



Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей «Олимп»  
(МУДО «ЦДОД «Олимп»  
«Олимп» челядылысодтöдтöдöмлунсетаншöрий» содтöдтöдöмлун  
сетанмуниципальной учреждение  
(«Олимп» ЧСТСП» СТСМУ)

РЕКОМЕНДОВАНО:  
Методическим советом  
МУДО «ЦДОД «Олимп»  
Протокол № 9  
от « 15 » мая 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МУДО «ЦДОД «Олимп»  
Е.А. Некрасова  
от « 31 » мая 2023 г.

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом  
МУДО «ЦДОД «Олимп»  
Протокол № 4  
от « 31 » мая 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа-  
дополнительная общеразвивающая программа**

**«Детский фитнес»  
(стартовый (ознакомительный) уровень)**

**Направленность:**

Физкультурно-спортивная

Для учащихся

6-7 лет

1 год обучения

**Составители:**

Власова Кристина Валерьевна,

Сухарева Наталья Евгеньевна

педагоги дополнительного образования

г.Сыктывкар

2023г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Перечень нормативных документов, в соответствии с которыми составлена программа.**

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «**Детский фитнес**» разработана с учетом следующих нормативных правовых актов и государственных программных документов в области дополнительного образования:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 г. № 629 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года
- Стратегия социально-экономического развития Республики Коми до 2035 года
- Стратегия социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года
- СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление администрации МО ГО «Сыктывкар» от 29.12.2020 г. № 12/3227 «О внесении изменений в постановление администрации МО ГО «Сыктывкар» от 13.08.2018 г. № 4/1046»
- Приказ управления образования АМО ГО «Сыктывкар» от 03.02.2020 г. № 95 «Об утверждении муниципального плана по реализации региональных проектов Республики Коми в рамках Национального проекта «Образование»
- Устав МУДО «ЦДОД «Олимп»
- Лицензия на осуществление деятельности МУДО «ЦДОД «Олимп»

В наше время идет динамика оздоровительной физической культуры. Появляются новые формы нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности, рассматривающей здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности, образом жизни, генетическими факторами, «энергетическим потенциалом».

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

Программа хорошо подходит девочкам, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной группе, так как имеет оздоровительную направленность. Занятия проводятся под музыку, которая создаёт особый эмоциональный фон, положительно влияющий на психологическое состояние девушек.

Предусмотрена практическая и теоретическая деятельность, направленная на овладение навыками и умениями двигательных упражнений. Включает в себя различные виды танцевальных движений, дыхательной гимнастики,

гимнастических упражнений, что способствует разностороннему развитию организма, укреплению опорно-двигательного аппарата, хорошей подвижности в суставах.

Средствами данной программы являются специальные упражнения аэробики и шейпинга, общеразвивающие упражнения, классическая аэробика, степ-аэробика, стретчинг. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

В процессе обучения используются групповые и индивидуальные формы занятия. Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющей существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, а уроки строятся на сотрудничестве учителя и ученика.

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

**Практическая значимость** программы состоит из систематического применения продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Занятия ориентированы на то, чтобы заложить в учащихся стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию.

**Новизна** заключается в том, что она включает новое направление в спорте; оздоровительный фитнес, в основе, которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем, способствует формированию у учащихся знаний и умений.

### **ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.**

**Тип:** дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа.

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Вид:** модифицированная.

**Классификация:**

- по сложности – многоуровневая;
- по характеру деятельности – оздоровительно-развивающая;
- по возрастному принципу – разновозрастная;
- по масштабу действия – учрежденческая.

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

**Цель:** развитие физических способностей учащихся средствами музыкально – двигательной активности.

**Задачи:**

- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
- повышение работоспособности и двигательной активности;
- развитие музыкальности, чувства ритма;
- улучшение психического состояния, снятие стрессов.
- формирование интереса к занятиям физкультурой;
- развитие потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях спортом.

Программа помогает решать задачи по укреплению здоровья, пропаганде здорового образа жизни, развитию физических качеств, выработке по-

ложительных социальных качеств личности – мужества, выдержки, смелости, решительности, умения достигать поставленных целей.

Содержание программы предусматривает:

- организацию и проведение систематической, учебно – тренировочной и воспитательной работы;
- участие в соревнованиях, конкурсах, выступлениях;
- инструкторская и судейская практика;
- выполнение домашних заданий;
- занятия по индивидуальному плану
- национально-региональный компонент.

Подготовка учащихся осуществляется в рамках специально организованного учебно-тренировочного процесса, направленного на достижение спортивных результатов и основанного на общей физической, специальной, технической подготовке.

Процесс делится на три этапа.

*Первый этап* — начальное обучение новым движениям, формирование общего представления о движениях в аэробике, о базовых шагах, об основах техники.

*Второй этап* — углубленное разучивание движений. Учащиеся продолжают изучать технику выполнения упражнений, повышается уровень специальной физической подготовки, обучаются более сложным базовым шагам, связкам, композициям.

*Третий этап* — закрепление и совершенствование движений. Процесс направлен на стабилизацию и отработку техники, доведение исполнения до прочного автоматизма с высокой интенсивностью. В результате учащийся готов уверенно выполнять программу в соответствии с различными условиями соревнований, фестивалей, участвовать в показательных и массовых выступлениях.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

Программа предназначена для учащихся 7 – 8 лет. Прием в группы производится в начале учебного года по заявлению родителей (законных представителей). Обязательно наличие медицинского заключения о состоянии здоровья и возможности заниматься в физкультурно- спортивном объединении.

Все учащиеся проходят тестирование физических качеств (контрольные нормативы) в начале учебного года и в конце. Проверяются их усердие на занятиях, способность усваивать программу, результативность. Учащиеся, успешно освоившие программу первого года обучения, переводятся на обучение по программам углубленного изучения предмета.

Учебная нагрузка распределена следующим образом: два раза в неделю по 2 часа.

Количество учащихся в группе составляет 15 человек.

Учебные занятия проводятся по расписанию. Занятия проводятся всем составом или по группам. Для отработки элементов повышенной сложности могут быть организованы индивидуальные занятия. Предусмотрено проведение выездных занятий (соревнования, показательные выступления).

Занятия аэробикой проводятся в специально оборудованном зале. Для занятий необходимо следующее оборудование: хореографические станки; зеркала; гимнастические маты; магнитофон; специальный реквизит (скакалки, гимнастические палки, мячи, обручи и т.д.); костюмы (эстрадно-спортивные). На занятиях учащиеся должны быть в спортивной форме, из обуви предпочтительнее кроссовки.

### Планируемые результаты 1 год обучения

#### **Личностные результаты**

- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

-

#### **Метапредметные результаты:**

- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

-

**Предметные результаты** - формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- Знать: базовые шаги аэробики отдельно и в связках.
- Уметь выполнять прыжки разной технической сложности.
- Знать основные мышечные группы.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	содержание	теория	практика	всего
1	Введение в образовательную программу. История аэробики.	2	2	4
2	Здоровьесберегающие аспекты жизнедеятельности	2	2	4
3	Основы музыкальной грамоты	2	14	16
4	Общефизическая подготовка		44	44
5	Базовые движения аэробики.	2	18	20
6	Танцевальные композиции		14	14
7	Нетрадиционные виды упражнений.		24	24
8	Соревнования, конкурсы, праздники	1	11	12
9	Педагогический контроль. Контрольные нормативы	1	5	6
	<b>Итого</b>	<b>10</b>	<b>134</b>	<b>144</b>

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Введение в образовательную программу. История аэробики.**

Аэробика - оздоровительная система упражнений под музыку. История аэробики в России. Презентация программы «Аэробика».

*Теория*

Традиции «ДПЦ Олимп». Игра «Давайте познакомимся».

*Практика*

### **Здоровьесберегающие аспекты жизнедеятельности.**

Понятие о здоровом образе жизни. Гигиенические требования к занятиям аэробикой. Техника безопасности на спортивных занятиях. Правила пользования инвентарем и оборудованием. Правила поведения учащихся на занятиях, после занятий. Профилактика травматизма. Правила эвакуации при пожаре и прочих экстремальных ситуациях. Правила дорожного движения.

*Теория*

Строение организма человека. Важнейшие системы организма и их функции. Режим дня и питания. Соблюдение баланса веществ (жиры, углеводы, белки, витамины, минеральные вещества). Контроль массы тела.

*Практика*

### **Основы музыкальной грамоты.**

Основные понятия: музыкальный квадрат, ритм и темп, начало музыкальной фразы. Основы взаимосвязи музыки и движений.

*Теория*

Определение темпа характера и структуры музыкальных произведений для строевых упражнений

*Практика*

### **Общефизическая подготовка.**

Упражнения общего воздействия. Гимнастические упражнения в устойчивом темпе (под музыку) с движениями рук, ног, туловища. Комбинации упражнений танцевального характера в медленном темпе (с хлопками, прыжками на одной и двух ногах, на месте, с продвижением вперед, в стороны, галопом, подскоками, поворотами, приседаниями). Махи прямыми или согнутыми ногами вперед, в сторону, назад из положения стоя и на коленях. Упражнения на гибкость, пластичность, координацию рук, ног («лягушка», «бабочка», «звездочка», «березка», «корзинка»). Приседания, выпрыгивания, выпады.

*Практика*

### **Базовые движения аэробики.**

Виды аэробики. Терминология аэробики. Роль хореографии в формировании осанки, грации и пластики тела.

*Теория*

Общие понятия движений и позиций в хореографии. Базовые элементы аэробики и правильность их выполнения. Базовые аэробные движения – шаг, марш, выпады вперед, в сторону, назад, бег, мах, приставной шаг, сгибание ноги вперед – поднятие колена. Связки. Координация рук, ног. Упражнения на гибкость, пластичность, подвижность суставов. движения на другое. Техника выполнения танцевальных движений под музыку. Переключение с одного движения на другое. Совершенствование техники движений. Самостоятельное использование базовых движения под музыкальное сопровождение.

*Практика*

### **Танцевальные композиции**

Разучивание танцевальных комбинаций. Перестроения в танцевальных комбинациях. Совершенствование танцевальной техники.

*Практика*

### **Нетрадиционные виды упражнений.**

Понятие о нетрадиционных видах упражнений: игропластика, стретчинг, музыкально – подвижные игры, игры – путешествия. Упражнения для развития мышечной силы и гибкости в игровой сюжетной форме - «лягушка», «бабочка», «звездочка», «березка», «корзинка». Упражнения для мышц живота (пресс) – поднятие одной или двух ног (лежа на спине или сидя на полу,

опора на предплечье), нога или ноги прямые или слегка согнуты. Махи ногами вперед, в сторону в положении стоя или полулежа на полу боком (поочередно каждой ногой). Поднимание туловища вперед лежа на спине, руки за головой (пресс). Упражнения для мышц спины – в положении лежа на животе на полу, ритмическое прогибание тела, поочередное поднятие правой ноги и левой руки и с другой ноги и руки, с поворотом туловища влево и вправо. Повороты туловища вправо, влево, наклоны. Упражнения для отводящих мышц бедра. Упражнения для мышц разгибателей бедра (передняя поверхность бедра). Упражнения для мышц сгибателей бедра (задняя поверхность бедра). Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Общеразвивающие упражнения с движениями рук во всех возможных направлениях и с разной амплитудой. Упражнения с отягощениями. Упражнения на сгибание и разгибание рук из упора лежа и стоя на коленях. Выполнение движений под медленную музыку – растяжка мышц ног, рук, шеи, косых и прямых мышц живота, спины, большой и малой грудных мышц, мышц, выпрямляющих позвоночник, ягодичные мышцы. Упражнения на сгибание и разгибание тела. Выполнение правильного дыхания через нос, глубоко, без задержки. Строевые и общеразвивающие упражнения («запев – припев», «путешествие в веселом автобусе», «спортивный фестиваль», «в гостях у трех поросят»).

*Практика*

**Соревнования конкурсы праздники.**

Основные правила спортивных соревнований.

*Теория*

Выступления на конкурсах и соревнованиях. Вечера отдыха, дни именинников, традиционные праздники. Экскурсия по городу. Посещение городских музеев, выставок.

*Практика*

**Педагогический контроль и самоконтроль.**

Определение уровня теоретических знаний.

*Теория*

Определение физического состояния учащихся. Контрольные нормативы (бег 20 м. , упражнения на гибкость и на пресс, прыжок в длину). Выполнение контрольной комбинации.

*Практика*

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

Для оценки результативности обучения применяется входной, текущий и итоговый контроль. Целью педагогического контроля является оценка состояния процесса обучения, коррекция процесса обучения, оценка развития каждого учащегося.

Во время входного контроля проводится диагностика имеющихся знаний и умений. Текущий контроль дает оценку качества усвоения материала. Итоговый контроль определяет результативность обучения. Критерием пере-

вода учащихся на последующее обучение является успешная сдача контрольных нормативов.

Формами контроля могут быть тесты, творческие и контрольные задания, анкетирование, игры, конкурсы, викторины, отчетные концерты, соревнования.

Критериями оценки результатов контроля являются следующие показания:

- высокий уровень – учащийся полностью справился с заданием;
- средний уровень – учащийся справился с половиной задания полностью, а с половиной при помощи педагога;
- низкий уровень – учащийся справился с заданием менее чем на треть.

Для отслеживания индивидуальных склонностей и запросов, усвоения содержания программы, развития творческих способностей учащихся заполняются диагностические карты.

<b>Сроки</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Формы</b>	<b>Критерии</b>
октябрь-ноябрь	Определение физического состояния учащихся	Развитие физических качеств, чувства ритма, пластичности. Общее представление о движениях в аэробике	Тесты Контрольные нормативы	Общеподготовительная подготовка Правильность выполнения базовых шагов
апрель-май	Определение качества освоения программы	Выполнение общеразвивающих и силовых упражнений. Проверка теоретических, практических знаний об основах аэробики	Контрольные нормативы. Показ танцевальных комбинаций	Техническая правильность выполнения контрольной комбинации

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

Обучение и воспитание в объединении «Аэробика» строится в соответствии с основными дидактическими принципами:

- принцип доступности и индивидуализации предусматривает учет возрастных, индивидуальных особенностей и возможностей учащихся для определения нужных для него заданий. Доступность означает не отсутствие трудностей, а возможность их успешного преодоления путем физических и психологических усилий учащегося;

- принцип постепенного повышения требований предполагает постановку перед учащимися и выполнение ими все более трудных и новых заданий, постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузок;

- принцип систематичности обозначает непрерывность и регулярность учебных занятий, достижение определенного уровня обученности;
- принцип сознательности и активности развивает сознательное, мотивированное и заинтересованное отношение учащихся к своим действиям;
- принцип наглядности обеспечивает широкое взаимодействие всех внешних и внутренних анализаторов, непосредственно связывающих учащихся с окружающей действительностью.

Основная цель занятий аэробикой состоит не только в том, чтобы развить определенные физические качества у занимающихся, но и сделать занятия интересными, привлекательными и доступными.

Основные требования к проведению современных учебных занятий:

- создание и поддержание высокого уровня познавательного интереса и активности детей;
- целесообразное расходование времени занятия;
- применение разнообразных методов и средств обучения;
- высокий уровень межличностных отношений между педагогом и детьми;
- практическая значимость полученных знаний и умений.
- учет психологических особенностей учащихся, уровня их подготовленности, интересов.

Успешное решение поставленных задач возможно при использовании методов обучения:

➤ Структурный — это последовательное разучивание и усвоение движений. При этом используются специально подготовленные хореографические связки, состоящие из аэробных шагов, повторяющиеся в определенном порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением. Такие программы повторяются в течение определенного времени (1,5—2 месяца) в зависимости от подготовленности.

➤ Метод музыкальной интерпретации связан с характером движений и музыки. Для его использования педагогу необходимо ознакомиться с элементарными понятиями музыкальной грамоты.

➤ Игровой метод помогает педагогу подбирать для учащихся формы и приемы обучения, соответствующие задачам и содержанию обучения, возрасту, подготовленности учащихся.

➤ Метод показа применяется при разучивании нового движения, позы, связки.

➤ Метод усложнения обеспечивает переход от простых движений к более сложным.

➤ Метод сходства помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты.

➤ Метод блоков, при котором движения не складываются из составных частей, а объединяются по мере усвоения в блоки.

➤ Метод фристайла представляет собой свободное повторение и выполнение движений под музыку.

Вариативность методов позволяет создать как можно больше вариантов обучения движениям, делает занятия интересными и разнообразными. Весь учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное изучение теоретических знаний и приобретения практических умений и навыков.

В аэробике используются три основных, базовых вида физических упражнений: стретчинг (растягивание мышц), аэробные танцевальные и аэробные циклические упражнения, силовые (анаэробные). Все другие виды упражнений, являются, по существу, разновидностями или комбинациями перечисленных. Выполнение аэробной нагрузки в форме танцевальных движений позволяет достичь положительного эффекта (увеличение силы мышц, гибкость, координация движений, хореографическая подготовленность, улучшение осанки, формирование общей культуры движений). Предлагаются различные упражнения с предметами и без них, способствующие оздоровлению организма, воспитанию правильной осанки, коррекции фигуры. Базовые связки приводятся для проведения занятий и изучения базовых шагов в аэробике, для подготовки учащихся к фестивалям, показательным выступлениям.

На начальном этапе идет разучивание базовых шагов (1 уровень), танцевальных комбинаций с постепенным их усложнением. Желательно, чтобы учащиеся были одного возраста, поскольку разновозрастной состав предопределяет разное физическое и психическое развитие, разный уровень физической подготовки, что усложняет процесс обучения.

Содержание и объем теоретического материала, а так же физические нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям учащихся, уровню их общего развития. Только в этом случае теоретический и практический материал окажется посильным.

#### СТРУКТУРА ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЯ АЭРОБИКИ.

Части занятия	Время	Виды упражнений и методы
I. Разминка	4- 6'	Упражнения низкой ударности, низкой интенсивности (приставные шаги, марш на месте, полуприседания, «виноградная лоза» и т.д.). Стретчинг (маленькая амплитуда движений). Дыхательные упражнения. Увеличение ЧСС ( частоты сердечных сокращений) до целевого значения и сохранение в течение продолжительного времени
II. Аэробная	12 -	Упражнения низкой, средней и высокой степе-

часть	14'	ни интенсивности, высоко- ударные (большая амплитуда движений), подъем коленей, подскоки, прыжки, бег. Танцевальные ритмические движения, включающие в работу крупные группы мышц. Измерение пульса в середине и в конце аэробной части. Сюжетно-ролевые упражнения («Ушу», «Каратебика», «Рок-н-ролл», «Фанки», «Латина»)
III. Заминка первая	2 - 3'	Танцевальные низкоударные упражнения низкой интенсивности. Дыхательные упражнения. Стретчинг. Постепенное снижение ЧСС до 120 – 130 уд/мин
IV. Партерные упражнения	10 - 12'	Упражнения на развитие мышц рук, спины, груди, брюшного пресса, ног, на развитие гибкости, коррекция осанки и фигуры
V. Заключительная заминка	2 - 5'	Танцевальные упражнения низкой интенсивности. Дыхательные упражнения. Стретчинг. Снижение ЧСС до нормального значения

На занятиях аэробикой применяются разнообразные педагогические технологии: проблемное обучение, развивающее обучение, игровые, информационно-коммуникативные, проектные, школа диалога культур, здоровьесберегающие, коллективно-творческая деятельность.

Основными формами организации учебно-воспитательного процесса являются теоретические и практические занятия.

**Теоретические занятия** проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных материалов, самостоятельное изучение специальной литературы. В содержание теоретических занятий входит изучение основ физического воспитания, терминологией, ознакомление с историей развития физкультуры и спорта в России и Республике Коми, основами личной и общественной гигиены, основ здоровьесбережения, правилами техники безопасности, профилактике травматизма и вредных привычек. На занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применения восстановительных средств возможно приглашение медицинского работника, психолога, врача физкультурного диспансера.

**Практические занятия** основываются на методах воспитания, обучения и тренировки. Главный метод, применяемый на практическом занятии, – упражнение. Упражнение имеет три разновидности: повторение (выполне-

ние движений, действий, заданий определенное число раз), игра (действия и задания по определенным правилам), соревнование (действия и задания в виде соперничества). Упражнения применяются в различных комбинациях с постепенным увеличением продолжительности и количества повторений в тренировках учащихся и включением специальных упражнений по медицинским показаниям.

Большое место в процессе обучения отводится методу наглядности. Это показ упражнений, базовых элементов, связок, объяснение педагога, использование мультимедийных презентаций.

Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального воздействия: движения в суставах конечностей, движения головой, плечами, тазом. Такие упражнения требуют концентрации внимания только на одной части тела, небольшой группе мышц, не требуют высокого уровня координации движений. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Как правило, к 4—5 занятию учащиеся хорошо запоминают упражнения, их последовательность в комплексе. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Опыт свидетельствует, что лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

Использование практических методов позволяет учащимся максимально проявить активность, развить эмоциональное восприятие, получить навыки спортивной этики, организованности, дисциплины.

Степень нагрузки на занятии изменяется следующими способами: увеличение темпа, включение дыхательных упражнений, применения отягощения, использование вспомогательных предметов, различные исходные положения, применение упражнений на расслабление.

Большую роль в проведении занятий играют методы нравственного и интеллектуального воспитания. Проводятся беседы на этические и психологические темы, используются положительные примеры, стимулируются положительные действия (поощрение, похвала), предупреждаются и обсуждаются отрицательные действия, учащиеся знакомятся со способами контроля и самоконтроля.

Основными задачами интеллектуального воспитания являются овладение специальными знаниями в области теории физической культуры, гигиены и психологии; развитие познавательной активности, творческие результаты.

На занятиях активно используются игровые методы. Создавая тот или иной образ в игре, учащийся искренне верит тому, что он изображает, лучше запоминает тот или иной танцевальный элемент.

Игры – превращения, музыкально-подвижные игры не займут много времени на занятиях по аэробике, а разучивание их не потребуют много умения. С помощью игр педагог научит учащихся выразительности движений, оживит их фантазию и воображение.

Система здоровьесберегающих методов включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия такие как:

- рациональное распределение нагрузок;
- рациональное планирование процесса учебно-тренировочных занятий;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация учебно-тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, упражнения на расслабление и восстановление;
- формирование значимых мотивов и благоприятного отношения к занятиям физкультурой и спортом.

Формами проведения практических занятий также являются экскурсии, соревнования, викторины, конкурсы, концерты, ролевые игры, праздники.

Наряду с традиционными формами проведения занятий применяются творческие задания (импровизации и пантомимы), сюжетно-танцевальные постановки, занятия-фантазии, интегрированные занятия, презентации, КТД (коллективные творческие дела), защита проектов и др.

Педагог дополнительного образования имеет большие возможности для организации образовательного процесса, помощи ребенку в его обучении, воспитании и развитии. Но деятельность будет гораздо эффективнее, если социальными партнерами педагога станут родители ребенка. Задача педагога заключается в поиске путей взаимодействия деятельности с родителями воспитанников с целью обеспечения единой образовательной среды.

### **Основные направления работы с родителями:**

- информационное педагогическое обеспечение в вопросах воспитания, оздоровления, знакомство с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;
- вовлечение в образовательный процесс через участие в занятиях учебных групп, демонстрацию учебных и творческих достижений детей;
- совместные мероприятия.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Литература для педагога**

1. Гудселл Энн «Фитнес, шаг за шагом». Мир книги. М.-2001г.
2. Крючек «Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий». ОлимпияPREES, М. 2001г.
3. Лисицкая Т.С. Курс лекций «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.
4. Остин Дениз «Пилатес для Вас» Попурри. Минск 2004г.
5. Ростова В.А., Ступкина М.О. «Оздоровительная аэробика» СПб «Высшая административная школа», 2003г.
6. Струджес Стивен «Практическая йога». Мир книги. М,-2003.
7. Эйствин Г., Приза О. «Фигура мирового стандарта». М-2000г.

### **Литература для детей**

1. Дорохов А.А. Про тебя самого,- Коми книжное изд-во, 1990
2. Лечебная физическая культура: Учебник для ин-тов физ. культ/ Под. Ред. С. Н. Попова. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. - М.: ФАР, 2002.
4. Новая популярная медицинская энциклопедия / Главн. Ред. В. И. Покров- ский. - М.: ООО «Изд-во «Энциклопедия», 2004.
5. Энциклопедия для детей. Т. 18. Человек. Ч. 1. Происхождение и природа человека. Как работает тело. Искусство быть здоровым/ Глав. Ред. В. А. Володин. - М.: Аван- та+, 2002.
6. Я познаю мир: Детская энциклопедия.: Медицина / Авт. Сост П. Ю.Буянова. - М. : ООО «Изд-во АСТ», 2002.