

Министерство образования и науки Самарской области  
Отраденское управление образование и науки Самарской области  
Государственное бюджетное образовательное учреждение гимназия  
«Образовательный центр «Гармония» г.о. Отрадный

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» 05 2022 г.  
протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ гимназии  
«ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный  
В.И. Ваничкина  
2022 г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»**

Возраст обучающихся: 5-18 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Жарова Галина Владимировна, тренер-преподаватель  
Совихина Елена Андреевна, тренер-преподаватель

Отрадный 2022 г.

## Оглавление

1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Содержание программы	5
1.3 Общая характеристика учебного предмета	11
1.4 Структура и содержание учебного плана	19
2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	20
2.1. Условия реализации программы	20
2.2. Материально-техническое обеспечение	21
2.3 Формы аттестации	21
2.4 Оценочные материалы	21
2.5. Методические материалы	22
Список литературы	24
Приложение	
Календарно-тематический план	25

## РАЗДЕЛ № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

В основу модульной программы «Фитнес-аэробика» положены:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
  - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р)
  - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
  - Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
  - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении [СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"](#)»
  - Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
  - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
  - «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ) - Устав ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный Самарской области.
- Положение СП ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» ДОД г.о. Отрадный Самарской области.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что она дает возможность не только развивать физические резервы ребенка, но и воспитывает в ребенке самодисциплину, уверенность, культуру общения, умение добиваться поставленной цели. Учитывая разноплановость модулей, формируется полноценная личность с твердыми моральными и этическими устоями, данная программа позволяет определить одаренность и выявить

способности ребенка к определенному виду спорта. И это позволяет правильно ориентировать, каждого ребенка, в ту область, в которой он более перспективен и одарен. Программа универсальна и интересна тем, что возможна её реализация как последовательно по годам обучения, так и содержание каждого года обучения можно реализовывать самостоятельно, независимо друг от друга.

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Учебный план каждого года обучения программы «Фитнес-аэробика» состоит из 3 модулей. Программа достаточно гибка и применима для ведения её как в группах одного возраста, так и разновозрастных.

**Педагогическая целесообразность** заключается в формировании у детей устойчивого интереса и потребности в физической подготовке и бережном отношении к своему здоровью. Данная образовательная программа «Детский фитнес» позволяет сформировать у детей дошкольного возраста потребность в здоровом образе жизни, способствует укреплению здоровья и улучшению физического развития и эмоционального состояния ребенка. Занятия фитнесом развивают силу, ловкость, гибкость, моторные навыки ребенка, а также формируют правильную осанку, помогают в профилактике плоскостопия и заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Программа предусматривает **ознакомительный уровень** освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися.

## **Цель и задачи программы**

**Целью** модульной программы является обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально активной личности посредством занятий фитнес-аэробики.

В рамках реализации модульной программы будут решаться следующие

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- привитие специальных двигательных навыков
- умение чувствовать, ощущать и реагировать на музыкальный ритм;
- расширение знаний, умений и повышение уровня индивидуальных способностей в области оздоровления.

### **Развивающие:**

- развитие познавательной деятельности учащихся;
- развитие морально-этических и волевых качеств;
- развитие быстроты реакции, преодоление стрессов;
- самораскрытие через познание;
- самосовершенствование через преодоление трудностей;
- раскрытие возможностей и творческого потенциала;
- общее укрепление и физическое развитие организма.

### **Воспитательные**

- повышение мотивации к занятиям спортом;
- формирование чувства партнерства, командного духа, воспитание выносливости.
- находчивости в нестандартной ситуации; воспитание культуры общения и этики спортсмена.

На современном этапе развития общества содержание дополнительных образовательных программ ориентировано на создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения, что является **приоритетным направлением развития Самарской области**. Данная программа разработана в рамках Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка» (1 октября 2018 г. - 31 декабря 2024 г.

## **1.2. Содержание программы**

Концептуальные основы (подходы и принципы деятельности). Фитнес-аэробика - один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. При реализации данной образовательной программы используются следующие подходы:

- деятельностный подход
- социально-личностный подход
- аксиологический подход
- теория личностно-развивающего педагогического процесса
- концепции педагогической поддержки В программе по фитнес-аэробике используются следующие принципы:
  - принцип непрерывности и преемственности;
  - принцип системности во взаимодействии и взаимопроникновении базового и дополнительного образования;
  - принцип вариативности;
  - принцип гуманизации и индивидуализации;
  - принцип добровольности;

- принцип деятельностного подхода;
- принцип творчества;
- принцип разновозрастного единства;
- принцип открытости системы.

Предлагаемая модульная программа обеспечивает органичное и естественное продолжение воспитания, обучения и развития личности детей в условиях дополнительного образования. Сочетания упражнений из разных фитнес-дисциплин обеспечивает гармоничное и всестороннее физическое развитие ученика.

### **Особенности программы**

- содержание ее доступно для учащихся;
- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности с помощью замены поз на приемлемые и комфортные, изменений вариантов количества повторов, использования спортивного инвентаря;
- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;
- занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений;
- музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

**Преимуществами** данной программы является то, что параллельно с занятиями по фитнес-аэробике ведутся занятия по разучиванию современных танцев. Проведение подобных занятий по данной программе позволяет не только подбирать нагрузку, но и чередовать ее в оздоровительных целях. Программа дает возможность работать с обучающимися, имеющими разный уровень физической подготовленности. Предполагает приобретение воспитанниками опыта индивидуальной и коллективной работы. Занятия проводятся под музыку, что увеличивает эмоциональность занятия. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

### **Принципы формирования программы**

Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральным государственным образовательным стандартами:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- сотрудничество с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- возрастная адекватность дошкольного возраста.

### **Формы, методы и приемы проведения занятий**

При реализации программы используются следующие формы:

- групповая форма работы;
- индивидуальная - работа с каждым ребёнком во время занятий.

*Формы организации работы:*

- игра — это один из способов развития в ребенке его интеллекта, творческих способностей, физического здоровья;
- разучивание и выполнение физических упражнений;
- разучивание и выполнение танцевальных движений.

Педагог, реализуя данную программу, в своей работе использует следующие методы и приемы:

*Методы:*

- словесные,
- практические,
- наглядные,
- метод музыкальной интерпретации,
- метод усложнения;
- эмпирический метод подражания – «делай как я»

*Приемы:*

- изменение темпа движения (сначала каждое движение выполняется на 2 счёта, а затем на каждый);
- изменения ритма движения («быстро-быстро-медленно»);
- введение новых движений в ранее изученное упражнение;
- изменение техники выполнения движения (например, выполнение подъёма колена сочетать с прыжком);
- изменять направление движения (какой-то одной части тела);
- изменение амплитуды движения;

- предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

## **Педагогические технологии**

При реализации данной программы используются следующие технологии:

- игровые технологии;
- личностно-ориентированное обучение;
- развивающее обучение;
- здоровьесберегающие технологии.

## **Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы**

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: собеседование, наблюдение, анкетирование, выполнение упражнений, тестирование, зачет.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний проводится посредством анкетирования, тестирования.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 3-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с предметом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца; удовлетворительно владеет своим телом, умеет пользоваться предметами.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; работает с предметами самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания; свободно владеет своим телом, музыкально исполняет упражнения, применяет полученную информацию на практике.

## **Формы контроля**



Во всех модулях проводится предварительный и итоговый контроль с целью определения реализации программы. Диагностическая работа строится с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей, их физических возможностей и проходит в виде мониторинга динамики формирования физических качеств дошкольника в рамках усвоения задач данной программы. Результативность освоения учащимися программы осуществляется через использование следующих форм контроля:

- *Предварительный контроль* предполагает диагностику физических качеств детей с помощью выполнения упражнений, тестов.
- *Итоговый контроль* – заключительная диагностика уровня сформированности и развития физических качеств детей по результатам тестирования. Результаты диагностики физических качеств детей заносятся в таблицу.

### **Воспитательная работа**

В основе воспитательной системы данной программы используются такие концептуальные подходы как добровольность, личностная направленность воспитания. Общение педагога с детьми основывается на принципах:

- доброжелательность и открытость;
- доверие и уважение;
- равенство всех детей;
- психологическое взаимодействие педагога и группы «я могу»- «я хочу»- «я должен»;
- на санитарно-гигиенических требованиях.

Наиболее значимым для педагога в процессе воспитания является достижение сознательного отношения каждого ребенка к своему здоровью, развитию и к возникновению потребности достичь наилучших результатов. Так же в воспитательный процесс входят беседы, которые играют важную роль для развития у детей способности слушать и слышать, концентрироваться, наблюдать и воспринимать.

### **Работа с родителями**

Важнейшим условием развития детей является взаимодействие педагога с родителями по вопросам образования, воспитания и физического развития ребёнка.

Цель взаимодействия с семьёй - создание необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями дошкольников, обеспечивающих целостное развитие личности ребёнка. Взаимодействие с

семьей должно быть построено на основе гуманно-личностного подхода, согласно которому признаётся право родителей на уважение, понимание.

Основными формами работы с родителями являются:

- беседа-консультация (о способах физического развития и преодоления проблем конкретного ребенка);
- открытые занятия (родители приглашаются на занятие);
- анкетирование;
- Дни открытых дверей для родителей.

### Планируемые результаты

Универсальные учебные действия	Результат
<b>Личностные</b>	-проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; -проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; - оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.
<b>Метапредметные</b> Регулятивные	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (например, выносливости); -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на площадке.
<b>Метапредметные</b> Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий; - запоминать информацию и упражнения;
<b>Метапредметные</b> Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; -способность участвовать в речевом общении; -уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.

<b>Предметные</b>	<p><b>-знать:</b> -терминологию разучиваемых упражнений, их функционального смысла и направленности воздействия на организм;</p> <p><b>-уметь:</b> -выполнять дыхательные упражнения; -измерять показатели физического развития (рост, вес, масса тела);</p> <p><b>-владеть:</b> техникой выполнения силовых и танцевальных элементов; -техникой безопасности при занятиях аэробикой</p>
-------------------	--

### 1.3. Общая характеристика учебного предмета

Программа состоит из 3 модулей:

Модуль № 1 «Танцевальная аэробика».

Модуль № 2 «Общепфизическая подготовка».

Модуль № 3 «Степ-аэробика».

Программа предусматривает реализацию модулей как самостоятельных единиц, так и использование комбинированных занятий с использованием разных модулей.

Все модули содержат контрольно-измерительные материалы, которые способствуют повышению качества спортивной подготовки и позволяют ее корректировать в соответствии с полученными результатами.

В конце каждого модуля определяется степень усвоения ребенком данного материала, путем приема нормативов, проведенных соревнований.

Результаты по освоению модуля должны отражать большой диапазон приобретаемого обучающимися опыта как в части укрепления и сохранения здоровья, развития личной двигательной активности, понимания ценностей здорового и безопасного образа жизни, толерантного социального поведения, так и в овладении отдельными техническими элементами видов спорта, мотивации к занятиям физической культурой и выбранным видом спорта, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Ведущей формой организации обучения является групповая, но с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении программного материала может быть различной. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата, на занятиях используется различная работа с обучающимися:

- фронтальная
- работа в парах, тройках, малых группах
- индивидуальная

И такие формы деятельности как:

- круговая тренировка
- эстафеты
- подвижные игры

В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности обучающихся, такие как:

- соревновательные выступления
- показательные выступления.

### **Адресат программы:**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Возраст обучающихся – от 5 до 18 лет. Обучающиеся делятся на группы согласно возраста. Количество детей в группе: 12-20 человек.

Набор в группу осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей ребенка и предоставлении медицинской справки о состоянии здоровья.

### **Объем и сроки усвоения программы:**

Модульная программа рассчитана на 126 часов:

### **Учебный план:**

<b>№</b>	<b>Модуль программы</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>
	1. модуль «Танцевальная аэробика»			

1	«Изучение базовых шагов в аэробике.	4	10	14
2	«Танцевальные связки в аэробике»	4	12	16
3	«Развитие музыкального ритма»	2	10	12
	<b>Итого</b>	10	32	<b>42</b>
<b>2 модуль «Общефизическая подготовка»</b>				
1	«Общефизические упражнения»	2	12	14
2	«Общефизические упражнения в партере»	2	12	14
3	«Развитие гибкости»	2	12	14
	<b>Итого</b>	6	36	<b>42</b>

<b>3 модуль «Степ-аэробика»</b>				
1	«Изучение базовых шагов в степ-аэробике.	4	12	16
2	«Танцевальные связки в степ-аэробике»	4	12	16
3	Подвижные игры	2	8	10
	<b>Итого</b>	10	32	<b>42</b>

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 45 минут.

### **Модуль № 1. «Танцевальная аэробика»**

**Цели** — устранить недостатки телосложения, осанки, улучшить способность к восприятию музыки и двигательному ее выражению, воспитать танцевальность, грациозность, выразительность движений.

#### **Задачи:**

1. Развитие опорно-двигательного аппарата (ОДА) и оптимизации роста.
2. Формирование и закрепление навыка правильной осанки.
3. Профилактика плоскостопия, заболеваний ОДА, коррекция массы тела.
4. Улучшение функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
5. Улучшение обменных процессов, повышение защитных сил организма (закаливание).
6. Развитие психомоторных способностей и улучшение физической подготовленности.
7. Улучшение эмоционального фона и снижение нервно-психического напряжения

**Теория:** Задачи тактической и специальной подготовки. Компоненты подготовки спортсменов. Особенности технической подготовки. Основы и задачи общефизической подготовки. Понятие – двигательный стереотип. Этапы тактической подготовки. Этапы технической подготовки.

**Практика:** Приёмы и упражнения для освоения навыков специальной и технической подготовки. Комплексная тактическая подготовка. Основные упражнения и навыки общефизической подготовки. Психологические аспекты тактической подготовки. Командный стиль. Понятие личной ответственности. Приёмы владения ситуацией.

Фитнес-аэробика включает в себя ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формируют музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, запас музыкальных впечатлений, используя их в разных видах деятельности; развивают чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и особенно, умение согласовывать музыку с движением.

*1. Специальная хореография. Равновесия, виды и сложность. Повороты, классификация. Взаимодействия. Силовые элементы.*

2.

**Теория:** Понятие «хореография». Понятие «уровни». Понятие «пространство». Классификация хореографических упражнений. Понятие «магический квадрат». Требования к выполнению упражнений хореографической и силовой направленности. Виды взаимодействий членов команды.

**Практика:** Элементы общей и специальной хореографии. Приёмы синхронного исполнения спортивной композиции. Упражнения – «спецэффекты». Специальные упражнения и виды равновесий. Техника выполнения равновесий (магический квадрат). Понятие «поворот». Техника выполнения поворотов. Динамические силовые элементы. Статические силовые элементы. Командные взаимодействия. Взаимодействия парами, тройками и т. д. Техника выполнения взаимодействий.

Общая структура урока аэробики (по Крючек Е.С.)

Часть	Направленность	Содержание раздела	Основные упражнения	Инструкции Темп движений от низкого до
	ь	1.Локальные	Повороты головы,	

	РАЗМИНКА (Продолжительность от 5 до 10 мин).	(изолированные) движения частями тела. 2. Совмещения, движения для об	наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой Полу приседы, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с	среднего, небольшая амплитуда движений. Упражнения на координацию и усиления кровотока выполнять в сред-
2	АЭРОБНАЯ ЧАСТЬ (от 20 до 40 минут)	ширных мышечных групп. 3. Упражнения на гибкость. 1. Аэробная разминка (3-10 мин). 2. "Аэробны и пик" (рекомендуется не менее 15-20 минут). 3. Аэробная "заминка" (2-3 мин).	перемещениями в сочетании с движениями руками. Растягивание мышц голени ("стретч"), передней и задней поверхности бедра, поясницы. Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками. Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками Базовые элементы, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками.	нем темпе с увеличением амплитуды. Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра. Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и в передвижении. Выполнение в "блоках" упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности,

				ампли- туды и интенсивно- сти движений. Уменьшение ам- плитуды переме- щений, темпа дви- жений.
3	Снижение на- грузки "ВТОРАЯ ЗАМИНКА" (2-5 минут)	1. Упражнения на гибкость ("Глубокий стретч"), об- щая заминка.	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса.	В разных исходных положениях, мед- ленно, с фиксацией поз и последующим расслаб

## Модуль № 2 «Общезначительная подготовка в фитнес-аэробике»

**Цель модуля:** освоить первичные навыки управления своим телом для освоения более сложных техник, изучаемых в рамках остальных четырех модулей.

### **Задачи модуля:**

1. Всестороннее развитие организма ученика, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;



2. Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов);
3. Повышение уровня морально-волевых качеств;
4. Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений;
5. Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма;
6. Развитие всех основных качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
7. Повышение функциональных основных жизненно-важных систем организма: дыхания, кровообращения, энергообеспечения;
8. Повышение адаптивных (приспособительных) свойств организма к социально-экологическим и климатическим условиям среды;
9. Повышение защитных функций организма, устойчивости к заболеваниям, стрессам и психическим напряжениям.

Модуль «Общая физическая подготовка» Реализация этого модуля направлена на освоение учениками физических упражнений, развивающих силу, выносливость, скорость, ловкость и гибкость в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений. Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс воспитания физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Общая физическая подготовка позволяет повысить общую работоспособность, подготавливает ученика к различным видам деятельности и выступает базой для специальной физической подготовки, способствующей достижению высоких результатов в определенном виде спорта или деятельности занимающегося.

Осуществление обучения детей по данному модулю позволяет познакомить учеников с основными элементами ОФП. Фундаментом общей физической подготовки выступает сбалансированный комплекс физических упражнений, разностороннего воздействия. На занятиях ученики также осваивают мышечно-суставную гимнастику, самомассаж и подвижные игры.

Модуль разработан с учетом личностно-ориентированного подхода с использованием здоровьесберегающих технологий. Каждый ребенок выбирает тот вариант упражнений, который 7 он способен выполнить. В процессе реализации модуля формируются навыки, которые нужны для освоения остальных модулей программы. Занятия общей физической

подготовкой направлены на гармоничное развитие организма, повышение физической работоспособности и улучшение функциональных возможностей организма (кровообращения, дыхания, процессов метаболизма, восстановительных процессов).

### **Модуль № 3. «Степ-аэробика»**

**Цель** — воспитание устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, оздоровление организма, увеличение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие силы и общей выносливости, совершенствование гибкости, координации движений.

#### *1. Основные базовые упражнения степ-аэробики*

**Теория:** Система упражнений для ног рук. Классификация базовых упражнений. Специфика вида – классическая аэробика. Классификация основных движений. Основные группы шагов

**Практика:** Упражнения для рук. Модификации упражнений. Основы специфики вида. Техника выполнения базовых упражнений. Приёмы увеличения амплитуды движений. Упражнения для рук. Характеристика. Классификация. Применение модификаций. Упражнения на быстроту, гибкость, силу, равновесие. Приёмы владения специальной терминологией. Специальные элементы классической аэробики. Элементы низкой, средней и высокой интенсивности

#### *2. Модификации основных базовых движений.*

*Прыжки, перемещения, перестроения.*

**Теория:** Приёмы модификации. Система применения модификаций в классической аэробике. Отличия. Характеристика. Специфика модификаций. Техника изменённых упражнений. Амплитуда движения.

**Практика:** Основные упражнения - модификаторы. Прыжковые комплексы, собственно прыжки, подскоки, скачки. Подводящие упражнения. Динамические силовые прыжковые комплексы. Падения(приёмы). Способы и приёмы перестроений. Вспомогательные упражнения. Элементы активной и пассивной гибкости. Разновидности упражнения «шпагат». Совершенствование элементов спортивно-гимнастического стиля.

#### *3. Спортивная композиция. Правила соревнований.*

**Теория:** Понятие «композиция». Состав команды. Возрастные категории, дисциплины. Положения о соревнованиях. Отборочные туры. Требования к проведению соревнований. Судейская коллегия. Спортивная этика. Требования к судейству. Запрещённые элементы.

**Практика:** Комплексы упражнений на развитие выносливости при выполнении спортивной композиции. Упражнения на развитие музыкального ритма. Музыкальный диктант. Приёмы создания предварительного ознакомления с движениями всей команды. Упражнения – «связки». Приёмы зрительного ориентира. Приёмы двустороннего обучения. Способы соединения «связок» в композиционные блоки. Судейская практика. Ведение протокола соревнований. Приёмы ранжирования команд. Работа с музыкальным сопровождением. Практический зачёт по кодексу поведения. Процедура дисквалификации. Приёмы урегулирования форс-мажорных обстоятельств

#### 1.4. Структура и содержание учебного плана

##### Учебно-тематический план

№п\п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы работы	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1	<b>Модуль № 1 «Танцевальная аэробика»</b>	<b>42</b>	<b>10</b>	<b>32</b>		
1.1	1. Разминка 1.1.Разогревание(Warm up)	8	2	6	Учебно-тренировочное упражнение	Выполнение упражнений
1.2	2.Стретчинг — упражнения на гибкость (Stretching)	8	2	6	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
1.3	3.Музыкальная грамотность	8	2	6	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
1.4	4.Аэробная часть (Aerobics)	8	2	6	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
1.5	4. Упражнения на полу (Floor work)	8	2	6	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
1.6	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2		2	Тестирование	Сдача нормативов

2	<b>Модуль №2 «Общефизическая подготовка в фитнес- аэробике»</b>	<b>42</b>	<b>6</b>	<b>36</b>		
2.1	1. Изучение базовых элементов	14	2	12	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
2.2	2. Разучивание танцевальных связок	12	2	10	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
2.3	3. Разучивание и отработка композиций	14	2	12	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
2.4	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2		2	Тестирование	Сдача нормативов
3	<b>Модуль №3 «Степ аэробика»</b>	<b>42</b>	<b>6</b>	<b>36</b>		
3.1	1. Разучивание шагов на степ платформе		2	10	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
3.2	2. Разучивание связок на степ-аэробике		2	12	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
3.3	3. Разучивание и отработка композиций		2	12	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
3.4	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2		2	Тестирование	Сдача нормативов
	<b>Итого:</b>	<b>126</b>	<b>22</b>	<b>104</b>		

## **РАЗДЕЛ № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Условия реализации программы**

<b>№п/п</b>	<b>Наименование объектов и средств материально-технического оснащения</b>	<b>Количество</b>
1	Музыкальная аппаратура	1
2	Степ платформа	4

3	обручи	15
4	скакалки	15
5	Гимнастические маты	10
6	утяжелители	15
7	Фитнес-резинка	15
8	Палка гимнастическая	15
9	Хореографический станок	5x2м

## 2.2. Материально-техническое обеспечение

### Кадровое обеспечение:

Занятия проводит педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника.

## 2.3 Формы аттестации

### Формы подведения итогов

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

*Текущий* - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе занятий.

*Промежуточный* - выполнение упражнений.

*Итоговый* –сдача нормативов.

## 2.4 Оценочные материалы

### Контрольные нормативы

№ п\п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		уд	хор	отл	уд	хор	отл
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Челночный бег 3x10(с)	10.3	10.0	9.2	10.6	10.4	9.5
	Или бег на 30м (с)	6.9	6.7	6.0	7.1	6.8	6.2
2.	Смешанное передвижение на 1км. (мин,с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.раз)	2	3	4	-	-	-
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	6	9	15	4	6	11

	90 см (кол.раз)						
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол.попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Плавание 25 м (мин,с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
	Количество испытаний (тестов). Которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	6	6	7	6	6	7

## 2.5. Методические материалы

Формы проведения занятий по данной программе: учебно-тренировочное занятие.

Методы обучения:

Словесные методы: дидактический рассказ, беседа, обсуждение, инструктирование, сопроводительные пояснения, указания и команды, словесные оценки.

Наглядные методы:

1. Методы непосредственной наглядности: правильный показ упражнений и их элементов педагогом.

2. Методы опосредованной наглядности: методы ориентирования – отметки на полу, показ световой указкой и т.д.

Практические методы:

Методы обучения двигательным действиям. Метод расчленённого упражнения, который избирается при условии, что разучиваемое действие

поддаётся расчленению на самостоятельные отдельные элементы без существенного искажения характеристик.

Метод целостного упражнения, избираемый при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно.

Оба эти метода относятся к первой группе строго регламентированных упражнений, и при их использовании большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. Подводящие упражнения применяются для облегчения овладения спортивной техникой путём планомерного освоения более простых двигательных действий. Это обуславливается родственной координационной структурой подводящих и основных упражнений.

В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий. Имитационные упражнения очень широко используются при совершенствовании технического мастерства, как новичков, так и спортсменов различной квалификации.

Игровой метод - выполнение двигательных действий в условиях игры. Применение этого метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий. Это метод комплексного совершенствования физических качеств.

Соревновательный метод - специально организованная соревновательная деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса. Соревновательный метод используется также в обучении спортивной технике, ее элементам и связкам.

## «Список использованной литературы»

1. Андреасян К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике: Авторев. диз... канд.пед. наук. М.: РГАФК, 1996. 23 с.
2. Аэробика. Теория и методика занятий. Учебное пособие.- М: Спорт Академ Пресс, 2002. - 304 с.
3. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики: Учебное пособие. - Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. унта, 2004. - 124 с.
4. Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Краснова Г.О. «Новые фитнес системы. (новые методики, направления, оборудование и инвентарь): Учеб. пособ. - Волгоград: ВГАФК, 2001.
5. Ермолин С.Н., Сиднева Л.В. Питание и контроль массы тела при занятиях аэробикой. М.: Тровант, 1999. 94 с.
6. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: Физкультура и спорт, 1987. 191 с.
7. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Пер. с англ. 2-е изд; доп. и перераб. М.: Физкультура и спорт, 1989. 224 с.
8. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра - Спорт, 2000. - 192 с.
9. Миссет Д. Джайесайз. М.: Национальная школа аэробики, 1992. 41 с.
10. Мякинченко Е.Б., Ивлев М.П., Шестаков М.П. и др. Тренировочная нагрузка на занятиях по базовой аэробике //Аэробика. 1999. осень.
11. Селуянов В.Н. Методика силовой подготовки в оздоровительной физической культуре //Аэробика. 2000. Зима.
12. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Методика развития силы (СТТ и другие системы). М.: Тровант; Троицк, 1998. 46 с.
13. Сиднева Л.В. Степ-аэробика. Троицк, 1997. 12 с.
14. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по персональному тренингу //Федерация аэробики России. М.: 1996. 64 с.
15. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М.: Тровант., Троицк, 1997. 48 с.
16. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: Учеб. пособие. М.: 2000. 74 с.



## Календарно-тематический план

№п\п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Дата проведения
		всего	теория	практика	
1	<b>Модуль № 1</b> <b>«Танцевальная аэробика»</b>	<b>42</b>	<b>10</b>	<b>32</b>	
1.1	1. Разминка 1.1.Разогревание(Warm up)	8	2	6	
1.2	2.Стретчинг — упражнения на гибкость (Stretching)	8	2	6	
1.3	3.Музыкальная грамотность	8	2	6	
1.4	4.Аэробная часть (Aerobics)	8	2	6	
1.5	4. Упражнения на полу (Floor work)	8	2	6	
1.6	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2		2	
2	<b>Модуль №2</b> <b>«Общесфизическая подготовка в фитнес-аэробике»</b>	<b>42</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	
2.1	1. Изучение базовых элементов	14	2	12	
2.2	2. Разучивание танцевальных связок	12	2	10	
2.3	3. Разучивание и отработка композиций	14	2	12	
2.4	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2		2	
3	<b>Модуль № 3</b> <b>«Степ аэробика»</b>	<b>42</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	
3.1	1. Разучивание шагов на степ платформе		2	10	
3.2	2. Разучивание связок на степ-аэробике		2	12	
3.3	3. Разучивание и отработка композиций		2	12	
3.4	Итоговое занятие.	2		2	

	Сдача нормативов.				
	<b>Итого:</b>	<b>126</b>	<b>22</b>	<b>104</b>	