Комитет по образованию администрации города Мурманска

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
г. Мурманска детско-юношеская спортивная школа № 11
по фитнес аэробике и пауэрлифтингу

Принята решением
Тренерского Совета ДЮСШ № 11
Протокол от 24.05.2022 № 5
24.05.2022

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО ДЮСШ № 11
_____ Г.В. Попенко
24.05.2022

X

Попенко Г.В.
Директор
Подписано: МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ №11

Дополнительная общеразвивающая программа

«БАЗОВАЯ АЭРОБИКА»

Направленность – физкультурно-спортивная

Возрастная адресация: 8-10 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик программы:
Коровина Александра Николаевна,
Кавун Анастасия Витальевна
тренеры-преподаватели
МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ №11

Мурманск
2022

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «БАЗОВАЯ АЭРОБИКА» разработана на основе:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания»

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.364820 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

7. Локальных нормативных актов образовательной организации.

Паспорт дополнительной общеобразовательной программы

Название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «БАЗОВАЯ АЭРОБИКА»
Учреждение, реализующее программу	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г. Мурманска детско-юношеская спортивная школа №11 по фитнес-аэробике и пауэрлифтингу. Адрес: 183014, Мурманск, ул. Баумана, 47а, т. 8(8152)53-89-63
Разработчик программы	Коровина Александра Николаевна, Кавун Анастасия Витальевна тренеры-преподаватели
Аннотация	Программа направлена на получение базовых знаний, умений и навыков по виду спорта фитнес-аэробика в т.ч. дисциплин «аэробика» и «степ-аэробика», развитие общефизических двигательных качеств, обучающихся 8-10 лет. Занятия по программе «БАЗОВАЯ АЭРОБИКА» подразумевают развитие чувства ритма, умение слушать и двигаться под

	музыку, согласовывать с ней свои движения.
Год разработки программы	2022 г.
Кем и когда утверждена программа	Приказом директора от 24.05.2022 № 66
Программа принята в новой редакции	Принята решением тренерского Совета Протокол от 24.05.2022 г. № 5
Тип программы по функциональному назначению	Общеразвивающая
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Форма обучения по программе	Очная
Вид программы по уровню организации деятельности учащихся	Рассчитана на групповую, фронтальную работу группы и индивидуализированную деятельность
Вид программы по уровню освоения содержания программы	Базовый уровень
Вид программы по признаку возрастного предназначения	Для младшего школьного возраста
Охват детей по возрастам	8-10 лет
Срок реализации программы	3 года
Степень реализации программы	Программа реализуется в полном объеме
Финансирование программы	В рамках субсидий на выполнение муниципального задания

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта.

Своеобразие фитнес-аэробики определяется органичным соединением спорта и искусства единством движений и музыки. фитнес-аэробика доступна для обучающихся любого возраста, особо популярна среди детей, подростков и молодежи. Фитнес-аэробика один из наиболее «здоровых» видов спорта, в котором важную роль играют красота, гармония и совершенство. Фитнес-аэробика – сложный в координационном и физическом отношении вид спорта. Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела.

Важно заметить, что фитнес-аэробика несет в себе только позитивный настрой здорового образа жизни и модели поведения, направленный на достижение совершенной физической формы.

Фитнес-аэробика - вид спорта, официально зарегистрированный во Всероссийском Реестре Видов Спорта (ВРВС).

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «БАЗОВАЯ АЭРОБИКА» физкультурно-спортивная.

Новизна данной программы заключается в комплексном использовании метода музыкального движения и последовательного развития двигательных способностей обучающихся.

Актуальностью программы является доступность для учащихся с разным уровнем физической подготовки.

Педагогическая целесообразность заключается в последовательности и систематизации новых знаний, умений и навыков с использованием музыкального сопровождения.

Целью освоения программы является изучение основных базовых шагов дисциплин «аэробика» и «степ-аэробика».

Для реализации поставленной цели необходимо решение следующих **задач**:

Задачи	1-й год	2-й год	3-й год
Обучающие	Ознакомить и обучить учащихся с приемами строевой подготовки; Ознакомить и обучить учащихся базовым шагам дисциплин «аэробика» и «степ-аэробика».	Обучить и выработать устойчивые навыки выполнения элементов строевой подготовки; Научить базовым шагам дисциплин «аэробика» и «степ-аэробика» под музыкальное сопровождение.	Закрепить навыки выполнения элементов строевой подготовки; Закрепить технику выполнения базовых шагов дисциплин «аэробика» и «степ-аэробика» под музыкальное сопровождение с разным темпом.
Развивающие	Развивать общую физическую подготовку; Развивать подвижность опорно-двигательного аппарата.	Развивать общую физическую подготовку используя фитнес-оборудование; Развивать умение выполнять движения под мышечным контролем; Развивать чувство ритма.	Повышать общую физическую подготовленность используя фитнес-оборудование и без него; Закреплять умение выполнять движения под мышечным контролем простых движений рук и ног.
Воспитательные	Заинтересовать учащихся систематическими занятиями «Фитнес-аэробикой» Воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость.	Формировать потребность к взаимному уважению, ответственности; Воспитывать доброжелательное отношение к товарищам в группе.	Развивать уверенность в себе и своих силах, формировать спортивный характер; Воспитывать любовь и преданность избранному виду спорта.

Отличительные особенности данной дополнительной программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что, овладевая разнообразными движениями, обучающиеся получают двигательные навыки, а также она даёт возможность каждому обучающемуся развиваться физически.

Возраст, на который рассчитана данная общеразвивающая программа 8-10 лет. Минимальный возраст детей для зачисления на дополнительную общеобразовательную программу физкультурно-спортивной направленности «БАЗОВАЯ АЭРОБИКА» может быть 7 лет при условии, что обучающемуся с 1 января текущего учебного года исполняется 8 лет по году рождения.

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы «БАЗОВАЯ АЭРОБИКА» - 3 года.

Режим занятий. Занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией школы. Продолжительность одного академического часа 45 минут.

Недельная нагрузка – 6 часов. Занятия распределены на 52 календарные недели. Программа рассчитана на 312 часов в год. Общий объем часов за три года обучения составляет 936 часов.

Наполняемость группы

Минимальная наполняемость группы 14 человек.

Максимальная наполняемость группы 18 человек.

Формы организации занятия: Групповые, фронтальные, работа по индивидуальным планам (на период болезни, отпуска или командировки тренера-преподавателя, или самого обучающегося).

Формы проведения занятий: Теоретическое занятие, учебно-тренировочное занятие, занятие по индивидуальному плану, контрольное тестирование.

Язык обучения. Обучение по программе ведется на русском языке.

Форма обучения - очная.

Ожидаемые результаты освоения образовательной программы:

1-ый год обучения:

Предметные результаты

- обучающиеся будут иметь общее представление о физической культуре, ее роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- обучающиеся будут знать:
 - историю вида спорта фитнес-аэробика;
 - основные понятия о командах: «шеренга», «колонна», «дистанция», «интервал».
- обучающиеся научатся:
 - выполнять тестовые упражнения текущих и контрольных нормативов по ОФП и СФП;
 - выполнять базовые шаги аэробики без смены лидирующей ноги;
 - выполнять базовые шаги степ- аэробики без смены лидирующей ноги.

Личностные результаты:

- у обучающихся будут сформированы:
 - устойчивая мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
 - доброжелательное отношение к сверстникам;
 - бесконфликтное общение с товарищами в группе.

Метапредметные результаты

-Регулятивные УУД

- научатся соблюдать правила безопасности и профилактике травматизма на занятии;
- научатся анализировать причины успеха/неуспеха;
- обучающиеся смогут выполнить базовые шаги аэробики и степ-аэробики без смены лидирующей ноги.

- Коммуникативные УУД

- обучающиеся будут уметь формулировать собственное мнение при общении со сверстниками.

- Познавательные УУД

- развитие мотивации к поиску актуальной информации по развитию вида спорта фитнес-аэробика.

2-ой год обучения:

Предметные результаты

- обучающиеся будут знать:

- терминологию дисциплины «аэробика»;
- терминологию дисциплины «степ-аэробика»;
- виды строя: в одну/в две шеренги, в колонну по одному/по два, сомкнутый/разомкнутый строй.

- обучающиеся научатся:

- выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять базовые шаги аэробики со сменой/без смены лидирующей ноги под музыкальное сопровождение;
- выполнять базовые шаги степ-аэробики со сменой/без смены лидирующей ноги под музыкальное сопровождение;
- воспроизводить хлопками ритмические рисунки.

Личностные результаты:

- у обучающихся будут сформированы

- потребность общения и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;
- культура спортивного поведения.

Метапредметные результаты

-Регулятивные УУД

- научатся находить ошибки при выполнении физических упражнений, отбирать способы их исправления;
- обучающиеся смогут выполнить базовые шаги аэробики и степ-аэробики со сменой/без смены лидирующей ноги;
- научатся взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.

- Коммуникативные УУД

- обучающиеся будут уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении упражнений.

- Познавательные УУД

- осуществлять поиск необходимой информации с помощью компьютерных средств.

3-ой год обучения:

Предметные результаты

- обучающиеся будут знать:

- простые комбинации из базовых шагов аэробики и степ-аэробики;
- действия в строю на месте и в движении.

- обучающиеся научатся:

- применять на практике приемы строевой подготовки;
- выполнять движения под мышечным контролем простых движений рук и ног;
- выполнять простые комбинации из базовых шагов под музыкальное сопровождение с разным темпом;
- вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- понимать и переживать эмоции через игровые ситуации.

Личностные результаты:

- у обучающихся будут сформированы

- уверенность в себе и своих силах, спортивный характер;
- умение проявлять лидерские качества в коллективе (группе);
- потребность взаимного уважения и ответственности внутри группы.

Метапредметные результаты

-Регулятивные УУД

- научатся самостоятельно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий тренера;
- обучающиеся смогут выполнить простые комбинации из базовых шагов под музыкальное сопровождение с разным темпом.

- Коммуникативные УУД

- обучающиеся научатся доброжелательно и уважительно объяснять ошибки, при выполнении упражнения, и способы их устранения.

- Познавательные УУД

- будут ориентироваться в понятиях «Здоровый образ жизни»;

Способы определения результативности.

Опрос. Оценивание полученных знаний.

Педагогическое наблюдение. Активность на занятиях, заинтересованность в получении новых знаний и умений, коммуникативные и творческие способности.

Педагогический анализ. Диагностирование обучающихся по выявлению уровня сформированности общих и специализированных умений и навыков.

Тестирование. Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных программой в соответствие со своей возрастной группой

Педагогический мониторинг. Отслеживания результативности личностного прироста показателей контрольных нормативов.

Соревнования внутришкольные, муниципальные, региональные

В течение года по программе проводится четыре вида контроля:

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Первичный контроль		
Сентябрь	Определение уровня физической подготовленности обучающихся	Опрос, тестирование, анкетирование
Текущий контроль		
В течение учебного года	Отслеживать развитие двигательных качеств обучающихся. Определение степени освоения теоретических знаний по виду спорта фитнес-аэробика. Мониторинг физического состояния обучающихся.	Опрос, педагогическое наблюдение, педагогический анализ, самостоятельная работа
Промежуточный контроль		
Вторая половина декабря	Определение степени	Опрос, тестирование,

	усвоения знаний о понятие «ЗОЖ». Выявление динамики общих и специальных физических качеств обучающихся.	анкетирование.
Итоговый контроль		
Май	Оценить уровень и качество освоения теоретических знаний о понятиях «ЗОЖ», а также по виду спорта фитнес-аэробика. Отслеживания результативности личностных показателей прироста показателей контрольных нормативов.	Опрос, тестирование, соревнования

Формами оценки качества реализации программы являются

1. Опрос, анкетирование
2. Тестирование
3. Соревнование

- стартовый;
- промежуточный;
- итоговый.

Стартовый контроль выполняет функцию исходной оценки знаний умений и навыков.

Порядок приема на обучение по общеразвивающей программе

1. Зачисление на обучение по программе осуществляется с 1 сентября текущего года, а также в течение всего календарного года на свободные или освободившиеся места.

2. Прием осуществляется на основании заявления от родителя (законного представителя).

3. Зачисление на данную программу проводится свободно, без конкурсного отбора.

4. Зачисление на обучение по программе осуществляется при наличии медицинской справки.

5. В целях максимального информирования поступающих, Учреждение на своих информационных стендах и официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети Интернет размещает:

- наименование и краткое содержание реализуемой программы;
- перечень документов, необходимых для зачисления на обучение;
- сведения о количестве свободных мест;
- сведения о сроках приема документов;

Решение о зачислении оформляется приказом директора Учреждения.

Порядок отчисления обучающихся

1. В связи с получением образования (завершением обучения)
2. На основании заявления одного из родителей (законного представителя).
3. Решение об отчислении оформляется приказом директора Учреждения.

Образовательные отношения могут быть прекращены досрочно в следующих случаях: по инициативе обучающегося и родителей (законного представителя) несовершеннолетнего; в случае перевода обучающегося для продолжения освоения программы в другую образовательную организацию, осуществляющую образовательную деятельность.

Решение об отчислении оформляется приказом директора Учреждения.

Образовательные отношения могут быть прекращены досрочно в следующих случаях:

По инициативе обучающегося и родителей (законного представителя) несовершеннолетнего в случае перевода обучающегося для продолжения освоения образовательной программы в другую организацию, осуществляющую образовательную деятельность.

Основанием для прекращения образовательных отношений является распорядительный акт организации, осуществляющей образовательную деятельность, об отчислении обучающегося из этой организации.

Порядок восстановления на обучение.

Восстановление для продолжения обучения производится в порядке, установленном локальными нормативными актами организации.

Учебный план (возраст обучающихся 8-10 лет)

Виды подготовки	Количество часов по годам			Формы аттестации/контроля
	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	
Теоретическая подготовка	12	16	19	Анкетирования вопрос/ответ
Общая физическая подготовка	167	142	127	тестирование
Специальная физическая подготовка	87	103	110	тестирование
Подвижные игры	40	45	50	наблюдение
Аттестация	6	6	6	- выполнения аэробной связки в течении 1'40 под музыкальное сопровождение 140-150 уд/мин - выполнения аэробной связки на степ-платформе в течении 1'40" под музыкальное сопровождение 128-135 уд/мин
Всего часов за 52 недели (в том числе работа по инд.планам)	312	312	312	

Учебно-тематическое планирование первого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<i>Вводное занятие.</i>	1	1	-	
2	<i>История развития «фитнес-аэробики».</i>	2	1	1	опрос
3	<i>Техника безопасности на занятиях</i>	2	2	-	опрос
4	<i>Безопасный путь на тренировку и домой.</i>	2	1	1	опрос
5	<i>Гигиена и здоровье, медицинский контроль.</i>	2	1	1	опрос
6	<i>Виды аэробики, терминология вида спорта фитнес-аэробика.</i>	2	1	1	тестирование
7	<i>Правильная осанка на занятиях аэробикой.</i>	1	-	1	опрос
8	<u>Общая физическая подготовка</u> <ul style="list-style-type: none"> • Гимнастические упражнения Строевые упражнения ОРУ без предметов ОРУ с предметами Танцевальные упражнения • Легкоатлетические упражнения Разновидности ходьбы Разновидности бега Прыжковые упражнения 	167	1	166	сдача контрольных нормативов
9	<u>Специальная физическая подготовка</u> <ul style="list-style-type: none"> • Аэробная подготовка Базовые шаги – «аэробика» Базовые шаги – «степ-аэробика» • Силовая подготовка Партнерные упражнения на укрепление ОДА Упражнения на укрепления «мышечного корсета» Упражнения для развития двигательных качеств • Стретчинг 	87	1	86	сдача контрольных нормативов
10	<u>Подвижные игры</u> <i>Игры как подготовительная часть</i> <i>Игры гимнастической направленности</i> <i>Игры легкоатлетической направленности</i> <i>Игры – эстафеты</i>	40	1	39	наблюдение
11	<i>Аттестация КН по ОФП и СФП</i>	6	1	5	
	<i>Итого (в том числе по индивидуальным планам)</i>	312	12	300	

**Календарный учебный график
на 52 недели учебно-тренировочных занятий, 1 год обучения**

№ п/п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года												Итого часов по разделам
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	1	2	2	2	1	1	1	1	1				12
2	Общая физическая подготовка:	12	14	14	14	15	14	15	15	12	14	14	14	167
3	Специальная физическая подготовка.	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8	87
4	Подвижные игры	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	40
5	Аттестация КН по ОФП и СФП	3								3				6
	Итого	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Учебно-тематическое планирование второго года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<i>Техника безопасности на занятиях</i>	2	2	-	опрос
2	<i>Влияние ФУ на организм занимающихся</i>	2	2	-	опрос
3	<i>Безопасный путь на тренировку и домой.</i>	2	1	1	опрос
4	<i>Гигиена и здоровье</i>	2	1	1	опрос
5	<i>Медицинский контроль как обязательное условие в учебно-тренировочном процессе</i>	2	1	1	опрос
6	<i>Виды аэробики</i>	2	2	-	опрос
7	<i>Терминология в «Фитнес-аэробике»</i>	3	1	2	тестирование
8	<i>Правильная осанка на занятиях аэробикой</i>	1	1	-	опрос
9	<u>Общая физическая подготовка</u> <ul style="list-style-type: none"> • Гимнастические упражнения Строевые упражнения ОРУ без предметов ОРУ с предметами Танцевальные упражнения • Легкоатлетические упражнения Разновидности ходьбы Разновидности бега Прыжковые упражнения 	142	1	141	сдача контрольных нормативов
10	<u>Специальная физическая подготовка</u> <ul style="list-style-type: none"> • Аэробная подготовка Базовые шаги – «аэробика» Базовые шаги – «степ-аэробика» • Силовая подготовка 	103	2	101	сдача контрольных нормативов

	<i>Партерные упражнения на укрепление ОДА Упражнения на укрепления «мышечного корсета» Упражнения для развития двигательных качеств</i> • <i>Стретчинг</i>				
11	<u>Подвижные игры</u> <i>Игры как подготовительная часть Игры гимнастической направленности Игры легкоатлетической направленности Игры – эстафеты</i>	45	1	44	наблюдение
12	Аттестация <i>КН по ОФП и СФП</i>	6	1	5	
	Итого (в том числе по индивидуальным планам)	312	16	296	

**Календарный учебный график
на 52 недели учебно-тренировочных занятий, 2 год обучения**

№ п/п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года												Итого часов по разделам
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	1				16
2	Общая физическая подготовка:	12	11	11	11	11	11	11	11	11	14	14	14	142
3	Специальная физическая подготовка.	7	10	10	10	10	10	10	10	8	6	6	6	103
4	Подвижные игры	3	3	3	3	3	3	3	3	3	6	6	6	45
5	Аттестация <i>КН по ОФП и СФП</i>	3								3				6
	Итого	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Учебно-тематическое планирование третьего года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<i>Техника безопасности на занятиях</i>	3	3	-	опрос
2	<i>Влияние ФУ на организм занимающихся</i>	2	2	-	опрос
3	<i>Безопасный путь на тренировку и домой.</i>	3	2	1	опрос
4	<i>Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера</i>	2	1	1	опрос
5	<i>Медицинский контроль как обязательное условие в учебно-тренировочном процессе</i>	2	1	1	опрос

6	<i>Виды аэробики</i>	2	1	1	опрос
7	<i>Терминология в «Фитнес-аэробике»</i>	2	2		тестирование
8	<i>Правильная осанка на занятиях аэробикой</i>	3	1	2	опрос
9	<u>Общая физическая подготовка</u> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Гимнастические упражнения</i> <i>Строевые упражнения</i> <i>ОРУ без предметов</i> <i>ОРУ с предметами</i> <i>Танцевальные упражнения</i> • <i>Легкоатлетические упражнения</i> <i>Разновидности ходьбы</i> <i>Разновидности бега</i> <i>Прыжковые упражнения</i> 	127	2	125	сдача контрольных нормативов
10	<u>Специальная физическая подготовка</u> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Аэробная подготовка</i> <i>Базовые шаги – «аэробика»</i> <i>Базовые шаги – «степ-аэробика»</i> • <i>Силовая подготовка</i> <i>Партнерные упр. на укрепление ОДА</i> <i>Упражнения на укрепления «мышечного корсета»</i> <i>Упражнения для развития двигательных качеств</i> • <i>Стретчинг</i> 	110	2	108	сдача контрольных нормативов
11	<u>Подвижные игры</u> <i>Игры как подготовительная часть</i> <i>Игры гимнастической направленности</i> <i>Игры легкоатлетической направленности</i> <i>Игры – эстафеты</i>	50	1	49	наблюдение
12	Аттестация <i>КН по ОФП и СФП</i>	6	1	5	
	Итого (в том числе по индивидуальным планам)	312	19	293	

**Календарный учебный график
на 52 недели учебно-тренировочных занятий, 3 год обучения**

№ п/п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года												Итого часов по разделам
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	2	3	2	2	2	2	2	2	2				19
2	Общая физическая подготовка:	10	10	10	10	10	10	10	10	10	13	12	12	127
3	Специальная физическая подготовка.	8	10	10	10	10	10	10	11	8	7	8	8	110
4	Подвижные игры	3	3	4	4	4	4	4	3	3	6	6	6	50
5	Аттестация <i>КН по</i>	3								3				6

	<i>ОФП и СФП</i>													
	Итого	26	312											

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В структуру программы входят пять образовательных разделов:

1. Теоретическая подготовка.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная физическая подготовка.
4. Подвижные игры.
5. Аттестация

Содержание программы 1 года обучения

Теория

1. Вводное занятие. План работы на учебный год. Режим занятий.
2. Техника безопасности на занятиях. Безопасное поведение учащегося на занятиях фитнес-аэробикой.
3. Безопасный путь на тренировку и домой.
4. История развития фитнес-аэробики. Понятие о фитнес аэробике. История развития.
5. Виды аэробики. Терминология вида спорта фитнес-аэробика.
6. Гигиена и здоровье, медицинский контроль. Понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. Медицинский контроль как обязательное условие в учебно-тренировочном процессе.
7. Правильная осанка на занятиях аэробикой.
8. Понятие о содержании и характере музыки. Основы музыкальной грамоты.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

Практическая реализация приёмов «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Марш на месте и в движении. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег.

Гимнастические упражнения. Движения прямыми и согнутыми руками в различных направлениях и в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, в различных упорах.

Упражнения без предметов и с предметами, в парах.

Группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках.

Легкоатлетические упражнения. Разновидности ходьбы, ходьба с различным положением рук (на поясе, к плечам, в стороны и т.д.), ходьба на носках, на пятках, ходьба с высоким подниманием бедра, широким шагом, в приседе, в полуприседе, спиной вперед.

Прыжки через скакалку, прыжки в высоту, в длину с места.

ОРУ для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя.

ОРУ для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно.

ОРУ для ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах. Полуприседы и приседы. Различные прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую. Прыжки из приседа.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться со скакалкой или с гимнастической палкой.

Упражнения для развития быстроты. Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития координации. Различные упражнения на баланс: стойка на цыпочках, стойка на одной ноге «Цапля», «Ласточка» и т.д.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный от 5 минут.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств, характерных для дисциплины «аэробика», «степ-аэробика».

Аэробная подготовка

Овладение техникой базовых шагов.

Основные базовые шаги дисциплины «Аэробика»

	терминология	описание
1	March	Марш (на месте, вперед-назад, с правой и с левой ноги.
2	V-Step	Шаг буквой V
3	Open Step	Открытый с добавлением движений рук, с наклоном корпуса
4	Curl	Захлест голени назад
5	Knee Up	Подъем колена вверх
6	Kick	Подъем ноги вперед
7	Side	Подъем ноги в сторону
8	Step Touch	Приставной шаг
9	Lunge	Отставление ноги в сторону или назад
10	Jumping Jack	Прыжок ноги врозь ноги вместе
11	Grapevine	Шаг правой в сторону, левой скрестно назад, правой ногой в сторону, левая захлест (приставление не делается)
12	Double Step Touch	Два приставных шага в сторону — шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить к правой на носок
13	Mambo	Шаг пн вперед, шаг лн на месте, шаг пн назад, шаг лн на месте (шаг вперед - с

		пятки на всю стопу, шаг назад - на носок, пятка на пол не опускается, центр тяжести остается на лн).
14	Chasse mambo front	Ча - ча - ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой только вперед.
15	Chasse mambo back	Ча- ча - ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой назад.
16	Superman	С правой ноги два прыжка в сторону, левую отводим прямую в сторону

Базовые шаги дисциплины «степ- аэробика» без смены лидирующей ноги
(унилатеральные)

	терминология	описание
1.	Basic Step	Два поочередных шага на платформу, два шага на пол
2.	Basic Up	Два шага на платформу (из положения стоя на полу)
3.	Basic Down	Два шага на пол (из положения стоя на платформе)
4.	V-Step	Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе)
5.	A-Step	Из положения стоя на платформе, два шага на пол (ноги врозь), два шага на платформу (ноги вместе)
6.	Mambo	Движение, выполняемое одной ногой на платформу и назад на пол, другая шагает на полу на месте
7.	Pivot	Шаг на степ с поворотом на 180, шаг на пол с поворотом на 180 (вторая нога шагает на месте)
8.	Stomp (Mini-Mambo)	Шаг на платформу, шаг на пол
9.	Point-Mambo	Шаг на платформу, два шага на пол, то же с другой ноги
10.	Over	Выполняется из бокового подхода к платформе. Два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу.
11.	Shasse-Over	Три быстрых шага с интенсивным перемещением через степ (поперек) и шаг на полу.
12.	Reverse	Выполняется из бокового подхода к платформе. Шаг на угол платформы вперед одной ногой, шаг на другой угол платформы второй ногой с поворотом, два шага на пол возвращением в исходное положение (поворот на 360)
13.	Jazz –square (Step-cross)	Шаг скрестно вперед на платформу, два шага на пол.
14.	Straddle Up	Выполняется из положения платформа между ног.

		Два шага на платформу, два шага на полу в и.п.
15.	Straddle Down	Выполняется из положения на платформе. Два шага на пол по разные стороны платформы, два шага на платформу в и.п.
16.	Up Up Lunge	Два шага на платформу, два касания поочередно носком пола, два шага на пол.

Базовые шаги степ - аэробики со сменой лидирующей ноги

(билатеральные)

	терминология	описание
1	Tap Up	Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание носком ступни), два шага на пол
2	Knee Up	Шаг на платформу, подъем колена (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол), два шага на пол
3	Kick	Шаг на платформу, подъем прямой ноги, два шага на пол
4	Curl	Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол
5	Lift side	Шаг на платформу, подъем прямой ноги в сторону (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально), два шага на пол
6	Back Lift	Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол
7	Sailor Step (шаг моряка)	Шаг на платформу, захлест голени, второй шаг на платформу, захлест голени, шаг вниз, захлест, два шага на пол
8	L-Step	Шаг на угол платформы, подъем колена, шаг в сторону на пол, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол
9	Mini (Little)- Mambo	Шаг на платформу, два шага на пол.
10	Double Stomp	Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол
11	Tango Step	Три шага на платформу (вперед-назад-вперед), два шага на пол
12	Spider	Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол
13	Tripple Stomp	Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол
14	L-Mambo	Шаг на платформу, шаг в сторону на пол (Mambo назад), шаг на платформу, два шага на пол
15	Cha-Cha-Cha	Три быстрых шага (платформа-пол-платформа) на раз

		и два, два шага на пол
16	Shasse Mambo	Три быстрых шага с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (Mambo назад)
17	Step Tap	Касание платформы, шаг на пол

Силовая подготовка.

Направлена на развитие специальных физических качеств:

Упражнение на развитие специальной силы – упражнения на развитие силы мышц рук, ног и туловища;

Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:

- бег по сигналу на 5, 10 м из исходных положений: лицом, боком и спиной к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами;
- Эстафеты с различным выполнением заданий.

Упражнения для развития прыгучести:

- приседания и резкие выпрямления ног со взмахом рук вверх;
- то же с прыжком вверх;
- многократные прыжки вверх;
- запрыгивания на степ-платформу – с двух на две;
- прыжки на одной и на двух ногах, на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами с приземлением две ноги;
- прыжки опорные, прыжки через скакалку, разнообразные подскоки.

Упражнения для развития равновесия – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях;

Упражнения для развития специальной выносливости – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Стретчинг.

Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.

Стретчинг улучшает координацию движений и повышает качество выполнения упражнений, предотвращает травмы, усиливает циркуляцию крови в области суставов и тем самым поддерживают их стойкость.

Виды стретчинга:

активный – растяжку делают самостоятельно;

пассивный – выполнять упражнения помогает партнер;

динамический - мышца слегка растягивается, затем переходят к растяжке другой мышцы;

баллистический - выполняют пружинистыми движениями и рывками;

статический - поза фиксируется от 30 до 60 секунд.

Упражнения стретчинг, направленные на растягивание тех мышц, которые подвергались силовой тренировке, включают следующие элементы:

- наклоны, повороты, скручивание туловища;
- отведение, выпады, разведение ног;
- отведение рук и ног;

- прогибы;
- выкруты до ощущения легких болевых ощущений;
- наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры, с опорой);
- шпагат, шпагат с различными наклонами – вперед, назад, в стороны и с различными движениями рук;
- движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой.

Подвижные игры.

Включение подвижных игр и эстафет в тренировочный процесс помогает разнообразить учебное занятие. Выступает как средство эмоциональной и физической подготовки, как метод решающий воспитательные задачи.

Игры подготовительной части учебно-тренировочного занятия.

«Колдуны», «Белые медведи» или «Ловля парами», «Вышибалы», «Салки». Данные игры характерны тем, что все занимающиеся в основном находятся в движении во время игры (минимально время «простоя»), ЧСС у занимающихся от 150 до 190 уд. мин, время проведения игр от 5 до 15 мин.

Подвижные игры гимнастической направленности. «Воробьи и вороны», «Совушка».

Подвижные игры легкоатлетической направленности. «Шишки – желуди – орехи», «Бездомный заяц», «Пустое место», «Рыбак и рыбки».

Игры-эстафеты классифицируются по различным признакам, позволяющим определенным образом систематизировать и облегчать подбор игровых заданий для обучающихся разных возрастов.

1. По количеству включаемых заданий: делятся на простые и сложные эстафеты.

На первом году обучения **«простые эстафеты»** — включают одно или два несложных задания: ведение мяча, перенос предметов, пролезание в обруч, ползание по скамейке, ходьба с сохранением равновесия, перешагивание и пр.

2. По требованиям к выполняемым заданиям эстафеты делятся на строго регламентированные и произвольные.

На первом году обучения **«произвольные»** - в таких эстафетах игровые задания выполняются любым способом, каждый участник выбирает самый рациональный или удобный для себя.

3. По характеру перемещений эстафеты делятся на линейные, встречные и круговые.

На первом году обучения **«линейные»** - участники перемещаются прямолинейно или по цепочке, выстроившись в колонну или в шеренгу. Обучающиеся передвигаются, выполняя игровые задания, до линии поворота, затем бегом возвращаются в свою команду, передают эстафету и встают в конец строя. Игра-эстафета продолжается до тех пор, пока все участники команды выполняют игровые задания.

4. По способу действий участников эстафеты делятся на индивидуальные и коллективные.

В индивидуальных - все участники по очереди выполняют обусловленные действия: на месте; с продвижением различными способами; с передвижением и дополнительными заданиями.

В коллективных эстафетах участники передвигаются группами: успех решает согласованность действий всех участников команды; используется поочередное движение, сочетаемое с коллективными действиями.

5. Группируются эстафеты и с учетом вида упражнений: гимнастические; легкоатлетические; игровые (бег, прыжки пр.).

Также эстафеты могут быть тематическими (сюжетными) и комическими. Учитывая классификацию подвижных игр и игр-эстафет и их многообразие, педагоги могут решать целый ряд образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Аттестация

1. Формы проведения первичной, промежуточной аттестации (индивидуальная и групповая).

2. Порядок проведения аттестации (контрольные нормативы)

3. Периодичность проведения (контрольные нормативы 2 раза в год)

4. Планируемый результат и оценочная деятельность (методика оценки: шкала удовлетворительно, хорошо, отлично).

4.1. Аттестация обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «БАЗОВАЯ АЭРОБИКА» проводится в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4.2. В целях максимального информирования обучающихся и их родителей (законных представителей) Учреждение на своих информационных стендах и официальных сайтах в информационно-телекоммуникационной сети Интернет размещает:

- титульный лист и пояснительную записку дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «БАЗОВАЯ АЭРОБИКА»;

- нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

4.3. Порядок проведения первичной аттестации

4.3.1. Для зачисления претендентов на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «БАЗОВАЯ АЭРОБИКА», реализуемой в Учреждении, проводится первичная аттестация без балльного оценивания умений и навыков обучающихся.

4.3.2. Первичная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке.

4.3.3. Первичная аттестация проводится в начале учебного года. Конкретные сроки аттестации устанавливаются администрацией школы на каждый учебный год.

4.3.4. Аттестационная комиссия принимает контрольные нормативы, заполняет протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки обучающихся (отлично-хорошо-удовлетворительно).

4.4 Порядок проведения промежуточной аттестации

4.1. Для отслеживания динамики прироста физических показателей, обучающихся и перевода их на следующий год обучения по многолетним дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам, проводится промежуточная аттестация обучающихся без балльного оценивания умений и навыков.

4.2. Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи учащимися контрольных нормативов по общефизической и специальной физической подготовке.

4.3. Промежуточная аттестация обучающихся проводится в мае текущего года (по итогам обучения за год).

4.4. Тренеры-преподаватели заполняют протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки обучающихся (отлично-хорошо-удовлетворительно).

4.5. Обучающийся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам считается аттестованным при соблюдении следующих требований:

- выполнение не менее 7 нормативных показателей общей и специальной физической подготовленности с положительным результатом (удовлетворительно-хорошо-отлично) с учетом возраста обучающегося;

- выполнение учебного плана в полном объеме.

4.6. Учащимся, не выполнившим требования нормативных показателей, предоставляется возможность сдать их повторно.

Содержание программы 2 года обучения

Теория

1. Вводное занятие. План работы на учебный год. Режим занятий.
2. Техника безопасности на занятиях. Безопасное поведение учащегося на занятиях «Фитнес-аэробикой».
3. Характеристика фитнес-аэробики. фитнес-аэробика в России. Терминология.
4. Гигиена и здоровье. Гигиена спортсмена. Понятие о рациональном питании, режиме питания и регулировании веса тела.
5. Медицинский контроль. Значение и содержание самоконтроля при занятиях ФК и С. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние.
6. Влияние ФУ на организм занимающихся. Краткие сведения об анатомическом и физиологическом строении человека.
7. Основы музыкальной грамоты. Связь музыки и моторных реакций человеческого тела.
8. Терминология в фитнес-аэробике.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Закрепление приёмов «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Марш на месте и в движении. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Смена направления движения. Движение в обход, по диагонали, змейкой.

Гимнастические упражнения. Движения прямыми и согнутыми руками в различных направлениях и в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, в различных упорах.

Упражнения без предметов и с предметами, в парах.

Группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках.

Легкоатлетические упражнения. Разновидности ходьбы, ходьба с различным положением рук (на поясе, к плечам, в стороны и т.д.), ходьба на носках, на пятках, ходьба с высоким подниманием бедра, широким шагом, в приседе, в полуприседе, спиной вперед. Разновидности бега, на носках, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег коротким средним и длинным шагом, с ускорением, бег с изменением направления, бег приставными шагами правым/левым боком, челночный бег. Эстафетный бег. Прыжки через скакалку, прыжки в высоту, в длину с места.

ОРУ для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в

положение сидя. Смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса, различные сочетания этих движений.

ОРУ для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

ОРУ для ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе. Выпады вперед, назад, в сторону. Различные прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую. Прыжки из приседа. Прыжки через гимнастическую скамью (степ-платформу). Поднимание и удержание ног в различных направлениях. Различные сочетания движений ногами с движениями туловища, руками (на месте и в движении).

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, с гимнастическими палками, в партере и на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 20 до 30 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамье.

Упражнения для развития координации. Различные упражнения на баланс: стойка на цыпочках, стойка на одной ноге «Цапля», «Ласточка» и т.д. Различные вращения вокруг своей оси.

Упражнения для развития ловкости. Упражнения на согласование движений разными частями тела. То же с использованием степ-платформы. Упражнения на быстроту реакции. Подвижные игры.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамьи, мячей и др.). Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный от 6 минут. Прыжки через скакалку от 1 мин. Игры на время: пр. «Вышибало» с заданиями.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения на гимнастической стенке.

Специальная физическая подготовка

Аэробная подготовка

Овладение техникой выполнения базовых шагов под музыкальное сопровождение в режиме нон-стоп. Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Ознакомление с командами и жестами, используемыми в аэробике.

Музыкальное сопровождение для занятий аэробикой рекомендуется с частотой 135-145 музыкальных акцентов в минуту.

Овладение техникой выполнения базовых шагов с использованием степ-платформы под музыкальное сопровождение в режиме нон-стоп. Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе. Ознакомление с различными подходами к степ-платформе. Основные и сходные позиции.

Музыкальное сопровождение для занятий степ-аэробикой рекомендуется с частотой 125-132 музыкальных акцентов в минуту.

Силовая подготовка.

упражнение на развитие специальной силы;

упражнения, развивающие быстроту ответных действий;

упражнения для развития прыгучести

Закрепляем изученные прыжки, осваиваем выполнение новых:

- прыжки на степ-платформу с двух на одну;
- «звездочка»;
- «припятка»;
- «лягушка».

Упражнения для развития равновесия;

Упражнения для развития специальной выносливости.

Стретчинг.

Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.

Виды: активный, пассивный, динамический, баллистический, статический.

Упражнения стретчинг, направленные на растягивание тех мышц, которые подвергались силовой тренировке.

Шпагаты.

Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой.

Медленные движения ногами и с фиксацией положения; то же с использованием амортизатора.

Упражнения на гибкость в связке, без фиксации позы.

Подвижные игры.

Игры подготовительной части учебно-тренировочного занятия.

«Колдуны», «Белые медведи» или «Ловля парами», «Вышибалы», «Салки». Время проведения игр от 10 до 15 мин.

Подвижные игры гимнастической направленности. «Воробьи и вороны», «Бой петухов», «Совушка», «Змейка» и другие игры.

Подвижные игры легкоатлетической направленности. «Вызов номеров», «Невод», «Бездомный заяц», «Пустое место», «Мяч соседу», «Пятнашки», «Рыбак и рыбки», «Третий лишний» и другие игры.

Игры-эстафеты

1. По количеству включаемых заданий: делятся на простые и сложные эстафеты.

Простые эстафеты — включают одно или два несложных задания: ведение мяча, перенос предметов, пролезание в обруч, ползание по скамейке, ходьба с сохранением равновесия, перешагивание и пр.

Сложные эстафеты — включают более двух заданий. С учетом содержания заданий могут выступать как полосы препятствий.

2. По требованиям к выполняемым заданиям эстафеты делятся на строго регламентированные и произвольные.

Строго регламентированные эстафеты выполняются заранее утвержденным способом. Педагог во время объяснения заданий игры-эстафеты указывает, каким способом выполняются задания (например, пролезание в обруч, ходьба по веревочке, приставляя пятку к носку, ведение мяча правой рукой и пр.). Такой вариант эффективен при повторении и закреплении упражнений.

Произвольные - в таких эстафетах игровые задания выполняются любым способом, каждый участник выбирает самый рациональный или удобный для себя.

3. По характеру перемещений эстафеты делятся на линейные, встречные и круговые.

Линейные. Участники перемещаются прямолинейно или по цепочке, выстроившись в колонну или в шеренгу. Обучающиеся передвигаются, выполняя игровые задания, до линии поворота, затем бегом возвращаются в свою команду, передают эстафету и встают в конец строя. Игра-эстафета продолжается до тех пор, пока все участники команды выполняют игровые задания.

Во встречных эстафетах участники каждой команды делятся на две равные части и располагаются на противоположных сторонах площадки. По сигналу педагога выполнение игровых заданий начинает один из участников части команды, стоящей за линией старта. Перемещается игрок на противоположную сторону площадки, передает эстафету первому игроку второй части своей команды и встает в конец строя. Игрок, получивший эстафету, передвигается на противоположную сторону площадки. Игра-эстафета может проводиться до тех пор, пока части команд поменяются местами или пока части команд окажутся на своей стороне — в первоначальном построении.

В круговых эстафетах игроки или сами перемещаются по кругу, или построены в круг, или, стоя на месте, передают эстафету по цепочке в одну сторону, или передают эстафету по кругу.

4. По способу действий участников эстафеты делятся на индивидуальные и коллективные.

В индивидуальных - все участники по очереди выполняют обусловленные действия: на месте; с продвижением различными способами; с передвижением и дополнительными заданиями.

В коллективных эстафетах участники передвигаются группами: успех решает согласованность действий всех участников команды; используется поочередное движение, сочетаемое с коллективными действиями.

5. Группируются эстафеты и с учетом вида упражнений: гимнастические; легкоатлетические; игровые (бег, прыжки пр.).

Также эстафеты могут быть тематическими (сюжетными) и комическими. Учитывая классификацию подвижных игр и игр-эстафет и их многообразие, педагоги могут решать целый ряд образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Аттестация

Порядок проведения промежуточной аттестации

1. Для отслеживания динамики прироста физических показателей, обучающихся и перевода их на следующий год обучения по многолетним дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам, проводится промежуточная аттестация обучающихся без балльного оценивания умений и навыков.

2. Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи учащимися контрольных нормативов по общефизической и специальной физической подготовке.
3. Промежуточная аттестация обучающихся проводится в сентябре текущего года (по итогам работы по индивидуальным планам в летний период) и апреле-мае месяце (по итогам обучения за год).
4. Тренеры-преподаватели заполняют протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки обучающихся (отлично-хорошо-удовлетворительно).
5. Обучающийся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам считается аттестованным при соблюдении следующих требований:
 - выполнение не менее 7 нормативных показателей общей и специальной физической подготовленности с положительным результатом (удовлетворительно-хорошо-отлично) с учетом возраста обучающегося;
 - выполнение учебного плана в полном объеме.
6. Учащимся, не выполнившим требования нормативных показателей, предоставляется возможность сдать их повторно.

Содержание программы 3 года обучения

Теория

1. Вводное занятие. План работы на учебный год. Режим занятий.
2. Техника безопасности на занятиях. Безопасное поведение учащегося на занятиях фитнес-аэробикой.
3. Значение и место занятий фитнес-аэробикой в системе физического воспитания. Этапы развития фитнес-аэробики.
4. Терминология в фитнес-аэробике.
5. Гигиена и здоровье. Режим дня. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Основы закаливания. Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера.
6. Медицинский контроль. Значение и содержание самоконтроля при занятиях ФК и С. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма.
7. Влияние ФУ на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на функциональные системы организма.
8. Правила самостоятельных занятий в дни активного отдыха и летний период.
9. Основы музыкальной грамоты. Музыкальные размер, темп.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Совершенствование приёмов «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Марш на месте и в движении. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Смена направления движения. Движение в обход, по диагонали, змейкой.

Строевые упражнения под музыкальное сопровождение, т.е. смена движения на начало музыкального квадрата.

Гимнастические упражнения. Движения прямыми и согнутыми руками в различных направлениях и в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, в различных упорах.

Упражнения без предметов и с предметами, в парах.

Группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках.

Легкоатлетические упражнения. Разновидности ходьбы, ходьба с различным положением рук (на поясе, к плечам, в стороны и т.д.), ходьба на носках, на пятках, ходьба с высоким подниманием бедра, широким шагом, в приседе, в полуприседе, спиной вперед. Разновидности бега, на носках, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег коротким средним и длинным шагом, с ускорением, бег с изменением направления, бег приставными шагами правым/левым боком, челночный бег. Эстафетный бег. Прыжки через скакалку, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега.

ОРУ для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя. Смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса, различные сочетания этих движений.

ОРУ для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

ОРУ для ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе. Выпады вперед, назад, в сторону. Различные прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую. Прыжки из приседа. Прыжки через гимнастическую скамью (степ-платформу). Поднимание и удержание ног в различных направлениях. Различные сочетания движений ногами с движениями туловища, руками (на месте и в движении).

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, утяжелителями (0.5кг), гимнастическими палками.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамье.

Упражнения для развития координации. Различные упражнения на баланс: стойка на цыпочках, стойка на одной ноге «Цапля», «Ласточка» и т.д. Различные вращения вокруг своей оси. А также вращения с последующим выполнением задания.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения в равновесии на гимнастической скамье (степ-платформе). Жонглирование одним или двумя теннисными мячами.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамьи, мячей и др.). Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с отягощениями с предельной интенсивностью. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамьей (степ-платформой).

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный от 8 минут. В летний период бег по пересечённой местности от 10 мин до 30 мин. Плавание с учетом и без учета времени. Прыжки через скакалку от 1 мин. Игры на время: пр. «Вышибало» с заданиями.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с утяжелителями (0,5 кг).

Специальная физическая подготовка

Аэробная подготовка

Закрепление и совершенствование техники выполнения базовых шагов под музыкальное сопровождение в режиме нон-стоп. Выполнение базовых шагов под музыкальное сопровождение с изменением темпа. Выполнение базовых шагов в полной координации (включать в работу движения руками, головой и корпусом).

Музыкальное сопровождение для занятий аэробикой рекомендуется с частотой 135-150 музыкальных акцентов в минуту.

Овладение техникой выполнения базовых шагов с использованием степ-платформы под музыкальное сопровождение в режиме нон-стоп. Выполнение базовых шагов под музыкальное сопровождение с изменением темпа. Выполнение базовых шагов в полной координации (включать в работу движения руками, головой и корпусом).

Музыкальное сопровождение для занятий степ-аэробикой рекомендуется с частотой 128-135 музыкальных акцентов в минуту.

Примерные движения руками в фитнес аэробике

Все движения руками должны быть точными, под мышечным контролем, без переразгибания в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.

Движения с низкой амплитудой

1. Сокращение бицепса (bicepscurl)
2. Низкая гребля (lowrow)
3. Низкий удар (lowpinch)
4. Сокращение трицепса сзади (tricepspressback)

Движения со средней амплитудой

1. Высокая гребля (uprightrow)
2. Подъёмыруквсторону (side lateral rises)
3. Подъёмыруквперёд (front shoulder rises)
4. Плечевой удар (shoulderpunch)
5. Двойной боковой в сторону (doublesideout)
6. Вперёд - в сторону (L-side)

Движения с высокой амплитудой

1. Сгибаниерукнадголовой (alternating overhead press)
2. Вперёд-вверх (L-front)
3. Вверх-вниз (slice)

Усложнение движений рук:

1. Кисть: пальцы раскрыты широко; «кошачья» кисть; в кулаки; пальцы вместе; хореографическая кисть; восточная кисть. Хлопки руками; щелчки пальцами; круги кистью (внутри, наружу); «восьмерки»; «замок».
2. Предплечье: повороты; круги (средние) внутрь и наружу; «восьмерки» (кисть закреплена).
3. Плечи: вверх-вниз; вперед-назад; круги; полукруги; «восьмерки».
4. Движения всей рукой: по всем направлениям и круговые с различным положением предплечья и кисти.

Движения головой:

- наклон вперед, в сторону;
- поворот в сторону;
- полукруг вперед.

Движения туловищем:

- наклон вперед, в сторону;
- волны.

Силовая подготовка

- упражнения для мышц стопы и голени;
- упражнения для мышц передней поверхности бедра;
- упражнения для задней поверхности бедра;
- упражнения для приводящих мышц бедра;
- упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра и мышц таза;
- упражнения для разгибателей бедра;
- упражнения для мышц бедра, таза, спины;
- упражнения для прямых мышц живота;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для спины, плечевого пояса, рук;
- упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук;
- овладение упражнениями с предметами (гантелями, бодибаром и др.)

Стретчинг.

Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.

Виды: активный, пассивный, динамический, баллистический, статический.

Упражнения стретчинг, направленные на растягивание тех мышц, которые подвергались силовой тренировке.

Шпагаты.

Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой.

Медленные движения ногами и с фиксацией положения; то же с использованием амортизатора.

Упражнения на гибкость в связке под музыкальное сопровождение, без фиксации позы.

Подвижные игры.

Игры подготовительной части учебно-тренировочного занятия.

Подвижные игры гимнастической направленности.

Подвижные игры легкоатлетической направленности.

Игры-эстафеты:

- *простые эстафеты;*
- *сложные эстафеты;*
- *строго регламентированные эстафеты;*
- *произвольные эстафеты;*
- *линейные эстафеты;*
- *встречные эстафеты;*
- *круговые эстафеты;*
- *индивидуальные и коллективные эстафеты;*
- *гимнастические, легкоатлетические, игровые;*
- *тематические (сюжетными) и комические.*

Аттестация

Порядок проведения промежуточной аттестации

1. Для отслеживания динамики прироста физических показателей, обучающихся и перевода их на следующий год обучения по многолетним дополнительным

общеобразовательным общеразвивающим программам, проводится промежуточная аттестация обучающихся без бального оценивания умений и навыков.

2. Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи учащимися контрольных нормативов по общефизической и специальной физической подготовке.

3. Промежуточная аттестация обучающихся проводится в сентябре текущего года (по итогам работы по индивидуальным планам в летний период).

4. Тренеры-преподаватели заполняют протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки обучающихся (отлично-хорошо-удовлетворительно).

5. Обучающийся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам считается аттестованным при соблюдении следующих требований:

- выполнение не менее 7 нормативных показателей общей и специальной физической подготовленности с положительным результатом (удовлетворительно-хорошо-отлично) с учетом возраста обучающегося;

- выполнение учебного плана в полном объеме.

6. Учащимся, не выполнившим требования нормативных показателей, предоставляется возможность сдать их повторно.

Порядок проведения итоговой аттестации

1. По окончании обучения по дополнительным общеразвивающим программам проводится итоговая аттестация обучающихся без бального оценивания умений и навыков.

2. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся выпускных групп по программам обучения.

3. Итоговая аттестация обучающихся проводится 10-25 мая текущего года в форме сдачи контрольных нормативов, установленных осваиваемой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой.

4. Тренеры-преподаватели заполняют протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки обучающихся.

5. Учащийся считается аттестованным при соблюдении следующих требований:

- положительное выполнение не менее 7 нормативных показателей;

- выполнение учебного плана в полном объеме.

Диагностика результативности образовательного процесса.

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений учащихся.

Мониторинг проводится по видам контроля /таблица 1/

Таблица 1.

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Первичный контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года).		Сентябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме	В течение учебного года

	результатов по конкретным темам на отдельных занятиях.	наблюдений, выполнения контрольных упражнений.	
*Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения обучающимися содержания образовательной программы по итогам учебного полугодия, года.	Зачеты по теоретическому материалу. Зачеты	Декабрь-январь, май
*Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы в целом на момент окончания обучения.	Зачеты по теоретическому и практическому блоку программы. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.	Май

Для обеспечения постоянного наблюдения за результативностью образовательного процесса в ДЮСШ № 11 проходит ежегодно:

- в начале учебного года – *первичный контроль* проводится после зачисления на обучение по программе;
- в течение учебного года- *текущий контроль*;
- в середине и в конце учебного года - *промежуточная аттестация* (если это не год окончания обучения по программе);
- в конце реализации образовательной программы - *итоговая аттестация*.

Способы оценки результатов реализации программы.

	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
<u>Уровень теоретических знаний</u> Результативность освоения конкретных тем: отслеживается с помощью текущего контроля: опрос, тестирование, викторина и т.п.	Обучающийся знает изученный материал. Может дать развёрнутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом. Понимает место излагаемого материала в общей системе в области знаний	Обучающийся знает изучаемый материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но	Обучающийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал темы в общую систему

		комментирует самостоятельно	полученных знаний, требуется значительная помощь педагога
Знание терминологии	Свободно оперирует терминами, может их объяснить	Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)	Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения
Знание теоретической основы выполняемых действий	Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой.
<u>Критерии оценивания практических навыков и умений</u>			
Умение подготовиться к действию	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов её выполнения	Подготовительные действия носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений, но в целом направлены на предстоящую деятельность
Алгоритм проведения действия* Действия*- практические навыки и умения, ожидаемые при освоении общеобразовательной программы.	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно; тщательно; в оптимальном временном режиме. Видна	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно, видна	Порядок действий напоминает педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацелено на промежуточный результат

	нацеленность на конечный результат	нацеленность на конечный результат	
Результат действия	Результат не требует исправлений	Результат требует незначительной корректировки	Результат в целом получен, но требует серьезной доработки

Оценка уровней усвоения образовательных результатов.

Уровни	Параметры	Показатели
высокий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися 100- 80% содержания образовательной программы. Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией.
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием. Все действия (базовые шаги «аэробики», «степ-аэробики») выполняет правильно, уверенно, под мышечным контролем, демонстрирует отличную технику исполнения.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП.
средний	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 79-50% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь тренера-преподавателя), достаточно хорошо владеет терминологией вида спорта фитнес-аэробика, знает и успешно применяет на практике, полученные знания.
	Практические умения и навыки	Базовые шаги «аэробики», «степ-аэробики» выполнены согласно описанию, уверенно, но с незначительными ошибками: показывает хорошую технику исполнения, но не всегда присутствует мышечный контроль.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП.
низкий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися от ниже 50% содержания образовательной программы. Владеет неполной информацией; знает название базовых шагов «аэробики», «степ-аэробики», но путается в них; нуждается в помощи тренера-преподавателя.
	Практические умения и навыки	При выполнении базовых шагов «аэробики», «степ-аэробики» были допущены значительные ошибки (нет мышечного контроля, нет координации в согласованности движений рук и ног, не уверенное исполнение).
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП.

Текущий контроль выполнения техники упражнений «аэробики», «степ-аэробики» проводится в форме наблюдений.

упражнения	Уровень выполнения техники упражнений аэробики, степ-аэробики		
	Низкий	Средний	Высокий
Выполнение отдельного двигательного действия	<p>Упражнение выполнено с нарушением техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> отсутствует точность положений и мышечный контроль при выполнении движений рук, ног и ступней; неправильная постановка стопы на степ-платформе; нарушение техники исполнения движений ног при спуске со степ-платформы; нарушение осанки; Отсутствует лёгкость исполнения; 	<p>Упражнение выполнено с небольшими нарушениями техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> не всегда точность положения и выполнение движения с мышечным контролем; неконтролируемое положение стопы во время исполнения движений; правильная постановка стопы при подъеме и спуске со степ-платформы; небольшое нарушение осанки; нет лёгкости исполнения; 	<p>Технически правильно выполненное упражнение:</p> <ul style="list-style-type: none"> точность положения и мышечный контроль при выполнении движений рук, ног и ступней; Правильная постановка стопы при подъеме и спуске со степ-платформы; сохранена осанка, в том числе правильное положение суставов; лёгкость исполнения;

Оценка уровня и динамики общей физической подготовленности обучающихся.

- а) *скоростные качества* - время бега на отрезке 30 метров со старта;
- б) *скоростная выносливость* - количество прыжков на скакалке за 1 мин.
- в) *сила* - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание).
- г) *«взрывная» сила*- прыжок в длину с места.
- д) *скоростно-силовые качества* - поднимание туловища из положения лежа в положение сед за 30 секунд (пресс).

Систематичность и направленность тренировочных нагрузок приводят к комплексному воспитанию основных физических качеств, необходимых для повышения уровня физической подготовленности обучающихся.

№	тесты	возраст	Уровень подготовки		
			Низкий N и меньше	Средний N	Высокий N и больше
Критерии оценки			удовлетворительно	хорошо	отлично
1	Отжимания	8-10 лет	4	5-12	13
2	Пресс за 30 сек	8-10 лет	11	12-16	17
3	Прыжки на скакалке за 1 мин	8-10 лет	60	61-104	105
4	Прыжок в длину с места	8-10 лет	135	136-149	150
5	Бег 30 м	8-10 лет	7,3	7,2-6,3	6,2

Оценка уровня и динамики специальной физической подготовленности обучающихся.

1. Прыжок в высоту. На стене крепится передвижная черная доска на высоте роста спортсмена. Испытуемый стоит лицом к стене, пальцы мажутся мелом. Испытуемый выполняет прыжок с касанием рукой доски. Отметка свидетельствует о скоростно-силовых способностях.

2. Пассивная гибкость определяется по наибольшей амплитуде - наклон вперед на гимнастической скамейке, к которой прикреплена измерительная шкала (испытуемый наклоняется вниз, стараясь коснуться пальцами как можно ниже, не сгибая колен и без рывков).

2.1. Разновидности шпагата (продольный, поперечный).

3. Активная гибкость определяется максимальной амплитудой в суставе при выполнении движения (выполнение подъема прямой ноги на степ-платформе)

№	тесты	возраст	Уровень подготовки		
			низкий	средний	высокий
Критерии оценки			удовлетворительно	хорошо	отлично
	Прыжок в высоту с места	8-10 лет	15 и ниже	16-20 см	21 и выше
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	8-10 лет	6 и меньше	7-11	12 и больше
	Шпагаты	8-10 лет		зачет	
	Махи правой и левой ногой	8-10 лет	Угол ниже 90	90	Угол выше 90

ПРОТОКОЛ

сдачи контрольных нормативов (промежуточная аттестация, итоговая)

учащимися группы № ___ по ОФП тренер _____ дата _____

Место проведения: _____

	Фамилия, Имя	Отж.	Пресс 30сек	Пр-ки на скак 1мин	Прыжок в длину с места	Бег 30м
1.						
2.						
3.						
4.						

По СФП дата _____

п/ н	Фамилия, Имя	Прыжок в высоту	Тест на гибкость	Шпагат			Выполнение махов (высота)	
				Прав.	Попе речн ый	Лев ый	Прав.	левый
1								
2								
3								
4								

Тренер-преподаватель _____ / _____ /

Оценочная ведомость

сдачи контрольных нормативов (промежуточная аттестация, итоговая)

учащимися группы № ___ по ОФП тренер _____ дата _____

(отлично, хорошо, удовлетворительно)

	Фамилия, Имя	возраст	Отжимания.	Пресс 30сек	Прыжки на скак 1 мин	Прыжок в длину с места	Бег 30м	Аттестован/ не аттестован
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								

По СФП дата _____ (отлично, хорошо, удовлетворительно)

п/н	Фамилия, Имя	Возраст	Прыжок в высоту	Тест на гибкость	Шпагат			Выполнение махов		Аттестован/ не аттестован
					Правый	Попереч.	Левый	Правый	левый	
1										
2										
3										
4										

Тренер-преподаватель _____ / _____ /

Материально-техническое оснащение

Для проведения занятий используются технические средства обучения:

Аудио и видеоаппаратура (телевизор, DVD проигрыватель, музыкальный центр).

- спортивный зал -1;
- настенные зеркала – 10;
- гимнастическая стенка – 4;
- гимнастическая скамья – 4;
- гимнастические коврики – 18;
- набивные мячи – 18;
- скакалки – 18;
- степ платформы «РЕЕВОК» 15 см. – 18;
- координационная лестница - 1;
- утяжелители 0,5 кг – 18;
- конусы – 18;
- гимнастические палки – 20;
- секундомер – 1;
- рулетка – 1.

Наглядно-методический материал:

- диагностические методики и контрольные нормативы по ОФП и СФП
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия (фотографии, видеоматериалы).

Методическое обеспечение программы

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, в процессе которых происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

Учебно-тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. Тренировочный процесс подлежит планированию: ежегодное (календарно-тематическое) планирование, позволяющее составить план проведения групповых тренировочных занятий; промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

- 1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
- 2) практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

- словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

- наглядные методы: 1) правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов; 2) демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий обучающихся; 3) применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др..

Структура учебно-тренировочного занятия: занятие состоит из 4 составных частей - вводной, подготовительной, основной, заключительной.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Информационное обеспечение.

Информационное обеспечение для тренера:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания»
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.364820 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.
7. Барышникова Т. Азбука хореографии, 1999.
8. Годик М.А. Стретчинг / М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г. Киселёва, 1991.
9. Ежи Талага. Энциклопедия физических упражнений, 1998.
10. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки, 1990.
11. Летфуллин И.С. Как быстро сесть на шпагат. Суперупражнения, 1998.
12. И. А. Шипилина «Хореография в спорте: учебник для студентов», 2009.
13. Путкисто М. Стретчинг: метод глубокой растяжки, 2003.
14. Розин Е.Ю. Спортивная гимнастика. Программа для детских и юношеских спортивных школ 1983-1990.
15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000.
16. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Издательский центр «Академия», 2000.
17. Штода М. Л. фитнес-аэробика. Примерная программа спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского

резерва/ Г. А. Зайцева, А. И. Шимонин, С. В. Крамина, Е. Ю. Пономарева, Л. А. Смирнова, К. В. Цвиловский, М. Л. Штода. – М.: Федерация «Фитнес-аэробики» России, 2009. – С. 67.

18. Штода М. Л. Физическая подготовленность как основа успешной соревновательной деятельности в «Фитнес-аэробики» М. Л. Штода //

19. фитнес-аэробика. Технические правила соревнований от «19» марта 2019 г. Международная федерация спорта, аэробики и фитнеса (FISAF) Общая редакция М.Ю. Ростовцевой; пер. М.Ю. Ростовцева, С.В. Михеева: Федерация «Фитнес-аэробики» России, 2015г.

20. sport-shool11@mail.ru

21. <https://ffarsport.ru>

22. <http://edu.murmansk.ru>

23. <http://minobr.gov-murman.ru>

Информационное обеспечение для обучающихся:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии, 1999.
2. Годик М.А. Стретчинг / М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г. Киселёва, 1991.
3. Ежи Талага Энциклопедия физических упражнений, 1998.
4. Летфуллин И.С. Как быстро сесть на шпагат. Суперупражнения, 1998.
5. Организационные собрания группы. Проведение бесед.
6. Путкисто М. Стретчинг: метод глубокой растяжки, 2003.
7. sport-shool11@mail.ru
8. <https://ffarsport.ru>

Информационное обеспечение для родителей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

5. САНПИН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены постановлением главного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28.

6. Родительские собрания.

7. sport-shool11@mail.ru

8. <https://ffarsport.ru>

9. <http://edu.murmansk.ru>

10. <http://minobr.gov-murman.ru>