминка. Отработка новой соревновательной программы. Растяжка	1	
12.01.24	49	Разминка на середине зала. Движения по колоннам. Эстафета на скорость. Растяжка	2	
15.01.24	50	Разминка. Классический экзерсис у опоры. Растяжка.	1	
17.01.24	51	Разминка, работа над растяжкой и гибкостью.	1	
19.01.24	52	Игра «Резиночка». Отработка прыжков и упражнений в партере(кувырки, уголок). Растяжка	2	
22.01.24	53	Разминка. Работа на руках в новой соревновательной программе. Растяжка.	1	
24.01.24	54	Разминка. Работа над мышечным контролем в новой соревновательной программе . Растяжка	1	
26.01.24	55	Классический экзерсис у опоры. Работа над растяжкой и гибкостью.	2	
29.01.24	56	Работа над прыжками в новой программе. Работа над ними. Растяжка	1	
31.01.24	57	Разминка на середине зала.. Блок упражнений на силу мышц(отжимания, пресс, приседания) .Работа над растяжкой.	1	
02.02.24	58	Разминка. Постановка акробатических элементов новой соревновательной программы. Растяжка.	2	
05.02.24	59	Отработка новой программы. Работа над ней. Растяжка	1	
07.02.24	60	Разминка. Разбор рисунков новой соревновательной программы. Растяжка	1	
09.02.24	61	Отработка рисунков новой программы. Работа над ними. Растяжка	2	
12.02.24	63	Разминка.Работа на новой программой (мимика, хеника, работа рук, головы). Растяжка	1	
14.02.24	64	Работа в партере по методике Князева. Растяжка	1	
16.02.24	65	Разминка. Эстафета на силу мышц и выносливость. Растяжка	2	
19.02.24	66	Разминка. Отработка новой соревновательной программы. Растяжка	1	
21.02.24	67	Интервальная тренировка для развития выносливости. Растяжка	1	
26.02.24	68	Текущий контроль. Индивидуальная сдача задаваемых педагогом упражнений и комбинаций.	1	
28.02.24	69	Разминка. Повтор и отработка всех прыжков и соревновательной программы. Растяжка	1	
01.03.24	70	Разминка. Повтор и отработка соревновательной программы. Работа над мышечным контролем	2	

04.03.24	71	Игра «Резиночка». Работа на середине зала над взаимодействием в соревновательной программе. Растяжка	1	
06.03.24	72	Спортивная эстафета к 8 марта	1	
11.03.24	73	Разминка. Работа на матах (кувырки и перевороты). Работа над гибкостью и растяжкой.	1	
13.03.24	74	Разминка на скакалках. Круговая тренировка на силу всех групп мышц. Растяжка	1	
15.03.24	75	Разминка на скакалках. Круговая тренировка на выносливость и скорость. Растяжка	2	
18.03.24	76	Классический экзерсис у опоры. Работа над гибкостью и растяжкой.	1	
20.03.24	77	Интервальная тренировка для развития силы. Отработка акробатических элементов в соревновательной программе. Растяжка	1	
22.03.24	78	Разминка на скакалках. Работа с резиновой лентой (силовые упражнения и на растяжку). Примерка костюмов, обсуждение прически.	2	
03.04.24	79	Разминка. Разучивание и повтор за педагогом связки из классической аэробики. Растяжка	1	
05.03.24	80	Разминка. Комплекс дыхательных упражнений на увеличение объема легких и на расслабление организма. Растяжка.	2	
08.04.24	81	Разминка. Детальная отработка соревновательной программы в подготовке к весенним соревнованиям.	1	
10.04.24	82	Разминка. Работа над соревновательной программой. Растяжка	1	
12.04.24	83	Разминка. Работа над эмоциями в соревновательной программе.	2	
15.04.24	84	Разминка. Подготовка к соревнованиям. Растяжка	1	
17.04.24	85	Разминка на середине зала. Подготовка к соревнованиям. Повтор правил поведения на соревнованиях.	1	
19.04.24	86	Спортивная эстафета на сплочение команды	2	
22.04.24	87	Работа в партере по методике Князева. Растяжка	1	
24.04.24	88	Разминка. Работа с резиновой лентой (силовые упражнения и на растяжку).	1	
26.04.24	89	Разминка. Отработка программы в костюмах. Акробатика и растяжка.	2	
29.04.24	90	Разминка. Работа над прыжками в праздничной программе к 9 мая. Растяжка	1	
03.05.24	91	Разминка. Отработка четкого движения рук в праздничной программе к 9 мая. Растяжка	2	
06.05.24	92	Запись видео-ролика для поздравления ветеранов к 9 мая	1	
08.05.24	93	Разминка на скакалках. Работа над всеми выученными базовыми прыжками классической аэробики.	1	
13.05.24	94	Разминка. Работа над самомассажем стоп и мышц ног, рук, шеи.	1	
15.05.24	95	Разминка на скакалках. Работа над всеми выученными базовыми шагами классической аэробики. Партерные упражнения: «неваляшка», «лягушка», «собачка», «обезьяна».	1	

17.05.24	96	Разминка. Работа над гибкостью, акробатикой и растяжкой на матах.	2	
20.05.24	97	Разминка. Подготовка к показательным выступлениям. Растяжка с резиновой лентой	1	
22.05.24	98	Подготовка к показательным выступлениям.	1	
24.05.24	99	Показательные выступления. Промежуточная аттестация. Инструктаж	2	
27.05.24	100	Разминка. Круговая тренировка. Растяжка	1	
29.05.24	101	Разминка. Интервальная тренировка. Растяжка	1	
31.05.24	102	Разминка, повтор и отработка техники исполнения отдельных прыжков и элементов фитнес-аэробики. Растяжка.	2	
Итого			144 часа	

Приложение 2

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

Мероприятие	Статус	Участники: группа	Планируемые сроки: Месяц
Посвящение в кружковцы	Воспитательно-развлекательное	Все группы	октябрь
Беседа «Подросток и закон»	воспитательное	Все группы	октябрь
Конкурс на лучшее оформление кабинета	Конкурсно-воспитательное	Все группы	октябрь
Сбор макулатуры	воспитательное	Все группы	октябрь-декабрь
Акция «Помоги другу»	воспитательное	Все группы	октябрь-декабрь
Концерт-конкурс «Алло, мы ищем таланты»	Конкурсно-воспитательное	Все группы	ноябрь
«Здоровая семья-здоровый ребёнок» - занятие-практикум для детей и их родителей	Воспитательное, каникулярное	Все группы	ноябрь
Беседа об экстремизме	воспитательное	Все группы	ноябрь
Вечеринка «День дружбы»	Воспитательно-развлекательное	Все группы	декабрь
Новогодняя дискотека с развлекательной программой.	Воспитательно-развлекательное, каникулярное	Все группы	декабрь
Новогодняя ёлка	Воспитательное, каникулярное	Все группы	декабрь
Мастер-класс с инструктором по «Zumba» Ириной Доценко	Воспитательное, каникулярное	Все группы	декабрь
Мастер-класс по высоким прыжкам	Воспитательное, каникулярное	Все группы	декабрь
«Новая жизнь вещей» (обмен, переделка или дарение игрушек,	Воспитательное	Все группы	февраль

книг и т.п.)			
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	Все группы	апрель
«День космонавтики» игровая программа	Воспитательно-развлекательное	Все группы	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»