

*Копия*



Администрация города Нижнего Новгорода  
Департамент образования  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 181»

603124, город Нижний Новгород, улица Лесной городок, дом 6-а. (факс) 221-89-83

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
Протокол № 12 от 28.08.19



УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
Г.И. Ситникова  
«28» августа 2019 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«АЭРОБИКА»

Возраст обучающихся: от 6-11 лет  
Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:  
Иванова Яна Владимировна,  
учитель физической культуры



Для  
копия верна  
Директор МБОУ «Школа № 181»  
Г.И. Ситникова

г. Нижний Новгород, 2019 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В последние десятилетия в мире получила огромную популярность **аэробика**. Внешне она представляет собой комплекс общеразвивающих и танцевальных ритмических движений, выполняемых под музыку, различные циклические движения, выполняемые с невысокой интенсивностью, но достаточно длительное время. Однако главное в аэробике, разумеется, не внешний эффект. Высокая двигательная активность человека служит интенсификации биохимических и энергетических процессов под воздействием повышенного содержания кислорода, проникающего в кровь и через сердечно-сосудистую систему в мышечные ткани, что несет оздоровительный эффект, подготавливает мышцы к высоким физическим нагрузкам, снимает усталость и возвращает человеку хорошее настроение.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы.** **Актуальной проблемой** в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья обучающихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к урокам физической культуры. Оздоровительные занятия развивают двигательную подготовленность обучающихся, и позволяют оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Занятия аэробикой способствует гармоничному развитию детей, учат их красоте и выразительности движений, формируют их фигуру, развивают физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Данная программа построена с учётом физиологических особенностей растущего организма девочек младшего школьного возраста и направлена на формирование здорового образа жизни, определённого очертания тела, исправление дефектов телосложения посредством аэробики, развития чувства ритма, такта и координации, что является необходимой составляющей полноценного развития личности детей. Занятия проводятся под музыку, которая создаёт особый эмоциональный фон, положительно влияющий на психологическое состояние девушек.

Программа включает новое направление в спорте; оздоровительный фитнес, в основе, которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем, способствует формированию у обучающихся знаний и умений.

**Актуальностью программы** в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья обучающихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к урокам физической культуры. Оздоровительные занятия развивают двигательную подготовленность обучающихся, и позволяют оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

**Отличительные особенности** программы по аэробике основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проходят по нескольким видам оздоровительной аэробики (базовая аэробика, танцевальная аэробика, стретчинг, шейпинг).

Занятия аэробикой способствует гармоничному развитию детей, учат их красоте и выразительности движений, формируют их фигуру, развивают физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

**Возраст обучающихся:** Данная программа рассчитана для девочек 1-4 классов в возрасте 6-11 лет, построена с учётом физиологических особенностей растущего организма и направлена на формирование здорового образа жизни, определённого очертания тела, исправление дефектов телосложения посредством аэробики, развития чувства ритма, такта и координации, что является необходимой составляющей полноценного развития личности детей. Занятия проводятся под музыку, которая создаёт особый эмоциональный фон, положительно влияющий на психологическое состояние обучающихся.

**Цель** – мотивация к здоровому образу жизни обучающихся посредством освоения основ содержания оздоровительной аэробики, умения сохранять и совершенствовать своё телесное «Я», снимать утомление, вызванное учебной деятельностью, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

В соответствии с целью формируются **задачи**, решаемые в процессе реализации данной программы:

- формировать знания об оздоровительной аэробике, отражающие её социокультурные, психолого-педагогические и методико-биологические основы;
- совершенствовать навыки базовых элементов оздоровительной аэробики, их вариативного использования в самостоятельных учебных занятиях;
- расширять двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных упражнений и овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью;
- формировать навыки и умения в выполнении аэробики различной педагогической направленности, связанной с профилактикой нарушения здоровья, эстетической коррекцией телосложения, правильной осанки и культурой движений;
- формировать практические умения, необходимые в организации и проведении самостоятельных занятий;
- расширять функциональные возможности систем организма, повышать его адаптивные свойства за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;
- воспитывать морально – волевые, эстетические качества;
- формирование музыкально – двигательных навыков и умений.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовке обучающихся.

Заниматься на занятиях оздоровительной аэробики могут все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Занятия

строятся с учетом индивидуальных психофизиологических возможностей каждого ребенка.

### **Срок реализации программы - 5 лет**

Программа «Аэробика» рассчитана на 5 лет обучения и реализуется в количестве 180 часов. (1 час в неделю; 36 недель) согласно учебно-тематическому плану.

### **Программа реализуется в 4 этапа:**

#### **1 год обучения – Базовый этап.**

На этом этапе обучающиеся овладевают базовыми двигательными действиями оздоровительной аэробики и шейпинга, узнают общие понятия аэробики, классификации видов аэробики, основы физиологического воздействия на организм, обучаются технике выполнения партерных упражнений, правилам составления соединений и комбинаций двигательных действий.

#### **2 год обучения - Стабилизация базового этапа.**

Обучающиеся совершенствуют базовые двигательные действия, выполняют партерные упражнения, узнают основы управления группой, самостоятельно составляют соединения и комбинации двигательных действий и умеют проводить занятия. Исправлять ошибки и неточность выполнения двигательного действия.

#### **3, 4 год обучения - Этап совершенствования базовых двигательных действий.**

Обучающиеся повторяют и усложняют упражнения на координацию базовых двигательных действий, усложняются партерные упражнения и стретчинг; умеют использовать жестиколярно-мимические и моторные средства общения, правильно называть и показывать упражнения, объяснять технику их выполнения.

#### **5 год обучения - Этап формирующего воздействия на умения и навыки.**

Обучающиеся овладевают правильной техникой базовых двигательных действий, повышают уровень физической подготовленности, проводят целиком и частично занятия под музыкальное сопровождение (разминку, аэробную часть, заминки, стретчинг и силовой партерный тренинг), четко подают команды и распоряжения, ведут подсчет, помогают устранить ошибки, оказывают методическую помощь друг другу по ходу занятия.

### **Количество занятий, периодичность и продолжительность:**

#### Режим занятий:

1 час в неделю по 45 минут.

Количество обучающихся – 15 человек.

#### **Формы обучения:**

Способ проведения образовательной деятельности – фронтальный, подгрупповой

Обучение на занятиях оздоровительной аэробики начинаются с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального воздействия: движения в суставах конечностей, движения головой, тазом. Такие упражнения требуют концентрации внимания только на одной части тела, небольшой группе мышц, не требуют высокого уровня координации движений. Постепенно усложняются комплексы, разучиваются более трудные движения, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц. Обучающиеся младших и средних классов в процессе работы учатся сосредотачивать свое внимание на полезности упражнения (развитии силы,

ловкости и т.д.), могут импровизировать под музыку.

Показ, разучивание и объяснение важности упражнений нацеливает их на более сознательное усвоение двигательных навыков, возможностей физического развития, способствует укреплению логической и двигательной памяти, мышления .

### **Планируемые результаты:**

*Обучающиеся должны знать:*

- направления аэробики;
- базовые шаги в аэробике;
- влияние занятий аэробики на организм человека;
- возможности аэробики в области сохранения и укрепления здоровья;
- средства восстановления в оздоровительной тренировке;
- особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой;
- методику использования музыкального сопровождения на занятиях аэробикой;
- особенности выполнения танцевальных движений и силовых упражнений;
- назначение и функции различных программ по фитнес-аэробике.

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять базовые шаги и их модификации;
- слышать музыку и выполнять движения в такт музыки;
- выполнять танцевальные движения различных направлений;
- выполнять, технично, упражнения силового характера с оборудованием и без него;
- использовать вербальные и невербальные средства взаимодействия;
- выполнять комбинации свободно и непринужденно, самостоятельно;
- составлять программы для самостоятельных занятий в домашних условиях;
- сосредотачиваться и расслабляться.

### Учебный план

№ темы	Название темы		Количество часов			Форма аттестации/контроля
			Теория	Практика	Всего	
1	Теоретическая подготовка	Введение в программу	1		1	Тестирование
2		Гигиена спортивных занятий	1		1	Тестирование
3		Из истории аэробики	1		1	Тестирование
4	Общефизическая подготовка	Элементы строевой подготовки	1	2	3	Тестирование
5		Общеразвивающие упражнения для рук	1	2	3	Тестирование
6		Общеразвивающие упражнения для ног	1	2	3	Тестирование
7		Общеразвивающие упражнения для шеи и спины	1	2	3	Тестирование
8	Специальная физическая подготовка	Базовые шаги аэробики	1	4	5	Тестирование
9		Упражнения на развитие осанки	1	3	4	Тестирование
10		Упражнения на развитие гибкости	1	4	5	Тестирование
11	Оздоровление	Дыхательные упражнения	1	1	2	

12		Коррекционные упражнения	1	1	2	Тестирование
13	Итоговое занятие			3	3	Тестирование
<b>ВСЕГО: 36</b>						

## Содержание учебного плана

Данная программа предполагает её реализацию в пределах 36 часов (1 час в неделю) в год и состоит из 2 этапов:

### **1-й этап – базовый (1-е полугодие).**

На этом этапе обучающиеся овладеют базовыми двигательными действиями оздоровительной аэробики, узнают общие понятия об «оздоровительной аэробике», классификации видов аэробики, основы физиологического воздействия на организм, обучаются технике выполнения партерных упражнений, правилам составления соединений и комбинаций двигательных действий, интенсивность нагрузки 60-70 % от МПК.

### **2-й этап – совершенствование действий (2-е полугодие).**

Обучающиеся повторяют и усложняют упражнения на координацию базовых двигательных действий, интенсивность нагрузки в начале этапа 60-70%, затем увеличивается на 75% от МПК, (так как был перерыв в занятиях, каникулы), усложняются партерные упражнения и стретчинг; умеют использовать жестикулярно- мимические и моторные средства общения, правильно называть и показывать упражнения, а также объяснить технику их выполнения, обладают достаточным уровнем физической подготовленности.

Обучающиеся овладевают правильной техникой базовых двигательных действий по оздоровительной аэробике, повышают уровень физической подготовленности, проводят целиком и частично занятия «в живую» под музыкальную фонограмму (разминку, аэробную часть, заминки, стретчинг и силовой партерный тренинг), чётко подают команды и распоряжения, при необходимости осуществляют подсчёт, помогают устранить ошибки, оказывают методическую помощь друг другу по ходу занятия. Занимающиеся пробуют себя в качестве инструктора по оздоровительной аэробике.

Оздоровительные программы аэробики привлекают широкий круг занимающихся своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание уроков в зависимости от их интересов и подготовленности. Основу любого урока составляют различные упражнения, выполняемые в ходьбе, беге, прыжках, а также упражнения на силу и гибкость, выполняемые из разных исходных положений.

Существуют базовые элементы, которые составляют основное содержание комплексов упражнений и отвечают принципу «безопасной техники» их выполнения: шаги и их разновидности, бег на месте и с перемещениями, поднимания бедер в разных направлениях, махи ногами, выпады, подскоки со сменой положения ног, «скип» - скрестные движения.

Перечень упражнений, рекомендуемых для использования на уроке аэробики.

В связи со спецификой аэробики, наиболее типичными для урока аэробики являются следующие средства:

#### **1. Общеразвивающие упражнения в положении стоя:**

- упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание и опускание, сгибание и разгибание, дуги и круги)
- упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге и вперед)

– упражнения для ног (поднимание и опускание, сгибание и разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады, перемещение центра тяжести тела с ноги на ногу)

## **2. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа:**

- упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения)
- упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания и разгибания, поднимание и опускание, махи)
- упражнения для мышц живота в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотом туловища, поднимание ног согнутых или разгибанием)
- упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях (небольшая амплитуда поднимания рук, ног или одновременных движений руками и ногами с «вытягиванием» в длину)

## **3. Упражнения на растягивание**

- в полуприседе для задней и передней поверхности бедра
- в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра
- в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины
- стоя для грудных мышц и плечевого пояса

## **4. Ходьба:**

- размахивая руками (кисти в кулак, пальцы врозь и др.)
- сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными).
- ходьба с хлопками
- ходьба с продвижением (вперед, назад, по диагонали, по дуге, по кругу)
- основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике

**5. Бег** – возможны такие же варианты движений, как и при ходьбе.

## **6. Подскоки и прыжки:**

- на двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (с осторожностью выполнять перемещения в стороны)
- с переменной положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (не рекомендуется выполнять больше 4 прыжков на одной ноге подряд)
- сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками.

В связи с тем, что в оздоровительной аэробике большая часть движений оказывает нагрузку на суставы и позвоночник, то при выборе упражнений особое внимание уделяют правильной технике и безопасности условий их выполнения.

Следует помнить, что многие упражнения, дающие определенный тренировочный эффект, но подобранные без учета состояния здоровья и уровня подготовленности занимающихся при длительном интенсивном повторении могут представлять определенный риск для здоровья и вести к травмам или повреждениям.

## Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	1-03.09 2-06.09 3-4-02.09	13.55-14.40 13.00-13.45 10.00-10.45	лекция тренировка	1	Вводный урок. Понятие «аэробика». Разминка. ОРУ. Развитие двигательных качеств.	малый спорт.зал	Тестирование
2	1-10.09 2-13.09 3-4-09.09	13.55-14.40 13.00-13.45 10.00-10.45	лекция тренировка	1	Общая физическая подготовка. Травматизм и меры его предупреждения	малый спорт.зал	Тестирование
3	1-17.09 2-20.09 3-4-16.09	13.55-14.40 13.00-13.45 10.00-10.45	лекция тренировка	1	Понятие- аэробика. Отличие шейпинга от аэробики	малый спорт.зал	Тестирование
4	1-24.09 2-27.09 3-4-23.09	13.55-14.40 13.00-13.45 10.00-10.45	тренировка	1	ОРУ. Развитие двигательных качеств. Нагрузка на руки. Совмещения, движения для обширных мышечных групп	малый спорт.зал	Тестирование
5	1-01.10 2-04.10 3-4-30.09	13.55-14.40 13.00-13.45 10.00-10.45	тренировка лекция	1	Оптимальный режим тренировок. Понятие о нагрузке. Запрещенные упражнения.	малый спорт.зал	Тестирование

6	1-08.10 2-11.10 3-4-07.10	13.55-14.40 13.00-13.45 10.00-10.45	тренировка	1	Бег 10 мин. Развитие выносливости. Растяжка. Глубокий стретч. Упражнения на гибкость.	малый спорт.зал	Тестирование
7	1-15.10 2-18.10 3-4-14.10	13.55-14.40 13.00-13.45 10.00-10.45	тренировка лекция	1	Термины основных шагов и их разновидностей, используемых в аэробике	малый спорт.зал	Тестирование
8	1-22.10 2-25.10 3-4-21.10	13.55-14.40 13.00-13.45 10.00-10.45	тренировка	1	ОРУ. Развитие силовых качеств. Упражнения для мышц туловища. Брюшной пресс и спины.	малый спорт.зал	Тестирование
9	1 – 29.10 2 – 1.11 3-4 – 28.10	13.55-14.40 13.00-13.45 10.00-10.45	тренировка	1	ОРУ. Развитие двигательных качеств. Танцевальные комбинации аэробных шагов и их комбинации.	малый спорт.зал	Тестирование
10	1-05.11 2-08.11 3-4-11.11	13.55-14.40 13.00-13.45 10.00-10.45	тренировка	1	Разминка. ОРУ. Развитие двигательных качеств. Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками.	малый спорт.зал	Тестирование
11	1-12.11 2-15.11 3-4-18.11	13.55-14.40 13.00-13.45 10.00-10.45	тренировка	1	Бег 5 мин. Развитие скоростных качеств. Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающей амплитудой движений руками	малый спорт.зал	Тестирование
12	1-19.11 2-22.11 3-4-25.11	13.55-14.40 13.00-13.45 10.00-10.45	тренировка	1	Бег 10 мин. Развитие выносливости. Растяжка. Стретчинг-упражнения на гибкость ОРУ. Развитие двигательных качеств. Нагрузка на руки. Амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра.	малый спорт.зал	Тестирование
13	1-26.11 2-29.11 3-4-02.12	13.55-14.40 13.00-13.45 10.00-10.45	тренировка	1	ОРУ. Развитие силовых качеств. Варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями рук	малый спорт.зал	Тестирование

14	1-03.12 2-06.12 3-4-09.12	13.55-14.40 13.00-13.45 10.00-10.45	тренировка	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики с движением рук. Дыхательные упражнения Амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра.	малый спорт.зал	Тестирование
15	1-10.12 2-13.12 3-4-16.12	13.55-14.40 13.00-13.45 10.00-10.45	тренировка	1	Разучивание связок из базовых, основных и альтернативных шагов.	малый спорт.зал	Тестирование
16	1-17.12 2-20.12 3-4-23.12	13.55-14.40 13.00-13.45 10.00-10.45	тренировка	1	Бег 15 мин. Развитие выносливости. Приседания. Аэробная разминка. Прыжки в сочетании с движениями рук	малый спорт.зал	Тестирование
17	1-24.12 2-27.12 3-4-13.01	13.55-14.40 13.00-13.45 10.00-10.45	тренировка	1	Бег 10 мин. Развитие скоростных качеств. Изолированные движения для мышц бедра и голени	малый спорт.зал	Тестирование
18	1-14.01 2-17.01 3-4-20.01	13.55-14.40 13.00-13.45 10.00-10.45	тренировка	1	ОРУ. Развитие двигательных качеств. Спортивные танцы.	малый спорт.зал	Тестирование
19	1-21.01 2-24.01 3-4-27.01	13.55-14.40 13.00-13.45 10.00-10.45	тренировка	1	Бег 15 мин. Развитие выносливости. В положении лёжа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра	малый спорт.зал	Тестирование
20	1-28.01 2-31.01 3-4-03.02	13.55-14.40 13.00-13.45 10.00-10.45	тренировка	1	ОРУ. Развитие гибкости. Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхности бедра, голени, мышц груди и плечевого пояса.	малый спорт.зал	Тестирование
21	1-04.02 2-07.02 3-4-10.02	13.55-14.40 13.00-13.45 10.00-10.45	тренировка	1	Разминка. ОРУ. Развитие двигательных качеств. Танцевальные комбинации аэробных шагов и их варианты	малый спорт.зал	Тестирование
22	1-11.02 2-14.02 3-4-17.02	13.55-14.40 13.00-13.45 10.00-10.45	тренировка	1	ОРУ. Развитие силовых качеств. Отжимание. Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях	малый спорт.зал	Тестирование
23	1-18.02 2-21.02 3-4-24.02	13.55-14.40 13.00-13.45 10.00-10.45	тренировка	1	Бег 5 мин. Развитие скоростных качеств. Полуприседы, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками	малый спорт.зал	Тестирование
24	1-25.02 2-28.02 3-4-02.03	13.55-14.40 13.00-13.45 10.00-10.45	тренировка	1	ОРУ. Развитие двигательных качеств. Нагрузка на руки. Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой	малый спорт.зал	Тестирование
25	1-03.03 2-06.03	13.55-14.40 13.00-13.45	тренировка	1	Разучивание связок из базовых, основных и альтернативных шагов	малый спорт.зал	Тестирование

	3-4-09..03	10.00-10.45					
26	1-10.03	13.55-14.40			Простейшие комбинации для занятий аэробикой.	малый спорт.зал	Тестирование
	2-13.03	13.00-13.45					
	3-4-16.03	10.00-10.45	тренировка	1			
27	1-17.03	13.55-14.40			Методики проведения занятий аэробикой. Музыкальное сопровождение в аэробике.	малый спорт.зал	Тестирование
	2-20.03	13.00-13.45					
	3-4-23.03	10.00-10.45	тренировка	1			
28	1- 24.03	13.55-14.40			Тестирование Понятие о технике и координации аэробики. Упражнения на координацию.	малый спорт.зал	Тестирование
	2- 27.03	13.00-13.45					
	3- 4 - 30.03	10.00-10.45	тренировка	1			
29	1-31.03	13.55-14.40			Совершенствование техники упражнений ранее изученных комплексов и их соединение в музыкальную композицию.	малый спорт.зал	Тестирование
	2-03.04	13.00-13.45					
	3-4-06.04	10.00-10.45	тренировка	1			
30	1-07.04	13.55-14.40			Методика развития силы. Содержание и особенности построения силовых уроков. Использование веса.	малый спорт.зал	Тестирование
	2-10.04	13.00-13.45	тренировка				
	3-4-13.04	10.00-10.45	контроль	1			
31	1-14.04	13.55-14.40			Гибкость. Методы развития гибкости. Комплекс упражнений на гибкость. Тест на гибкость	малый спорт.зал	Тестирование
	2-17.04	13.00-13.45					
	3-4-20.04	10.00-10.45	тренировка	1			
32	1-21.04	13.55-14.40			Танцевальные комбинации аэробных шагов и их варианты.	малый спорт.зал	Тестирование
	2-24.04	13.00-13.45					
	3-4-27.04	10.00-10.45	тренировка	1			
33	1-28.04	13.55-14.40			Танцевальные комбинации аэробных шагов и их варианты.	малый спорт.зал	Тестирование
	2-08.05	13.00-13.45					
	3-4-04.05	10.00-10.45	тренировка	1			
34	1-05.05	13.55-14.40			Итоговое занятие	малый спорт.зал	Тестирование
	2-15.05	13.00-13.45					
	3-4-11.05	10.00-10.45	контроль	1			
35	1-12.05	13.55-14.40			Итоговое занятие	малый спорт.зал	Тестирование
	2-22.05	13.00-13.45					
	3-4-18.05	10.00-10.45	контроль	1			
36	1-19.05				Итоговое занятие	малый спорт.зал	Тестирование
	26.05	13.55-14.40					
	2-29.05	13.00-13.45					
	3-4-25.05	10.00-10.45	контроль	1			

## Формы аттестации обучающихся

При подведении итогов реализации программы проводится итоговые занятия, срезы знаний и умений-контрольные упражнения, открытые занятия, показательные выступления.

### Диагностика физической подготовленности

- Тест для определения скоростных качеств: бег на 30м со старта (тестируются скоростные качества)

Во время короткого отдыха (3-5 минут) - спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не рекомендуется торопить ребенка, а также корректировать его бег.

- Тест для определения скоростно-силовых качеств: прыжок вверх с места.

Ребенок подпрыгивает вверх, стараясь достать предмет, находящийся выше поднятой руки (например, тренер держит флажок над головой ребенка). Результат определяется с помощью натянутой сантиметровой ленты, прикрепленной к поясу ребенка. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

- Тест для определения координационных способностей: статическое равновесие (облегченный вариант теста Ромберга).

Тест выявляет и тренирует координационные возможности детей. Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие. Предлагается следующая модификация данной пробы:

простоять в позе руки по швам 15 с;

вытянуть руки вперед, простоять еще 15 с;

закрыть глаза и простоять еще 15;

поднять голову с закрытыми глазами вверх и простоять еще 15 с в той же позе.

Применение такой пробы особенно информативно до и после нагрузки.

Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

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

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «начали» ребенок поднимает туловище на 30 градусов от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъем – вдох, на опускании – выдох, подъем туловища на 30 градусов от пола.

- Тест для определения силы: сгибание – разгибание рук в упоре, стоя на коленях.

Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Во время разгибания рук локти остаются слегка согнутыми, при сгибании рук грудь касается пола.

- Тест на гибкость: стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола.

## Оценочные материалы

В процессе мониторинга осуществляется анализ исследовательских материалов с целью определить эффективность и дальнейшее совершенствование педагогического процесса. Для этого программа включает в себя пакет диагностических методик

Используется следующий инструментарий: лист наблюдений, анкеты, опросники, индивидуальные дневники наблюдений. Кроме того, для эффективного формирования ценностных ориентации, обучающихся на здоровьесбережение, в процессе занятий осуществляется физио- биологический мониторинг. В содержание мониторинга входят следующие критерии контроля:

Антропометрические данные

Морфологическая оценка

Физическая подготовка

Психоэмоциональная оценка

№	Контрольные упражнения	Этапы подготовки									
		Начальной подготовки			Учебно-тренировочной				Спортивного совершенствования		
		До 1 года	Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет		До 1 года	Свыше года	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		ОФП:									
1	Кросс 1 км.	Без уч. вр.	6.20	6.10	6.00	5.30	5.00	4.40	4.20	4.15	4.10
2	Отжимания	5	8	10	15	20	25	25	30	30	30

3	Упор углом, сек.	С опо рой	1	2	5	10	15	20	25	25	30
4	Наклон, см.	0	5	8	10	12	14	16	18	20	20
5	Пресс-подъёмы за 1 мин.	20	30	35	40	45	50	55	60	60	60
6	Прыжок в длину с места	80	100	120	130	140	150	160	170	180	190
7	Шпагат			1	1	2	2	3	3	3	3
СФП:											
№	Год обучения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Подтягивание, низ. Перекладина	5	8	10	12	14	16	18	20	24	28
2	Прыжки в упоре лёжа за 20 сек	8	10	12	14	16	18	20	22	24	24
3	Удержание ноги «ласточка», сек	5	10	20	30	40	50	60	1.10	1.20	1.30
4	Отжимание кузнечиком	-	-	4	5	6	7	8	9	10	10
5	«Пистолет»	-	2	4	6	8	10	12	14	16	16
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА											
1	Базовые шаги	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Упражнение 2 лиги		+	+	+	+	+	+	+		
3	Обязательные элементы						+	+	+	+	+
4	По одному эл., из группы ст. 0,1		+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	По одному эл., из группы ст. 0,2			+	+	+	+	+	+	+	+



## Методическое обеспечение

*Организационно- методические формы обучения и проведения занятий в оздоровительной аэробике включает приведённую ниже последовательность освоения материала:*

- 1) двигательные действия – это упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серии из этих движений);
  - 2) соединения (последовательное выполнение различных двигательных действий);
  - 3) комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
  - 4) части комплекса (определённое количество комбинаций);
- комплекс упражнений оздоровительной аэробики.
- 5) комплекс упражнений оздоровительной аэробики.

Изучение базового движения может осуществляться несколькими методами: словесным, показа, целостного разучивания упражнения и методом расчленённого разучивания упражнения. Оздоровительная аэробика – это такой вид деятельности, когда преподаватель организует процесс, что называется, «вживую», поэтому и требования к показу здесь особые. Во- первых, широко используется зеркальный показ, а также показ спиной к занимающимся. Во- вторых, используется так называемый акцентируемый показ отдельных фаз движения. Показ обязательно сопровождается подсчётом и методическим комментарием. При этом необходимо осуществлять визуальный контроль за занимающимся, что, кроме правильности обучения, обеспечит ещё и безопасность на занятиях.

Оздоровительная аэробика – вид деятельности, в котором музыкальное сопровождение играет главенствующую роль. Отсюда и особые требования к музыкальной подготовке преподавателя. В проведении занятий используются следующие методы обучения в такой последовательности:

- 1. Наглядность** – в выполнении упражнений, ориентация на образец, копирование предложенного образца.
- 2. Словесный и наглядный** – объяснение и показ упражнений.
- 3. Словесный** – объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений.
- 4. Практический** – самостоятельное составление и выполнение упражнений и программ, частичное ведение занятия.

На занятиях оздоровительной аэробики занимающиеся знакомятся с историей и содержанием предмета «оздоровительная аэробика», а также его места и значения в системе физического воспитания, планирования процесса обучения и осуществления педагогического контроля за этим процессом.

В ходе учебного процесса оказывается комплексное воздействие на занимающихся в объединении: повышение общей и специальной физической подготовленности; обогащение профессиональными знаниями, умениями и навыками; воспитание личности педагога.

Средствами данной программы являются специальные упражнения аэробики, шейпинга, спортивных танцев, калланетики, стретчинга и т.п.

Разработка данной программы шла с учётом возрастных особенностей занимающихся, их физического развития на основе дифференцированного и индивидуального подхода.

В процессе обучения используются групповые и индивидуальные формы занятия.

Основными формами организации учебно – тренировочной работы являются: теоретические и практические занятия; профилактические и оздоровительные мероприятия, инструкторская практика.

В лекциях излагается наиболее важный программный материал по основам истории, развития, структуре построения оздоровительных тренировок, использованию средств оздоровительной аэробики в целях направленного воздействия на физические, функциональные и психические качества занимающихся.

На практических занятиях излагаются основы оздоровительной тренировки, методика построения, проведения уроков аэробики и отдельных частей, особенностей развития силы отдельных мышечных групп, особенностей увеличения интенсивности урока. Занимающиеся овладевают техникой движения и методикой обучения в согласовании с музыкой. Формируются методические и практические навыки в проведении заданий, в подборе музыкального сопровождения, способствующего более эффективному овладению упражнениями; дается методика применения технических средств обучения (DVD, CD, аудио-магнитофона).

Самостоятельная работа занимающихся служит дополнением к изучению программного материала. Она предусматривает подготовку к проведению различных заданий и составление упражнений.

Для закрепления потребности к регулярным занятиям аэробикой, проводятся состязания внутри объединения между группами девушек.

Чтобы не снизился уровень посещаемости занятий, необходимо постоянно заботиться о содержании программы занятий, и о музыкальном сопровождении.

Деятельность занимающихся на занятиях аэробики может быть организована **фронтальным** (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения), **индивидуальным** (самостоятельное выполнение задания под руководством тренера) или **круговым** способом (выполнение упражнений на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы).

## Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение занятий аэробикой включает необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учётом особенностей образовательного процесса в соответствии с этапом подготовки обучающихся.

<b>Наименование объектов и средств материально-технического оснащения</b>	<b>Количество</b>
Спортивное оборудование	
Спортивный зал	1
Магнитофон (колонка)	1
Гимнастические коврики	20
Гимнастические скамейки	3
Шведская стенка	1
Гимнастические маты	5
Гимнастические скакалки	20
Секундомер	1
Линейка	2
Стадион (летняя спортивная площадка)	1

## Литература

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Матвеев А.П. Физическая культура 1-4 классы,2009-32 с.
3. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика дл детей. Комплексы оздоровительной гимнастики », 2010 ,-128 с.
4. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
5. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 2013. № 1. С. 42–43.
6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
8. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 2004 г.
8. 15. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.
9. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2013. – 72 с.
10. Колесникова С.В. «Детская аэробика: Методика, базовые комплексы»,2010.-157 с.