

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей «Олимп»  
(МУДО «ЦДОД «Олимп»)  
«Олимп» челядьлысодтөдтөдөмлунсетаншөрин» содтөдтөдөмлун  
сетанмуниципальнөй учреждение  
(«Олимп» ЧСТСШ» СТСМУ)

РЕКОМЕНДОВАНО:  
Методическим советом  
МУДО «ЦДОД «Олимп»  
Протокол № 5  
от «18» марта 2022 г.

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом  
МУДО «ЦДОД «Олимп»  
Протокол № 5  
от « 24» марта 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ: Директор  
МУДО «ЦДОД «Олимп»  
*Некрасова* Е.А. Некрасова  
24» марта 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа-  
дополнительная общеразвивающая программа  
«Аэробика»  
(базовый уровень)**

**Направленность:**

художественная  
Для учащихся  
8-18 лет

6 лет обучения

**Составитель:**

Сухарева Наталья Евгеньевна  
педагог дополнительного образования

Сыктывкар  
2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Аэробика» разработана на основе следующих нормативных правовых актов государственных программных документов в области дополнительного образования:

- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726 –р;
- СанПин 2.4.4.3172-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждённый постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41;
- Приказ Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196 Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки России от 9 января 2014г. № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года № 214 –п;
- Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодёжи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);
- Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми».

В современном мире аэробика является одной из популярных и массовых форм физической культуры. Предметом дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Аэробика» является аэробика, которая включает систему гимнастических и танцевальных упражнений, выполняемых под ритмическую музыку серийным и серийно – поточным методом.

**Направленность** данной программы физкультурно – спортивная.

Одной из главных проблем сегодняшнего дня является проблема социализации личности: низкий уровень, инфантилизация подростков, отсутствие чувства ответственности за судьбу страны, неумение самостоятельно принимать ответственные решения в ситуации выбора и прогнозировать их возможные последствия. **Актуальность** программы состоит в том, что она способствует решению этих проблем. Данная программа направлена на развитие личности ребенка, поддержание его физического и психического здоровья, формирование его социальной, информационно- коммуникативной, креативной компетентности, на формирование и развитие желания в продолжение образования и профессиональному самоопределению.

Для реализации задач программы «Аэробика» используются современные технологии обучения, такие как: личностно-ориентированная, проектная, исследовательская, здоровьесберегающая, игровая технология, технология сотрудничества, технология деятельностного подхода.

Современные технологии помогают учащимся творчески подходить к изучаемому материалу, успешно овладеть программой и способствуют развитию творческих способностей.

Настоящая программа составлена на основе авторской программы Рука- бер Н.А. «Спортивная аэробика» для детских спортивных школ (Программы для учреждений дополнительного образования детей. Вып.10. – М.: ГОУ ЦРСДОД,2004.).

**Отличительной особенностью данной программы является то, что:**

а) Программа реализуется на трех уровнях:

1 уровень - репродуктивный, проходит в группах общей физической подготовки (ОФП) и направлен на создание у учащихся двигательной подготовленности, фундамента специальной подготовки.

2 уровень - эвристический проходит в группах специальной физической подготовки (СПФ) и предусматривает развитие специальных физических способностей и приобщение к соревновательной деятельности.

3 уровень – креативный, проходит в группах специальной физической подготовки и направлен на развитие творческого потенциала учащихся через аэробику

б) В программе присутствует психологическое сопровождение учащихся: рефлексия собственной деятельности, самоанализ, самоконтроль, развитие психических свойств личности (внимание, память, воображение) и коммуникативных способностей, регулирование психологического состояния перед выступлениями.

в) Из программы исключены травмоопасные элементы аэробики: мостик, колесо, кувырки, стойки.

Содержание программы реализуется с учетом интеграции таких наук как анатомия, физиология, социология, психология. Это позволяет гармонически развивать личность учащегося.

**Адресат программы:** Программа предполагает прохождение учащегося через три уровня обучения (репродуктивный, эвристический, креативный) и рассчитана на 6 лет обучения.

Данная программа рассчитана на разновозрастной коллектив от 7 до 18 лет.

Набор в группу осуществляется на основе письменного заявления родителей. При зачислении в группу учащийся обязан предоставить педагогу справку об отсутствии противопоказаний для занятий аэробикой. Специальной подготовки для зачисления учащихся в группу первого года обучения не требуется. По результатам промежуточного контроля учащиеся переводятся на следующий год обучения.

### **Объём программы и режим занятий**

Расписание занятий составляется в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 .

Уровень	Год обучения	Продолжительность одного занятия в академических часах	Количество занятий в неделю	Всего часов в неделю	Всего часов в году
репродуктивный	1	2	2 раза	4	144
	2	2	3 раза	6	216
эвристический	3	2	3 раза	6	216
	4	2	3 раза	6	216
	5	2	3 раза	6	216
креативный	6	2	3 раза	6	216

\* Между занятиями предполагается 10 минутный перерыв.

### **Формы организации образовательного процесса**

Особенности организации образовательного процесса предполагают теоретическое и практическое обучение, ОФП, СПФ, участие в соревнованиях различного уровня и выступлениях перед зрителями на мероприятиях Центра, школы и города. А также предполагаются разнообразные воспитательные и досуговые мероприятия. Например, посещение фитнес-клубов города и музеев для знакомства с историей Республики Коми. Для общефизического развития проводятся коллективные посещения городского бассейна и городского стадиона (катка). Проводятся беседы по здоровьесбережению. Занятия проводятся всем составом творческого объединения или по группам.

Формы проведения занятий – групповые. Срок освоения программы – 7 лет

Организация деятельности детей проводится как в традиционной, так и в нетрадиционной форме.

Типология традиционных учебных занятий:	Типология нетрадиционных учебных занятий:
<ul style="list-style-type: none"><li>– учебное занятие</li><li>– беседа;</li><li>– экскурсия;</li><li>– учебная игра;</li><li>– контрольное занятие;</li><li>– работа над репертуаром;</li><li>– тренировка;</li><li>– лекция;</li><li>– консультация;</li><li>– срезы знаний</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- посвящение в кружок;</li><li>- занятие – игра;</li><li>- занятие – фантазирование;</li><li>- занятие – конкурс;</li><li>- занятие – презентация;</li><li>- мастер-класс;</li><li>- защита проекта;</li><li>- видеопрактикум;</li><li>- занятие – соревнование;</li><li>- занятие – анализ выступлений</li></ul>

### Цели и задачи

**Целью** данной программы является: Формирование и содействие развитию творческого потенциала, личностного и профессионального самоопределения учащихся посредством регулярных занятий аэробикой.

#### Задачи:

##### Обучающие:

- Получение базовых знаний по основам фитнесаэробики;
- Приобретение знаний по основам анатомии, гигиены и профилактики травматизма;
- Приобретение знаний по истории развития фитнесаэробики в России и Республики Коми.
- Приобретение и совершенствование навыков исполнительского мастерства и опыта творческой деятельности.
- Приобретение навыка учебно - исследовательской и проектной деятельности.

##### Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к фитнесаэробике.
- Развитие психических процессов: восприятие, внимание, память, мышление, воображение.
- Развитие коммуникативных способностей учащихся.
- Развитие творческих способностей учащихся.
- Развитие умений в информационно – поисковой деятельности.

- Развитие мотивации к профессиональному самоопределению и самообразованию.

Воспитательные:

- Развитие физических качеств: сила, координация, ловкость, гибкость, выносливость, пластичность.
- Формирование потребности в здоровом образе жизни.
- Развитие морально - волевых качеств личности: целеустремленность, трудолюбие, упорство, усердие.
- Воспитание культуры поведения в обществе.

Подготовка учащихся по программе «Аэробика» делится на несколько уровней.

Уровень	Год обучения	Год обучения по уровням
I – репродуктивный	1	1
	2	2
II – эвристический	3	1
	4	2
	5	3
III – креативный	6	1

Каждый уровень имеет свои особенности:

I уровень – репродуктивный, проходит в группах ОФП и длится 2 года (1 и 2 год обучения).

Цель 1 уровня – формирование у учащихся двигательной подготовленности, фундамента специальной подготовки.

Задачи:

Обучающие:

1. Получение базовых знаний по основам фитнес аэробики (классическая аэробика).
2. Приобретение навыков двигательной активности.
3. Ознакомление с историей развития фитнеса.
4. Приобретение навыков исполнительского мастерства и опыта творческой деятельности.

5. Приобретение первичного личного опыта рефлексии собственной деятельности, самоанализу и самоконтроля.

Развивающие:

1. Развитие познавательного интереса к аэробике.
2. Развитие коммуникативных способностей детей через взаимодействие их с педагогом, друг с другом, через воспитательные мероприятия и тренинг;
3. Развитие психических свойств личности: внимание, память, воображение, мышление;

Воспитательные:

1. Развитие физических способностей учащихся: гибкость, координация, выносливость и формирование правильной осанки.
2. Формирование потребности в здоровом образе жизни.
3. Развитие морально - волевых качеств личности: целеустремленность, трудолюбие.
4. Воспитание культуры поведения в обществе.

II уровень – эвристический проходит в группах СФП и длится 3 года (3, 4, 5 годов обучения).

Цель – развитие специальных физических способностей и приобщение к соревновательной деятельности.

Задачи:

Обучающие:

1. Получение базовых знаний по основам фитнес аэробики (классическая аэробика, степаэробика).
2. Ознакомление с основами анатомии.
3. Ознакомление с историей развития аэробики в России и Республики Коми
4. Приобретение навыков исполнительского мастерства и опыта творческой деятельности.
5. Приобретение навыка проектной деятельности.

Развивающие:

1. Развитие коммуникативных способностей детей через взаимодействие их с педагогом, друг с другом, через воспитательные мероприятия и тренинги;
2. Развитие психических свойств личности: внимание, память, воображение, мышление;
3. Развитие творческих способностей.
4. Развитие умений в информационно - поисковой деятельности

Воспитательные:

1. Развитие физических способностей: гибкость, координация, выносливость, ловкость.
2. Формирование потребности в здоровом образе жизни.
3. Развитие морально - волевых качеств личности: целеустремленность, трудолюбие, упорство и усердие.
4. Воспитание культуры поведения в обществе.

III уровень – креативный. проходит в группах СПФ и длится 1 год (6-й год обучения).

Цель – развитие творческого потенциала учащихся через занятия по фитнес аэробике

Задачи:

Обучающие:

1. Получение базовых знаний по основам фитнес аэробики (классическая аэробика, степ аэробика, силовая аэробика, хип-хоп, тай-бо).
2. Совершенствование навыков исполнительского мастерства и опыта творческой деятельности.
3. Приобретение навыков учебно - исследовательской и проектной деятельности.

Развивающие:

1. Развитие коммуникативных способностей.
2. Развитие умений в информационно – поисковой деятельности.
3. Развитие творческих способностей.

4. Развитие психических свойств личности: внимание, память, воображение, мышление;

**Воспитательные:**

1. Развитие физических качеств: сила, координация, ловкость, гибкость, выносливость, пластичность
2. Формирование потребности в здоровом образе жизни.
3. Развитие морально - волевых качеств личности: целеустремленность, трудолюбие, упорство, усердие.
4. Воспитание культуры поведения в обществе.

**Содержание программы:**

**Учебный план**

№ п/п	Раздел	Количество часов 1 год	Количество часов 2 год	Количество часов 3 год	Количество часов 4 год	Количество часов 5 год	Количество часов 6 год
1	Вводное занятие	2	2	2	2	2	2
2	Инструктаж по технике безопасности	2	2	2	2	2	2
3	Общая физическая подготовка	22	34	28	26	20	14
4	Специальная физическая подготовка	18	26	39	30	26	20
5	Ритмическая пластика	20	-	-	-	-	-
	Импровизация	-	12	12	-	-	-
6	Классическая аэробика	24	48	59	54	36	-
7	Степ- аэробика	-	-	-	34	34	32
8	Рабберд- бенд ( силовая аэробика)	-	-	-	-	24	20
9	Хип-хоп, фанк аэробика	-	-	-	-	-	19

10	Тай-бо	-	-	-	-	-	17
11	Комплексная импровизация аэробики различных направлений	-	-	-	-	-	24
12	Основы профессиональной подготовки	-	-	-	-	-	-
13	Работа над проектом	-	-	-	-	-	-
14	Психологическая подготовка	10	10	10	10	10	10
15	Постановочная работа	30	66	50	40	44	42
16	Досуговые и воспитательные мероприятия	10	10	8	10	8	8
17	Педагогический контроль	6	6	6	8	10	6
	Всего	144	216	216	216	216	216

Учебно – тематический план  
Первый год обучения

№ п/п	Раздел	Теория	Практика	Общее количество часов
1.	Вводное занятие	1	1	2
2.	Инструктаж по технике безопасности	2	–	2
3.	Общая физическая подготовка	3	19	22
4.	Специальная физическая подготовка	2	16	18
5.	Ритмическая пластика	6	14	20
6.	Классическая аэробика	4	20	24
7.	Психологическая подготовка	1	9	10
8.	Постановочная работа	–	30	30
9.	Досуговые и воспитательные мероприятия	–	10	10
10.	Педагогический контроль	–	6	6
	Итого:	19	125	144

**Содержание**

1 год обучения

**1. Вводное занятие (2 часа).**

**Теория (1 час):** Введение в предмет «Аэробика». Демонстрация фотографий, костюмов, видеоматериалов с выступлениями старших учащихся объединения. Расписание занятий. Требования к тренировочной форме на занятии.

**Практика (1 час):** Игры на выносливость, быстроту реакции, физическую раскрепощенность. Игры на знакомство детей друг с другом: «Снежный ком», «Красное знамя ударное звено», эстафеты.

## **2. Инструктаж по технике безопасности (2 часа).**

**Теория (2 часа):** Правила эвакуации на случай пожара и прочих экстремальных ситуаций. Правила поведения учащихся на занятиях. Правила безопасности во время выполнения упражнений с целью предотвращения травм. Правила поведения во время экскурсий. Правила обращения с электроприборами. Правила обращения с оборудованием.

## **3. Общая физическая подготовка (22 часа).**

**Теория (3 часа):** Определения: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Определения: «строй», «дистанция», «направляющий», «замыкающий».

**Практика (19 часов):** Комплексы общеразвивающих упражнений для рук, ног и туловища. Строевые упражнения: шеренга, колонна, круг, парами. Повороты: направо, налево, кругом. Упражнения с предметами и без предметов. Подвижные игры: «Хвост бабы – яги», «Два медведя» и др. Эстафеты с бегом, со скакалками, обручами и преодоление препятствий.

## **4. Специальная физическая подготовка (18 часов).**

**Теория (2 часа):** Специальная физическая подготовка. Техника выполнения упражнений с отягощением. Техника выполнения упражнений на пресс, отжимания и спину. Техника безопасности на занятиях при выполнении упражнений на скамейке, со скакалкой.

**Практика (16 часов):** Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: упражнения для мышц рук: отжимания из различных исходных положений, упражнения для мышц пресса, упражнения для мышц ног: приседания, выпады. Прыжки со скакалкой. Прыжки на скамейку и со скамейки (лицом и боком к скамейке). Упражнения для спины и формирования осанки: поднятие рук, плечей из и.п. лежа на животе. Упражнения на координацию. Упражнения на гибкость, пластичность: «Бабочка», «Лягушка», «Лодочка», «Корзинка», «Березка»

## **5. Ритмическая пластика. (20 часов).**

**Теория (6 часов):** Ритмика. Ритм. Вступление. Ориентировка в пространстве. Контрастная музыка (тихая, громкая, веселая, грустная). Понятие музыкального размера  $2/4$ ,  $4/4$ ,  $3/4$ . Темп музыки (быстро, медленно, умеренно). Понятие сильной, слабой доли. Определение характера музыки. Музыкальный квадрат.

**Практика (14 часов):** Ритмические упражнения: хлопки, прыжки, подскоки, притопывания, марш, галоп и т.д. Ритмические игры: «Не зевай», «Музыкальный мяч», «Стоп, хлоп, раз». Движения в характере и темпе музыки, игра «Передай»

характер музыки». Построения и перестроения (круг, змейка, звездочка, восьмерка и др.). Игра «Перестройся». Шаги: танцевальный шаг с носка, шаг на полупальцах, легкий бег, шаг с подскоком. Практические упражнения для определения темпа и характера музыки, начала и конца музыкальной фразы, на определение музыкального размера, ритмического рисунка, выполнение упражнений на определение  $1/8$ ,  $1/4$ ,  $1/2$  доли такта и сильную долю.

## **6. Классическая аэробика (24часов).**

**Теория (4 часа):** Определения: аэробика, классическая аэробика. История развития фитнеса. Техника выполнения основных базовых движений: марш, бег, прыжки, выпады, махиногами.

**Практика (20 часов):** Базовые движения классической аэробики: марш, прыжки, бег, выпады, махи. Комбинации (связки) на основе базовых движений классической аэробики. Работа над техникой выполнения базовых движений.

## **7. Психологическая подготовка (10часов).**

**Теория (1 час):** Атмосфера в группе. Мотивация на работу. Знакомство с понятием «психологическая подготовка». Значение психологической подготовки для спортсмена.

**Практика (9 часов):** Упражнение «Самопрезентация». Практикум по рефлексии, самоконтролю, самоанализу. Тренинг на сплочение коллектива. Игра «Путаница». Упражнения на развитие психических свойств личности: внимание (игра «Корректирующие пробы», «Дворец внимания»), памяти (игра «Повтори за мной движение»), мышление (решение задач на смекалку), воображение (метод «Закорючек», гимнастика «Изображение предметов»).

## **8. Постановочная работа (30часов).**

**Практика (30 часов):** Разучивание комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики. Работа над синхронностью исполнения комбинации. Работа над техникой выполнения базовых движений. Работа над эмоциональностью исполнения комбинаций. Отработка четкости и качества исполнения комбинаций. Повторение комбинаций.

## **9. Досуговые и воспитательные мероприятия (10часов).**

**Практика (10 часов):** Посещение занятий старшей группы творческого объединения. Посещение исторических музеев по темам: История г. Сыктывкара и развитие спорта в РК. Посещение бассейна. Посещение городского катка.

## **10. Педагогический контроль (6часов).**

**Практика (6 часов):** текущий контроль: контрольные нормативы: Подъем туловища (пресс) за 30сек (количество раз), наклон вперед из положения сидя (см), прыжки со скакалкой на скорость за 30сек (количество раз). Текущий контроль: контрольный тест: «Ритмическая пластика». Контрольные общеразвивающие упражнения: бег, приставной шаг, прыжки. Промежуточная аттестация:

контрольный тест: Базовые упражнения классической аэробики: марш, бег, прыжки, выпады, махи. Контрольные нормативы общеразвивающие упражнений: наклон вперед из положения сидя (см), подъем туловища из положения (пресс), лежа на спине за 30 с (кол-во раз), стойка на носке одной ноги, другая нога согнута вперед под прямым углом, руки вверх (сек).

### Учебно – тематический план

#### Второй год обучения

№ п/п	Раздел	Теория	Практика	Общее количество часов
1.	Вводное занятие	1	1	2
2.	Инструктаж по технике безопасности	2	–	2
3.	Общая физическая подготовка	2	32	34
4.	Специальная физическая подготовка	2	24	26
5.	Классическая аэробика	6	42	48
6.	Импровизация	1	11	12
7.	Психологическая подготовка	1	9	10
8.	Постановочная работа	–	66	66
9.	Досуговые и воспитательные мероприятия	2	8	10
10.	Педагогический контроль	–	6	6
	Итого:	17	199	216

### Содержание

#### 2 год обучения

#### 1. Вводное занятие. (2часа).

**Теория (1 час):** Планирование нового учебного года обучения. Расписание занятий. Требования к тренировочной форме и внешнему виду учащихся на занятиях. Правила поведения учащихся на занятии.

**Практика (1 час):** Подвижные игры на быстроту реакции, выносливость и внимание («Снайпер», «Чай, чай выручай» и т.п.). Игры на создание благоприятной атмосферы в коллективе («Хитрая лиса», «Два медведя» ит.д.)

## **2. Инструктаж по технике безопасности. (2часа).**

**Теория (2 часа):** Правила эвакуации из здания школы в случае экстремальных ситуаций. Травмоопасные упражнения. Правила поведения в спортивном зале. Правила обращения с электроприборами. Правила поведения во время выступлений. Гигиенические требования к занятиям

## **3. Общая физическая подготовка. (34часа).**

**Теория (2 часа):** Общая физическая подготовка. Роль физической культуры и спорта в жизни человека. Правила выполнения координационных и общеразвивающих упражнений.

**Практика (32 часа):** Комплекс общеразвивающих упражнений: наклоны головы, корпуса; упражнения на укрепление плечевого пояса и мышц рук; силовые упражнения для мышц ног. Упражнения на координацию рук и ног с предметами и без них. Комбинации прыжков. Прыжки маленькие (в высоту) и большие (в длину). Марш, галоп, подскоки, бег спиной вперед, бег с высоким подниманием колен, бег-захлест. Строевые упражнения: расчет по порядку, на первый-второй, построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Упражнения на гимнастической скамейке и шведской стенке. Эстафеты. Подвижные игры.

## **4. Специальная физическая подготовка. (26часов).**

**Теория (2 часа):** Понятие физическая подготовка. Знакомство с понятиями физических упражнений направленного воздействия (быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила). Значение упражнений, выполняющихся в партере. Техника выполнения упражнений на пресс, отжимания, приседания. Техника выполнения упражнений на растяжку. Техника упражнений: «Березка», «Лодочка», «Корзинка», «Полушпагат», «Шпагат», «Мостик»

**Практика (24 часа):** Упражнения на гибкость и пластичность: «Березка», «Корзинка», «Лодочка», «Бабочка», «Лягушка», «Полушпагат», «Шпагат», «Мостик». Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для мышц рук: отжимания из различных исходных положений. Упражнения для укрепления мышц пресса. Упражнения на спину. Упражнения для мышц ног: приседания, выпады. Прыжки со скакалкой, с перемещением, ускорением. Прыжки с продвижением и через препятствие. Упражнения на развитие координаций движений.

## **5. Классическая аэробика. (48часов).**

**Теория (6 часов):** Понятие фитнес. Понятие классическая (базовая) аэробика. Истоки фитнес аэробики. Знакомство с базовыми шагами и техника выполнения.

**Практика (42 часа):** Основные базовые шаги классической аэробики: шаг – марш, бег, приставной шаг, скрестный шаг “grapevine”, шаг “V– step, прыжок джампеджек, подъем колена “knee up”, выпады вперед и в сторону, кик– мах до 90 градусов. Работа над техникой исполнения базовых шагов и движений классической аэробики. Комбинации и связки на основе базовых шагов классической аэробики.

## **6. Импровизация. (12часов).**

**Теория (1 час):** Импровизация. Образ. Музыкальный квадрат. Комплекс упражнений. Правила сочетания одного элемента базового шага с другим.

**Практика (11 часов):** Инсценирование детских песен. Индивидуальная импровизация, групповая импровизация. Подвижные игры: «Море волнуется раз...», «День и ночь».

## **7. Психологическая подготовка (10часов).**

**Теория (1 час):** Понятия: «коммуникабельность», «коммуникативные способности». Значение общительности для спортсмена

**Практика (9 часов):** Тренинг развития коммуникативных способностей. Упражнение «Ассоциации». Тренинг на сплочение коллектива. Игра «Необитаемый остров», игра «Путаница». Заполнение карточек индивидуального развития.

## **8. Постановочная работа (66часов).**

**Практика (66 часов):** Комбинации и связки на основе базовых шагов классической аэробики. Работа над синхронностью исполнения комбинации. Работа над техникой выполнения базовых движений. Работа над эмоциональностью исполнения комбинаций. Отработка четкости и качества исполнения комбинаций. Отработка движений рук. Работа над четкостью построений и перестроений. Повторение композиций и связок.

## **9. Досуговые и воспитательные мероприятия (10часов).**

**Теория (2 часа):** «О вреде табакокурения и употребления наркотических средств» и «Профилактика травматизма на занятии и улице».

**Практика (8 часов):** Посещение городских и республиканских соревнований по спортивной и классической аэробике. Посещение городского бассейна. Посещение городского катка. Участие в акциях.

## **10. Педагогический контроль (6часов).**

**Практика (6 часов):** Текущий контроль: Контрольный тест по теме:

общая и специальная физическая подготовка. Упражнения на силу: приседание у стены с опорой, сохранить позу как можно дольше. Упражнений на гибкость: сгибание рук за спиной из положения одна рука вверху, другая внизу. Выполнить в обе стороны. Упражнений на скорость: прыжки через скакалку за 60сек. Текущий контроль: контрольный тест по теме: Классическая аэробика. Базовые шаги классической аэробики: Step touch (приставной шаг), V– step, джампеджек, кик-мах вперед. Промежуточная аттестация: контрольный тест, комбинации классической аэробики.

### Учебно – тематический план

#### Третий год обучения

№ п/п	Раздел	Теория	Практика	Общее количество часов
1.	Вводное занятие	1	1	2
2.	Инструктаж по технике безопасности	2	–	2
3.	Общая физическая подготовка	2	26	28
4.	Специальная физическая подготовка	4	35	39
5.	Классическая аэробика	4	55	59
6.	Импровизация	1	11	12
7.	Постановочная работа	–	50	50
8.	Психологическая подготовка	1	9	10
9.	Досуговые и воспитательные мероприятия	2	6	8
10.	Педагогический контроль	–	6	6
	Итого:	17	199	216

### Содержание

## Згод обучения

### 1. Вводное занятие. (2часа)

**Теория (1 час):** Планирование нового учебного года. Составление графика работы. Требования к тренировочной форме на занятиях. Гигиенические требования к занятиям.

**Практика (1 час):** Подвижные игры: «Хвост бабы яги», «Живая цель». Эстафеты.

### 2. Инструктаж по технике безопасности. (2часа)

**Теория (2 часа):** Правила техники безопасности. Правила эвакуации из здания во время экстремальных ситуациях. Правила поведения в спортивном зале. Правила обращения с оборудованием. Правила противопожарной безопасности. Правила поведения вне школы и дома.

### 3. Общая физическая подготовка. (28часов)

**Теория (2 часа):** Общая физическая подготовка как основа воспитания физических качеств спортсмена. Значение разминочного комплекса для всех групп мышц. Правила выполнения упражнений.

**Практика (26 часов):** Комплекс общеразвивающих упражнений. Упражнения по кругу и диагонали: махи ногами до 90<sup>0</sup> без прыжков и с прыжками; подъем колена с прыжком и без; выпады вперед, в сторону, назад; приставные шаги с наклонами вперед; переменные шаги с наклонами вперед; «гусиный» шаг; ходьба на полупальцах, пятках, внутренней и внешней стороне стопы. Комбинации прыжков. Бег с высоким подниманием колен; бег захлест; боковые галопы, упражнение «мячики». Упражнения возле шведской стенки. Упражнения на гимнастической скамье. Специализированные эстафеты. Подвижные игры: «Закалдованный лес», «Чай, чай выручай» ит.д.

### 4. Специальная физическая подготовка (39часов).

**Теория (4 часа):** Специальная физическая подготовка ее роль в тренировке спортсменов. Стретчинг, его значение на занятиях, его значение для формирования и укрепления мышц. Правила и техника выполнения отдельных элементов. Техника выполнения элементов акробатики.

**Практика (35 часов):** Упражнения на развитие ловкости и координации движений: жонглирование мячом, прыжки с поворотом на 180<sup>0</sup> вправо и влево, подвижные игры «Снайпер». Элементы акробатики: перекаты назад из упора присев. Упражнения для развития координации движений: комбинации, включающие танцевальные шаги в сочетании с различными

движениями рук. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Упражнения для мышц ног: приседания с отягощением. Упражнения для мышц рук: отжимания, упражнения с гантелями сгибание и разгибание рук; поднимание и опускание рук. Упражнения для мышц пресса: для прямых и косых мышц живота. Прыжки через скакалку с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков. Эстафеты. Упражнения на гибкость и пластичность: Комплексы упражнений на подвижность суставов, растяжение и расслабление мышц. Упражнения: «Березка», «Корзинка», «Лодочка», «Бабочка», «Лягушка», «Полушпагат», «Шпагат».

## **5. Классическая аэробика (59 часов)**

**Теория (4 часа):** Классическая (базовая) аэробика. Значение классической аэробики. Беседа об использовании классической аэробики в различных видах спорта. История развития аэробики в России и в Республике Коми. Знакомство с новыми базовыми шагами: название, правила исполнения. Контроль за техникой выполнения шагов.

**Практика (55 часов):** Повторение базовых шагов классической аэробики, отработка техники исполнения. Новые базовые шаги классической аэробики: “basic step”, “mambo”, “pivot”, “step-cross”, “box step”, “curl”, “pony”, “lift side”, “straddle”, “squat”, “repeat (2)”, “open step”, “toe touch (heel touch)”, . Комбинации (связки) на основе базовых шагов классической аэробики. Отработка техники базовых шагов классической аэробики.

## **6. Импровизация (12 часов).**

**Теория (1 час):** Музыкальный квадрат. Повторение понятий: метроритм, музыкальный размер, сильная доля, характер музыки. Алгоритм сочетания одного элемента с другим.

**Практика (11 часов):** Упражнения на определение квадрата музыки, сильной доли, музыкальный размер, метроритма. Упражнения для определения характера музыки и умение с помощью определенных движений передать характерные особенности произведения. Инсценирование песен. Образы животных, птиц и т.п. Подвижные игры: «Море волнуется раз...», «День и ночь». Индивидуальная импровизация. Групповая импровизация. Самостоятельная работа: этюд на 3/2 такта.

## **7. Постановочная работа (50 часов).**

**Практика (50 часов):** Разучивание композиций и связок. Работа над техникой выполнения базовых движений классической аэробики. Отработка синхронности, эмоциональности, четкости и качества исполнения комбинаций. Отработка рисунков танцевальной композиции. Работа над

умением ориентироваться на различных танцевальных площадках. Отработка движений рук. Работа над четкостью построений и перестроений. Повторение композиций и связок.

## **8. Психологическая подготовка (10 часов).**

**Теория (1 час):** Значение развития умения регулировать свое психологическое состояние, умения сосредотачиваться перед выступлением. Способы психического расслабления, приемы саморегуляции эмоциональных состояний. Значение релаксации, аутотренинга, медитации в нашей жизни.

**Практика (9 часов):** Релаксация по методу Бенсона. Расслабление под музыку. Мышечное и эмоциональное расслабление. Аутотренинг – упражнение

«Луг – лес – река - луг». Медитация. Релаксационные упражнения: «Поза кучера», «Полное дыхание», «Ритмичное дыхание», «Паровозик», «Поплавок в океане», «Передача энергии», «Маяк». Заполнение карточек индивидуального развития.

## **9. Досуговые и воспитательные мероприятия (8 часов).**

**Теория (2 часа):** «Травматизм в быту и на улице», «Профилактика правонарушений».

**Практика (6 часов):** Посещение городских и республиканских соревнований по спортивной и фитнес аэробике. Посещение центрального городского бассейна. Поход на лыжах.

## **10. Педагогический контроль (6 часов).**

**Практика (6 часов):** текущий контроль: классическая аэробика: базовые шаги. Текущий контроль: ОФП и СФП: выполнение контрольных нормативов. Промежуточная аттестация: контрольный тест: техника безопасности, классическая аэробика, правила ЗОЖ, правила поведения в общественных местах. Исполнение танцевальной композиции.

### **Учебно – тематический план**

#### **Четвертый год обучения**

№ п/п	Раздел	Теория	Практика	Общее количество часов
1.	Вводное занятие	2	–	2
2.	Инструктаж по технике безопасности	2	–	2

3.	Общая физическая подготовка	-	26	26
4.	Специальная физическая подготовка	5	25	30
5.	Классическая аэробика	8	46	54
6.	Степ– аэробика	7	27	34
7.	Психологическая подготовка	1	9	10
8.	Постановочная работа	–	40	40
9.	Досуговые и воспитательные мероприятия	2	8	10
10.	Педагогический контроль	–	8	8
	Итого:	27	189	216

## Содержание

4 год обучения

### 1. Вводное занятие(2часа).

**Теория (2часа):** Планирование на новый учебный год. Новые формы работы. Уточнение графика работы. Тренировочная форма на занятии.

### 2. Инструктаж по технике безопасности (2часа).

**Теория (2часа):** Правила техники безопасности. Правила эвакуации из здания во время экстремальных ситуациях. Правила поведения в спортивном зале. Правила обращения с оборудованием. Правила противопожарной безопасности. Правила поведения вне школы и дома.

### 3. Общая физическая подготовка (26часов).

**Практика (26 часов):** Комплексы общеразвивающих упражнений для мышц шеи, рук, туловища, ног. Работа в парах. Упражнения с предметами: гантели, гимнастические палки, мячи. Различные виды ходьбы и бега. Комбинации прыжков. Упражнения на гимнастической скамейке: прыжки. Упражнения у гимнастической лестницы: различные махи ногами, вис на перекладине, подтягивания, вис на перекладине – поднимание согнуты и

прямых ног. Эстафеты. Подвижные игры: «Салки», «Не давай мяч водящему» и др.

#### **4. Специальная физическая подготовка (30 часов).**

**Теория (5 часов):** Опорно-мышечный аппарат (кости, суставы, мышцы). Понятие рефлексия. Понятие релаксация. Основные термины акробатики: группировка, перекаты, шпагаты, упоры, седы. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений.

**Практика (25 часов):** Элементы акробатической гимнастики: группировка, перекаты в группировке. Упоры: присев, лежа, согнувшись. Сед углом. Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения, поддержки. Упражнения на гибкость и пластичность: Комплексы упражнений на растяжение и расслабление мышц. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Комплексы упражнений для развития и укрепления мышц рук, ног, спины, пресса. Прыжки с отягощением, прыжки на одной и двух ногах в движении. Пружинистый шаг (10-15с), пружинистый бег (20- 45с.) Упражнения для развития координации движений: выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировка, на уменьшенной площади опоры)

#### **5. Классическая аэробика (54 часа).**

**Теория (8 часов):** Понятие и значение классической (базовой) аэробики. Сравнение фитнес аэробики со спортом высших достижений. Классификация видов фитнес аэробики и их краткая характеристика. Введение новых базовых шагов и понятий. Техника выполнения всех базовых шагов.

**Практика (46 часов):** Повторение ранее изученных шагов под музыку с более быстрым темпом. Базовые шагиклассическойаэробики: “zorba”, “kick ball change”, “chasse mambo front (back)”, “scoop”, “lunge”. Комбинации и связки на основе базовых шагов классической аэробики. Отработка техники базовых шагов классической аэробики.

#### **6. Степ– аэробика (34 часа).**

**Теория (7 часов):** Понятие Степ-аэробики. История развития степ аэробики. Правила работы с платформами, элементы движений, которые запрещены и считаются травмоопасными. Техника безопасности при работе на степ- платформе. Базовые шаги: их название и правила выполнения.

**Практика (27 часов):** Базовые шаги классической аэробики: “basic step”, “V-step”, “step-cross”, “mambo”, “pivot”, “knee up”, “curl”, “kick”, “lift side”, “touch side”, “tap-up”. Комбинации и связки различной сложности. Отработка техники базовых шагов.

#### **7. Психологическая подготовка (10 часов).**

**Теория (1 час):** Деятельность. Организация деятельности, анализ деятельности и прогнозирование деятельности. Развитие личностных качеств спортсмена.

**Практика (9 часов):** Упражнение на развитие умения организовать свою деятельность, анализировать ее «Соберись в дорогу». Упражнение на развитие умения прогнозировать «Что будет, если...». Тренинг повышения уверенности

в себе: упражнение «Две стороны медали». Заполнение карточек индивидуального развития.

## 8. Постановочная работа (40 часов).

**Практика (40 часов):** Разучивание комбинации с более сложными движениями и координацией рук. Работа над синхронностью исполнения комбинации. Работа над техникой выполнения базовых движений. Работа над эмоциональностью исполнения комбинаций. Отработка четкости и качества исполнения комбинаций. Отработка движений рук. Работа над четкостью построений и перестроений. Повторение композиций и связок.

## 9. Досуговые и воспитательные мероприятия (8 часов).

**Теория (2 часа):** «Здоровый образ жизни», «Правила хорошего тона».

**Практика (6 часов):** Посещений занятий в фитнес - центрах и фитнес - клубах города, с целью профориентации учащихся. Посещение городских и республиканских соревнований по различным видам аэробики. Просмотр видеокассет и анализ выступлениями команд на российских, республиканских соревнованиях. Посещение боулинга.

## 10. Педагогический контроль (8 часов).

**Практика (8 часов):** текущий контроль: классическая аэробика: выполнение базовых шагов классической аэробики. Выполнение контрольных нормативов. Текущий контроль: проект: коллективное составление танцевального комплекса аэробики. Промежуточная аттестация: контрольный тест: «Степ аэробика» техника безопасности, характеристика степ аэробики, выполнение базовых шагов степ аэробики. Исполнение танцевальной композиции.

### Учебно – тематический план

Пятый год обучения

№ п/п	Раздел	Теория	Практика	Общее количество часов
1.	Вводное занятие	2	-	2
2.	Инструктаж по технике безопасности	2	–	2
3.	Общая физическая подготовка	2	18	20
4.	Специальная физическая подготовка	4	22	26

5.	Классическая аэробика	3	33	36
6.	Степ– аэробика	3	31	34
7.	Силовая аэробика	4	20	24
8.	Психологическая подготовка	2	8	10
9.	Постановочная работа	–	44	44
10.	Досуговые и воспитательные мероприятия	2	6	8
11.	Педагогический контроль	-	10	10
	Итого:	24	192	216

## Содержание

5 год обучения

### 1. Вводное занятие (2часа).

**Теория (2 часа):** План мероприятий на год. Уточнение графика расписания. Требования к тренировочной форме на занятии. Правила поведения учащихся на занятии.

### 2. Инструктаж по технике безопасности (2часа).

**Теория (2 часа):** Правила техники безопасности. Правила эвакуации из здания во время экстремальных ситуациях. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при работе со спортивным инвентарем. Техника безопасности на специализированных занятиях. Правила противопожарной безопасности. Правилам поведения вне школы и дома.

### 3. Общая физическая подготовка (20часов).

**Теория (2 часа):** Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности и совершенствование двигательной функции человека

**Практика (18 часов):** Комплексы упражнений с локальным воздействием на отдельные группы мышц. Работа в парах. Упражнения с предметами: гантели, гимнастические палки, мячи. Комбинации ходьбы и бега. Комбинации прыжков. Упражнения у гимнастической лестницы: различные махи ногами; вис на перекладине; подтягивание Специализированные игры изэстафеты.

### 4. Специальная физическая подготовка (26часов).

**Теория (4 часа):** Сведения о строении и функции внутренних органов,

органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем. Правила техники безопасности при выполнении акробатических элементов: стойки, упоры, поддержки.

**Практика (24 часа):** Элементы акробатической гимнастики: Стойка на лопатках, предплечьях. «Пистолетик». «Ласточки». Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок «лягушка». Прыжок «щучка». Упоры: упор углом, упор на локтях. Парные упражнения: поддержки, полуколонна, пирамидковые упражнения. Упражнения на гибкость и пластичность: Упражнения на релаксацию и рефлексии. Упражнения для растягивания мышц спины, живота, рук (трицепс, бицепс), ног (икроножной, двуглавой, четырехглавой, ахиллового сухожилия). Комплексы упражнений на растяжение и расслабление мышц. Упражнения вдвоем (с сопротивлением) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Комплексы упражнений для развития и укрепления мышц рук, ног, спины, пресса. Прыжки на скамейку и со скамейки. Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек. Упражнения для развития координации движений: выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

## **5. Классическая аэробика (36 часов)**

**Теория (3 часа):** Фитнес – центры России. Задачи, тенденции и перспективы развития фитнес аэробики. Новые базовые шаги: “superman”, “x+chachacha”, “x+lift”. Техника выполнения всех базовых шагов.

**Практика (33 часа):** Повторение ранее изученных шагов под музыку с более быстрым темпом. Базовые шаги классической аэробики: “superman”, “x+chachacha”, “x+lift”. Комбинации и связки различной сложности. Отработка техники базовых шагов классической аэробики.

## **6. Степ– аэробика (34 часа)**

**Теория (3 часа):** Назначение степ - аэробики. Новые базовые шаги: “chasse”, “pony”, “over the top”, “chasse + mambo beck через степ”, “lange”, “T-step”, “ Z-step”, “L-step”, “repeat knee up”. их название и правила выполнения. Контроль за техникой выполнения движений.

**Практика (31 часа):** Повторение ранее изученных шагов в более быстром темпе. Базовые шагистеп-аэробики: “chasse”, “pony”, “over the top”, “chasse + mambo beck черезстеп”, “lange”, “T-step”, “ Z-step”, “L-step”, “repeat knee up”. Комбинации и связки различной сложности. Отработка техники базовых шагов.

## **7. Силовая аэробика (24 часа).**

**Теория (4 часа):** Понятие силовая аэробика. Общая характеристика. Основные понятия о силе. Познакомить с амортизатором, боди-баром, фитболом показать все возможные способы работы с ним (на “трицепс”, “бицепс”, мышцы груди плечевого пояса). Название основных группы мышц, место их нахождения и прикрепления. Техника выполнения упражнений на бицепс рук, трицепс рук, ягодичные мышцы, прямые и косые мышцы живота, отводящие и

приводящие мышцы бедра, мышцы спины. Техника безопасности при работе с боди-баром, гантелями, эспандером и фитболом.

**Практика (20 часов):** Упражнения для мышц спины и задней поверхности плечевого пояса (трицепс). Упражнений на бицепс. Упражнений для мышц груди. Упражнения для мышц ног (отводящие и приводящие мышцы бедра, ягодичные мышцы). Комплексы упражнений с амортизатором, боди – баром, гантелями, фитболами.

## **8. Психологическая подготовка (10часов)**

**Теория (2 часа):** Виды самооценки (нормальная, завышенная, заниженная). Роль самооценки человека в его жизни. Значение здоровой адекватной самооценки.

**Практика (8 часов):** Тренинг повышения уверенности в себе: упражнение «Круг субличностей». Тренинг «Формула успеха». Изучение самооценки личности подростка. Заполнение карточек индивидуального развития.

## **9. Постановочная работа (44часа).**

**Практика (44 часа):** Комбинации и связки на основе базовых шагов классической аэробики. Работа над синхронностью исполнения комбинации. Работа над техникой выполнения базовых движений. Работа над эмоциональностью исполнения комбинаций. Отработка четкости и качества исполнения комбинаций. Отработка движений рук. Работа над четкостью построений и пере- строений. Повторение композиций и связок.

## **10. Воспитательные и досуговые мероприятия (8часов).**

**Теория (2 часа):** «Профилактика простудных заболеваний», «Средства восстановления после тренировок и соревнований». Правила судейства на соревнованиях. Правила поведения на соревнованиях.

**Практика (6 часов):** Проведение мероприятий совместно с творческим объединением «Зарница» по типу: «Полоса препятствий». Посещение творческих объединений «Теннис». Посещение фитнес-центров города. Посещение массового катания.

## **11. Педагогический контроль (10часов).**

**Практика (10 часов):** текущий контроль: степ аэробика: выполнение базовых шагов степ аэробики. Текущий контроль: ОФП и СПФ: выполнение контрольных нормативов. Текущий контроль: техника безопасности, рабберд-бэнд: основные понятия, мышцы. Выполнений упражнений силовой аэробики. Промежуточная аттестация: классическая аэробика, степ аэробика: написание и защита реферата по предложенным темам.

## Учебно – тематический план

### Шестой год обучения

№ п/п	Раздел	Теория	Практика	Общее количество часов
1.	Вводное занятие	2	-	2
2.	Инструктаж по технике безопасности	2	–	2
3.	Общая физическая подготовка	1	13	14
4.	Специальная физическая подготовка	2	18	20
5.	Степ– аэробика	2	30	32
6.	Силовая аэробика	2	18	20
7.	Хип-хоп, фанк аэробика	2	17	19
8.	Тай-бо	2	15	17
9.	Комплексная импровизация аэробики различных направлений	4	20	24
10.	Психологическая подготовка	2	8	10
11.	Постановочная работа	–	42	42
12.	Досуговые и воспитательные мероприятия	2	6	8
13.	Педагогический контроль	-	6	6
	Итого:	23	193	216

## Содержание

6 год обучения

### 1. Вводное занятие (2 часа).

**Теория (2 часа):** Планирование на новый учебный год. Информация о предстоящих мероприятиях. Уточнение графика расписания. Форма на занятии.

### 2. Инструктаж по технике безопасности (2 часа).

**Теория (2 часа):** Общие правила техники безопасности. Основные типы повреждений и травм. Правила техники безопасности при упражнениях. Правила эвакуации из здания во время экстремальных ситуациях. Правила поведения в спортивном зале. Правила обращения с оборудованием. Правила противопожарной безопасности. Правилам поведения вне школы и дома.

### 3. Общая физическая подготовка (14 часов).

**Теория (1 час):** Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности и совершенствование двигательной функции человека

**Практика (13 часов):** Комплексы упражнений с локальным воздействием на отдельные группы мышц. Работа в парах. Упражнения с предметами: гантели, гимнастические палки, мячи. Комбинации ходьбы и бега. Комбинации прыжков. Упражнения у гимнастической лестницы: различные махи ногами; вис на перекладине; подтягивание. Специализированные игры и эстафеты. Самостоятельная работа: составление комплексов ОФП.

### 4. Специальная физическая подготовка (20 часов).

**Теория (2 часа):** Основные группы мышц: название, значение. Повторение правил и техники выполнения отжиманий, упражнений на пресс и спину. Правила техники безопасности при выполнении акробатических элементов: стойки, упоры, поддержки.

**Практика (18 часов):** Элементы акробатической гимнастики: Стойка на лопатках, предплечьях. «Пистолетик». «Ласточки». «Шпагат». Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок «лягушка». Прыжок «щучка». Упоры: упор углом, упор на локтях. Парные упражнения: поддержки, полуколонна, пирамидковые упражнения. Упражнения на гибкость и пластичность. Упражнения для растягивания мышц спины, живота, рук (трицепс, бицепс), ног (икроножной, двуглавой, четырехглавой, ахиллового сухожилия). Упражнения в парах. (с сопротивлением) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Комплексы упражнений для развития и укрепления мышц рук, ног, спины, пресса. Прыжки на скамейку и со скамейки. Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек. Упражнения для развития координации движений: выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной

площади опоры). Самостоятельная работа: чередование упражнения с элементами стретчинга (растяжки), составление комплексов на определенные группы мышц.

## **5. Степ-аэробика (32 часа).**

**Теория (2 часа):** Общая характеристика степ-аэробики. Правила работы на степ платформе. Новые базовые шаги: “reverse-turn”, “repeat lift”, “repeat scissors” (ножницы), “repeat twist”, “repeat cha-cha-cha” название и правила выполнения.

**Практика (30 часов):** Повторение базовых шагов в более быстром темпе. Изучение новых базовых шагов: “reverse-turn”, “repeat lift”, “repeat scissors” (ножницы), “repeat twist”, “repeat cha-cha-cha”. Комбинации и связки с использованием базовых шагов степ-аэробики. Отработка техники базовых шагов степ-аэробики. Самостоятельная работа: составление комплексов степ-аэробики.

## **6. Силовая аэробика (20 часов).**

**Теория (2 часа):** Основные задачи силовой тренировки. Контроль частоты сердечных сокращений (ЧСС). Методы регистрации ЧСС. Методика определения адекватности правильной физической нагрузки: объективные методы и субъективные методы.

**Практика (18 часов):** Упражнения по диагонали, в партере, на шведской лестнице. Упражнения с боди-барами, гантелями и эспандерами и на фитболах. Упражнения для мышц ног, спины, рук и живота. Упражнения на самостоятельное составление комплексов для развития и укрепления определенных групп мышц. Самостоятельная работа: составление комплекса упражнений на отдельные группы мышц с различным спортивным оборудованием.

## **7. Хип-хоп и фанк (19 часов).**

**Теория (2 часа):** Понятие хип-хоп и фанк в аэробике. История возникновения хип-хоп и фанк аэробики. Особенности хип-хоп и фанк аэробики. Сравнение с другими видами аэробики. Название движений. Правила и техника выполнения хип-хоп и фанк движений. Контроль за выполнением движений

**Практика (17 часов):** Основные шаги: Шаги вперед, назад, шаги в сторону, шаги из стороны в сторону. Скачки вперед-назад. Качалочка. Твист. Тач в сторону. Тач вперед и назад. Скользящие шаги. Кик. Прыжки: на 2-ух ногах; прыжки в выпадах; прыжок с одной ноги на две; прыжок ноги врозь - ноги вместе; прыжок ноги врозь - ноги скрестно; прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь. Упражнения в партере: «Краб», «Мельница», «Дорожка с поочередной опорой руками», «Дорожка - часы», «Казачок». Комбинации и связки с использованием базовых шагов и движения хип-хопа.

## **8. Тай-бо (17 часов).**

**Теория (2 часа):** Основные понятия. Значение восточных видов единоборства и причины их популярности. Характеристика основных стилей: ушу, карате - аэробика, айкидо, таэквондо, кикбоксинг, тайчи. Основные названия ударов и поз. Правила и техника исполнения. Контроль за выполнением движений.

**Практика (15 часов):** Основная стойка: ноги на ширине плеч, левая чуть впереди правой, тяжесть тела распределена на обе ноги, колени слегка согнуты, туловище слегка развернуто в сторону передней ноги, руки согнуты, локти приближены к туловищу, кисти сжаты в кулак. Нейтральная стойка: ноги врозь, ступни параллельны, колени слегка согнуты, руки согнуты перед грудью, локти вниз, кисти в кулак. Удары руками: «Джаб», «Панч», «Хук», «Апперкот», «Укол пальцами». Удары ногами: фронтальный удар ведущей ногой вперед; боковой удар ногой из нейтральной стойки и из основной стойки; удар коленом; удар ногой вперед с прыжком. Комбинации и связки с использованием основных ударов. Отработка техники основных движений.

## **9. Комплексная импровизация (24 часа).**

**Теория (4 часа):** Понятие композиция, комбинации. Правила составления комбинаций. Характеристика танцевальных видов аэробики: латина, Ириш – дэнс, хип-хоп и др. танцевальные направления.

**Практика (20 часов):** Повторение базовых движений и шагов различных направлений в аэробике (латина, Ириш – дэнс, хип-хоп и др. танцевальные направления. Самостоятельная работа: составление композиции на основе любого танцевального направления. Отработка танцевальной композиции.

## **10. Психологическая подготовка (10 часов).**

**Теория (2 часа):** Психическая готовность к тренировкам и соревнованиям. Виды эмоциональных предсоревновательных состояний.

**Практика (8 часов):** Тренинг психической готовности к тренировкам и соревнованиям. Изучение личностных особенностей (самопознание). Заполнение карточек индивидуального развития.

## **11. Постановочная работа (42 часа).**

**Практика (42 часа):** Комбинации и связки на основе базовых шагов классической аэробики. Работа над синхронностью исполнения комбинации.

Работа над техникой выполнения базовых движений. Работа над эмоциональностью исполнения комбинаций. Отработка четкости и качества исполнения комбинаций. Отработка движений рук. Работа над четкостью построений и перестроений. Повторение композиций и связок.

## **12. Досуговые и воспитательные мероприятия (8 часов).**

**Теория (2 часа):** «Вредные привычки», «Рациональное питание»

**Практика (6 часов):** Посещение бассейна, городского катка. Посещение

концертов и выставок, посвященных городу и республике. Посещение фитнес-центров города. Участие в мероприятиях Центра. Участие в акциях.

### **13. Педагогический контроль (6 часов).**

**Практика (6 часов):** Текущий контроль: контрольный тест по теме:

«Классическая аэробика», «Степ аэробика». Контрольные нормативы общеразвивающих упражнений: наклон в сторону из положения сидя на стуле (см), отжимание за 30сек, количество раз, равновесие на одной ноге, другая нога поднята назад, руки в сторону, голова приподнята, сек. Текущий контроль: творческое задание: подготовить танцевальную композицию на 64 счета. Промежуточная аттестация: контрольный тест по теме: «Силовая тренировка», «Хип-хоп» и «Тай-бо». Творческое задание: подготовить комплекс упражнений с инвентарём для различных групп мышц.

### **Планируемые результаты.**

**Предметные:** Учащийся знает основы фитнес аэробики и владеет основной терминологией фитнес аэробики. Учащийся знает основные понятия анатомии, гигиены и профилактики травматизма. Учащийся знает историю развития фитнеса в России и Республике Коми. Учащийся владеет навыком исполнительского мастерства: слышит музыку, движения выполняет согласно музыкальному ритму и темпу, владеет пластикой и динамикой движений, полно, правильно и эмоционально исполняет танцевальные комбинации. Владеет опытом творческой деятельности: способен импровизировать, самостоятельно создавать танцевальный образ. Учащийся владеет опытом по основам инструкторской практики по фитнес аэробике. Учащийся владеет навыком планировать, анализировать, контролировать и оценивать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей условиями ее реализации.

**Личностные:** У учащегося будут развиты физические качества. У учащегося будет сформирована потребность к здоровому образу жизни. Демонстрирует волевые качества личности: целеустремленность, трудолюбие, упорство, усердие. Он умеет регулировать свое поведение в соответствии с нравственными нормами и ценностями общества. У учащегося будет сформировано позитивное отношение к профессии «Инструктор по фитнесу».

**Метапредметные:** У учащегося будет развит интерес к фитнес аэробике. Будут развиты психические процессы, коммуникативные и творческие способности. Учащийся умеет осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников. Владеет навыками учебно-исследовательской и проектной деятельностью. Будет развита устойчивая потребность к профессиональному самоопределению и самообразованию.

## **Комплекс организационно - педагогических условий:**

Условия реализации программы:

Оборудование, для проведения занятий:

- малый спортивный зал
- хореографический класс
- маты – 6шт.
- скамейки – 3шт.
- шведские стенки – 10шт.
- магнитофон.
- специальные тренировочные амортизаторы: эспандеры – 10 шт., гантели разной тяжести – 10 шт., боди-бары – 10 шт., Фитболы – 10шт.;
- платформы, для степа – аэробики – 10шт.
- профессиональные CD диски: танцевальная аэробика (140– 150 ударов в минуту); степ - аэробика (120–135 уд. в мин.); стрейчинг (сборник медленных композиций); детская аэробная музыка в русском варианте; сборники танцевальной музыки.
- Видеоматериал.

Учащиеся должны быть одеты в удобную спортивную форму, не стесняющую движений и спортивную обувь.

## Этапы педагогического контроля

Целью педагогического контроля являются оценка состояния процесса в соответствии с планируемым, коррекция процесса и выстраивание индивидуальной линии развития каждого учащегося.

Применяемые формы контроля: наблюдение, контрольный тест, контрольный урок, урок - презентация, конкурс творческих работ.

Воспитательные задачи программы контролируются в течение учебного года и проводятся в форме наблюдения, результаты фиксируются в индивидуальной карте личностного развития учащегося.

Промежуточная аттестация по результатам освоения данной образовательной программы подводится в форме презентации проекта.

### 1 год обучения

Вид контроля	Задачи	Содержание	Формы	Критерии
Текущий	Определить уровень физической подготовленности учащихся	ОФП: выполнение контрольных упражнений	Наблюдение.	Нормативы: гибкость, сила, скорость.
Текущий	Определить уровень ритмичности и координации движений	Ритмика: основы музыкальной грамоты: (темп, ритм, контрастная музыка, вступление, музыкальный размер, сильная доля, ритмический рисунок) ОРУ: бег, приставной шаг, прыжки.	Контрольный тест	Теоретические знания по ТБ, основ музыкальной грамоты. Четкость и точность исполнения движения. Умение двигаться в такт и ритм музыки.

Промежуточная аттестация	Определить уровень освоения программы	Техника безопасности. Классическая аэробика. Ритмическая пластика. Базовые упражнения аэробики. ОФП: контрольные нормативы	Контрольный урок. Контрольный тест	Теоретические знания по ТБ, основ ритмической пластики, основ классической аэробики. Четкое выполнения упражнений. Осанка. Амплитуда упражнений. Чувство ритма. Выполнение нормативов упражнений ОФП.
--------------------------	---------------------------------------	---	---------------------------------------	--

## 2 год обучения

Вид контроля	Задачи	Содержание	Формы	Критерии
Текущий	Определить уровень теоретических знаний и практических умений	ОФП, СФП: понятие СФП, физические качества. Контрольные нормативы: сила, гибкость и выносливость.	Контрольный тест. Контрольный урок	Теоретические знания по основам ОФП, СФП. Выполнение нормативов (количество раз)
Текущий	Определить уровень теоретических знаний и практических умений по теме: «Классическая аэробика»	Классическая аэробика: понятие аэробика, история развития фитнеса, базовые шаги классической аэробики.	Контрольный тест. Контрольный урок	Теоретические знания по классической аэробике. Четкость и точность исполнения базовых шагов классической аэробики. Умение двигаться в такт и ритм музыки.

Промежуточная аттестация	Определить уровень освоения программы.	Техника безопасности. Классическая аэробика. История развития фитнеса. Понятие ОФП. Физические качества. Комбинация классической аэробики	Контрольный тест. Контрольный урок	Теоретические знания по ТБ, по классической аэробике. Четкость и точность исполнения комбинации классической аэробики. Правильное положение корпуса. Амплитуда.
--------------------------	--	---	---------------------------------------	--

### 3 годобучения

Вид контроля	Задачи	Содержание	Формы	Критерии
Текущий	Определить уровень усвоения умения по классической аэробике	Классическая аэробика: выполнение базовых шагов классической аэробики	Наблюдение	Техника выполнения базовых шагов. Четкость и точность выполнения движения под музыку. Осанка. Амплитудаупражнения.
Текущий	Определить уровень развития физического развития	Выполнение контрольных нормативов	Контрольное занятие	Гибкость, силовые качества, координация
Промежуточная аттестация	Определить уровень усвоения теоретических и практических знаний, умений по степ-аэробике. Определить уровень исполнительского мастерства.	Степ аэробика: Техника безопасности, характеристика степ аэробики. Исполнение танцевальной композиции	Контрольный тест	Теоретические знания по ТБ, по степ аэробике. Четкое, ритмичное, выразительное исполнение танцевальной композиции. Осанка, Амплитуда движений

#### 4 годобучения

Вид контроля	Задачи	Содержание	Формы	Критерии
Текущий	Определить уровень усвоения практических умений по степ аэробике	Степ аэробика: выполнение базовых шагов степ аэробики	Наблюдение	Техника выполнения базовых шагов. Четкость и точность выполнения движения под музыку. Осанка. Амплитуда упражнения.
Текущий	Определить уровень физического развития.	СПФ: выполнение контрольных нормативов	Контрольное занятие	Гибкость, силовые качества, координация на группу мышц. Разнообразие предлагаемых упражнений.
Промежуточная аттестация	Определить уровень проектно-поисковых способностей по темам фитнес аэробики.	Классическая аэробика, степ аэробика: написание и защита реферата по предложенным темам	Урок - презентация	Самостоятельность при работе над темой; Умение оформить реферат (наличие плана, актуальности, библиография), умение раскрыть тему, практическая разработка, умение подать и защитить свою тему.

### 5 годобучения

Вид контроля	Задачи	Содержание	Формы	Критерии
Текущий	Определить уровень теоретических знаний по степ аэробики, силовой аэробике и физической подготовки.	Степ аэробика: определение степ аэробики, базовые шаги степ аэробики. Виды аэробики. Понятие силы. Инвентарь для силовой тренировки. Контрольные нормативы.	Контрольный тест. Контрольный урок. Наблюдение	Теоретические знания по ТБ, по степ аэробике, силовой аэробике. Нормативы: гибкость, сила, координация.
Текущий	Определить уровень творческих способностей.	Творческое задание: подготовить танцевальную композицию на 64 счета.	Контрольный урок. Наблюдение.	Самостоятельность. Четкость точность выполнения композиции. Амплитуда движения. Эмоциональность. Осанка. Владение терминологией.
Промежуточная аттестация	Определить уровень освоения программы. Определить уровень творческого потенциала учащегося.	Силовая тренировка: задачи силовой тренировки, ЧСС, понятие сила, на звание работающих мыщц. Основные удары Тайбо. История хип-хопа. Творческое задание: подготовить комплекс упражнений с инвентарём для различных групп мышц.	Контрольный тест. Наблюдение.	Теоретические знания по ТБ, по силовой аэробике, тай-бо, хип-хоп. Оригинальность композиции, сочетаемость муз сопровождения и комплекса, самостоятельность, техника выполнения комбинаций, артистизм.

### 6 годобучения

Вид контроля	Задачи	Содержание	Формы	Критерии
Текущий	Определить уровень физического развития	ОФП и СФП: выполнение упражнений и нормативов	Практические задания	Силовые качества, гибкость, скорость

Текущий	Определить уровень исполнительского мастерства.	Исполнение танцевальной композиции.	Контрольный урок.	Четкое, ритмичное, выразительное исполнение танцевальной композиции Осанка. Амплитуда движений..
Промежуточная аттестация	Определить Уровень проектно – поисковых способностей.	Проект	Урок - презентация проекта	Самостоятельность, актуальность, Социальная значимость проекта, возможность практического применения проекта, использование приемов исследовательской деятельности, самоанализ

**Оценка личностных результатов:**

Критерии	Показатели по уровням			Диагностические формы и средства
	Высокий	Средний	Низкий	
<b><i>Нравственно-ценностные ориентации</i></b>	Умеет планировать, анализировать и регулировать свою деятельность в соответствии с нравственными нормами и ценностями.	Применяет знания о нравственных нормах и ценностях в поведении.	Имеет представление о нравственных нормах и ценностях в поведении.	Наблюдение, беседа.
<b><i>Волевые качества личности</i></b>	Демонстрирует волевые качества личности: целеустремленность, трудолюбие, упорство, усердие.	Проявляет трудолюбие и упорство в своей деятельности.	Имеет представление о волевых качествах личности.	Наблюдение.

<b>Физическое здоровье</b>	Имеет медицинский допуск к занятиям аэробикой с высокой интенсивностью нагрузки.	Имеет медицинский допуск к занятиям аэробикой со средней и низкой интенсивностью нагрузки.	Не имеет допуска к занятиям аэробикой.	Наблюдение, медицинский осмотр.
----------------------------	--	--	--	---------------------------------

**Оценка метапредметных результатов:**

Критерии	Показатели по уровням			Диагностические формы и средства
	Высокий	Средний	Низкий	
<b>Планирование и регулирование своей деятельности</b>	Умеет контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Умеет ставить цели и задачи к своей деятельности.	Умеет ставить и достигать цели занятия.	Конкурсные и концертные выступления, гастрольные поездки, задания для самостоятельной работы.
<b>Навыки культуры общения</b>	Умеет координировать в сотрудничестве позиции других людей.	Умеет конструктивно общаться со сверстниками и со взрослыми.	Умеет общаться со сверстниками.	Наблюдение, беседа.
<b>Поиск и анализ информации</b>	Умеет самостоятельно находить информацию в различных источниках, критически осмысливать и понимать информацию, систематизировать ее по заданным признакам, видоизменять объем и форму информации.	Умеет самостоятельно находить информацию в различных источниках, испытывает небольшие затруднения в анализе, систематизации и видоизменении информации.	Знает об источниках возможного поиска информации.	Наблюдение, устное выступление с презентацией.

## Методическое обеспечение программы

Теоретической основой данной программы является концепция личностно - ориентированного образования и принципы педагогики деятельностного развития.

Методической основой построения программы является последовательная смена состояний развития личности, ее самоопределения и самореализации. Исходя из этого, выделяется три уровня:

1. репродуктивный – продолжительностью 2 годаобучения
2. эвристический – 3 годаобучения
3. креативный – 1 годобучения

Обучение по данной программе основано на следующих принципах:

- системность
- доступность
- наглядность
- последовательность
- непрерывность
- индивидуализация.

Все эти принципы тесно взаимосвязаны. Задачи программы решаются с помощью различных форм и методов обучения. Основными *формами* организации учебно-воспитательного процесса на всех уровнях освоения программы являются: теоретические и практические занятия, соревнования, профилактические, оздоровительные и воспитательные мероприятия.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме учебного занятия, демонстраций наглядных пособий и элементов аэробики, просмотра соревнований, с последующим разбором соревнований, встречи со спортсменами и инструкторами. В зависимости от образовательных задач на занятиях используются различные методы обучения, а именно, преодоление пассивности учащихся через создание проблемных ситуаций, демонстрация наглядных пособий и видеоматериалов, объяснение, беседы и экскурсии. В содержание теоретической подготовки входит изучение основ

физического воспитания, методики обучения и техники выполнения базовых элементов классической, степ и танцевальной аэробики, ознакомление с основами анатомии, физиологии, психологии.

Занятия по вопросам применения восстановительных средств и психологической подготовке проводят педагог и психолог.

Групповые практические занятия проходят на всех этапах обучения. На практических занятиях применяются различные методы практической работы (упражнения, тренировки, тренинги), проблемного обучения (создание проблемных ситуаций, самостоятельная постановка, формулировка и решение проблемы учащимися), метод проектного обучения (разработка проектов, программ), игры (дидактические, спортивные, ролевые, игра-конкурс, игры на развитие внимания, памяти, глазомера). Большинство методов основывается на главном – упражнении, реализуемым тремя его разновидностями: повторным методом (выполнять движения, действия, задания определенное число раз), игровым (действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры), соревновательным (упражнения, задания выполняются в виде соревнований).

Большое место в процессе обучения занимают показ и объяснение педагога. Несмотря на самый четкий показ, сложность элемента не всегда позволяет учащимся сразу уловить главное. Поэтому показ обязательно должен сопровождаться объяснением. Показ и объяснение дополняют друг друга.

Через беседы, интеллектуальные и спортивные игры, выявление природных задатков и способностей учащихся, активизацию таких личностных характеристик как самооценка, стремление к состязательности предполагается добиться роста самоорганизованности ребенка, возвращению в нем способности к саморегулированию.

Каждое учебное занятие идет по алгоритму.

1. Введение в деятельность (создание мотивации, определение целей, разогрев мышц, подготовка тела к выполнению более сложных упражнений)	20% времени
2. Освоение нового материала (знакомство с новыми базовыми движениями или разучивание на их основе новой комбинации)	60% времени
3. Закрепление (происходит с помощью различных методов и приемов) - наложение выученного комплекса на определенную музыку (концертный вариант исполнения композиции).	15% времени
4. Рефлексия (анализ педагогом, самоанализ, взаимонаблюдение результатов деятельности, самооценка и создание перспектив дальнейшей деятельности)	5% времени

Сочетание таких предметов как спортивная хореография и физкультура помогает объемному осмыслению теоретических понятий и практических действий, дает возможность насладиться не только искусством танца, но и техникой исполнения движений.

Желаемый эффект достигается лишь в том случае, если систематические занятия вписываются в правильно организованный режим дня и сочетаются с рациональным питанием.

Оздоровительный эффект связан с величиной физической нагрузки, получаемой во время выполнения комплексов. Эта нагрузка определяется параметрами конкретного комплекса, его длительностью и структурой, направленностью и последовательностью упражнений, темпом выполнения, оптимальными значениями частоты сердечных сокращений и т.д.

Частота смены комплексов зависит от нескольких факторов:

- координационной сложности комплекса (чем проще комплекс, тем быстрее он усваивается учащимися, тем чаще его надо менять, чтобы сохранить интерес);
- степени усвоения комплекса (это зависит от индивидуальных возможностей детей);
- необходимости повышения интенсивности комплекса (если происходит стабилизация показаний сердечной деятельности на уровне ниже оптимального, следует переходить к новому, более интенсивному комплексу).

Каждое занятие строится по **технологии развивающего обучения** (постановка цели, деятельность, затруднение, рефлексия).

В реализации программы активно используются различные педагогические технологии, в том числе **проектные технологии**. Использование метода проектного обучения подразумевает самостоятельное создание учащимися проекта, социально значимого и применимого на практике будущего инструктора по аэробике. Работа над проектом начинается уже в группах третьего уровня и

носит краткосрочный характер.

Подбор средств и объем ОФП для каждого занятия должен зависеть от конкретных задач обучения на том или ином этапе обучения. ОФП обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность спортсменов. В качестве средств развития физической подготовленности используются физические упражнения общего воздействия, особо важно применять акробатические упражнения (прыжки, упражнение на растягивание) в группах ОФП обучающего и совершенствующего характера, в группах СФП - использование этих упражнений в подготовительной части занятия. Этим самым будет снижен уровень травматизма в учебно- воспитательном процессе и в обыденной жизни. Эти средства развития физической подготовленности должны использоваться на протяжении всех лет обучения.

СФП непосредственно связана с обучением элементам базовой классической аэробики совершенствованием специальных физических качеств. Основным средством ее являются специальные упражнения. Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Среди средств физической подготовки значительное место отводится упражнениям с предметами и без предмета: мячами, скакалками, гантелями, эспандерами, боди-барами, фитболами; подвижным играм, эстафетам, с использованием гимнастических упражнений и акробатики и упражнениям с партнером.

В систему многолетней подготовки учащихся входят спортивные соревнования по аэробике, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки.

Каждый юный спортсмен в спортивном зале оказывается в воспитательном пространстве. Педагог, психолог и учащийся - творчески работающий коллектив. Они составляют ядро воспитательной работы, которое способствует созданию атмосферы уважения, защиты, сотрудничества.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение, похвала), предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

В работе с учащимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, досуговые и

воспитательные мероприятия (беседы, встречи, экскурсии, праздники), общественная деятельность.

В качестве методов воспитания применяются формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение, похвала), формирование потребности в здоровом образе жизни, предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

Одним из условий формирования личности спортсмена является наличие сплоченного спортивного коллектива.

Формирование коллектива можно условно разделить на четыре этапа (в ходе которых педагог совместно с психологом проводит диагностику коллектива:

I этап – характеризуется наличием четких, конкретных, единых для всех требований со стороны педагога. На этом этапе идет изучение личности ребенка, приобщение родителей к деятельности ребенка, воспитание потребности в систематических занятиях аэробикой, определение временных поручений каждому, знакомство с традициями коллектива.

II этап – характеризуется тем, что, активно поддерживая требования педагога, сам воспитанник предъявляет их к остальным членам коллектива. Идет включение детей в планирование досуговой и воспитательной работы, работает детский актив, создаются традиции.

III этап – идет формирование общественного мнения. Формируются положительные взаимоотношения, работает детский актив, идет закрепление традиций коллектива.

IV этап – характеризуется тем, что члены коллектива умеют предъявлять требования к самому себе. Сформировано самовоспитание у учащихся (самонаблюдение, самопознание, самоограничение, самоконтроль, самоанализ). Пропаганда традиций в других детских коллективах.

Одним из условий успешного воспитательного воздействия в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций: посвящение в кружковцы, выпускной вечер, посещение всем коллективом городского плавательного бассейна, проведение дней именинника и т.п.

**Психологическая подготовка** проводится в течение учебного года.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности аэробики, как вида спорта, с другой – психические особенности учащегося. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов.

Для психологической подготовки характерны три фазы:

I фаза - Базовая психологическая подготовка (Продолжительность фазы – 1,2 год обучения):

- развитие важных психических функций и качеств личности обучающегося - внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие способности к рефлексии, самоконтролю, требовательности к себе;
- развитие коммуникативных и организаторских способностей;
- развитие у ребенка уверенности в себе;
- сплочение и развитие коллектива, как творческого союза.

II фаза – Специальная психологическая подготовка или психологическая подготовка к соревнованиям (Продолжительность фазы – 3,4,5 год обучения):

- Психологическая подготовка к тренировкам, соревнованиям;
- Формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям;
- Формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);

III фаза – Совершенствование специальной психологической подготовки (6-й год обучения).

- Изучение методов и способов овладения различными психологическими методами выхода из конфликтных ситуаций как во время учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и в любой жизненной ситуации;
- развитие способности к самоанализу, самокритичности.

Для получения объективной и субъективной информации об уровне развития психологической подготовки учащихся используются следующие

методы:

- методы опроса (личностные опросники, тестирование, анкетирование);
- наблюдение;
- социометрия.

В целях эффективной психологической подготовки педагогом используются такие формы работы, как:

- просветительская работа;
- развивающая;
- диагностическая;
- мониторинг;
- коррекция;
- профилактическая работа;
- консультативная помощь;
- индивидуальная работа.

*Психологическая подготовка* осуществляется на протяжении всего многолетнего периода обучения и в ее задачи входит:

1. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.
2. Развитие процессов восприятия, в частности формирование специфических восприятий ("чувство «друг друга» ", "чувство времени", "чувство пространства").
3. Развитие внимания (объем, интенсивность, распределение, переключение).
4. Развитие мышления - способности быстро и правильно оценивать ситуации, принимать эффективное решение и контролировать свои действия.
5. Развитие памяти, представления и воображения, которые проявляются в способности запоминать особенности игровых действий и в умении детально представить возможные ситуации предстоящего состязания.
6. Развитие способностей управлять эмоциями в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, а также в жизненных ситуациях.
7. Воспитание наблюдательности, умения быстро и правильно ориентироваться в сложной ситуации.
8. Развитие эмоционально – волевой сферы.

Вся психологическая подготовка проводится с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

### **Воспитательная работа с учащимися**

Для учащихся творческого объединения проводятся различные воспитательные и досуговые мероприятия. Для воспитанников творческого объединения проводятся беседы этического характера и беседы о здоровом образе жизни.

### **Работа с родителями**

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 воспитательной среды. Основными направлениями работы педагога являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;
- создание системы совместного досуга детей и родителей через организацию праздников, соревнований, конкурсов;
- проведение родительских собраний;
- формирование родительского комитета.

Родительские собрания проводятся два раза в год в каждой группе творческого объединения, как правило, в начале и конце учебного года. От каждой группы выбирается родитель-представитель в родительский комитет

творческого объединения. Родительский комитет оказывает помощь в организации досуговых мероприятий, организует материальную помощь родителей творческому объединению, помогает педагогу в решении воспитательных задач.

Проводится анкетирование родителей с целью:

- сотрудничества семьи и творческого объединения;
- выявления уровня заинтересованности в успехах своего ребенка;
- изучения степени удовлетворенности достижениями своего ребенка;
- изучения вопросов, которые волнуют родителей относительно своего ребенка.

## Список литературы для педагога

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под. ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. - <http://megaobuchalka.ru/3/34509.html>
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. С-Пб.,1997. -<http://kidworlds.ru/index.php/biblioteka2/razvitie-rebenka-rannego-vozrasta/47-pr-ma-burenina-ritm-mozaika/file>
3. Гимнастика и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры под ред. Смолевского В.М. - "ФИС",1987. - <http://fizra121.ru/wp-content/uploads/2014/10/Смолевский-В.М.-Гимнастика-и-методика-преподавания.docx>
4. Иваницкий А.В., Матов В.В., Иванова О.А., Шарабарова И.Н. Ритмическая гимнастика на ТВ. – М.: Советский спорт,1989.
5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М., 1987. -<http://>
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. – М.: ФАР,2002.
7. Роберт Кеннеди, Мэгги Гринвуд-Робинсон. Фитнес-тренинг. – М.: Медиа Спорт,2000
8. Ростовцева М.Ю., Сиднева Л.В. Фитнес-аэробика. Правила соревнований. Требования к композиции и технике выполнения упражнений в фитнес-аэробике. – М.,2001.
9. Ротерс Т.Т. Музыкально– ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Пр
10. Сомкин А.А. Спортивная аэробика. Классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных спортсменов. – СПб.,2001. - <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-klassifikatsiya-uprazhneniy-i-osnovnye-komponenty-podgotovki-vysokokvalifitsirovannyh-gimnastov-v-sportivnoy-aerobike>
11. Словарь фитнес-терминов. -<http://gigabaza.ru/doc/64541.html>
12. Термины. Краткий словарь терминов, используемых в фитнесе и бодибилдинге. - <http://vkus-zhizni-ak.ru/ispolzuemyih-v-fitnese-i-bodibildinge/terminyi-kratkiy-slovar-terminov-ispolzuemyih-v-fitnese-i-bodibildinge.html>
13. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес-спорт.- Ростовн/Д:

- «Феникс», 2004. - <http://bmsi.ru/issueview/f6828c2e-dad7-4863-80c8-09f630e5643e/files/fitnesssport.pdf>
14. Эдвард Т.Хоули, Б. Дон Френс. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. – Киев «Олимпийская литература», 2004г. - <http://uchi-fitness.ru/upload/iblock/d22/d22391980366358605c57ba0fd4bdf78.pdf>

### Список литературы для учащихся

1. Дорохов А.А. Про тебя самого.- Коми книжное изд-во, 1990 -<http://www.komiknizhnoe.ru/>
2. Журналы: Women's Health. Ru февраль - март,2017
3. Лечебная физическая культура: Учебник для ин-тов физ. культ/ Под. Ред. С. Н. Попова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. -<http://www.booksmed.com/lechebnaya-fizkultura/3056-lechebnaya-fizicheskaya-kultura-popov-sn.html>
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. – М.: ФАР,2002.
5. Фитнес аэробика. <http://zdravyshka.ru/Sport/Fitnes/fitnes-aerobika.html>, <https://ru.wikipedia.org/wiki/Фитнес-аэробика>
6. Фитнес аэробика упражнения. - <http://www.krasomania.ru/protseduryi-dlya-pohudeniya/drugie-protseduryi-dlya-pohudeniya/fitnes-aerobika-uprajneniya.html>
7. Что такое аэробика? Польза или вред? - <http://luckyfamilyman.ru/chto-takoe-aerobika-polza-ili-vred.html>
8. Я познаю мир: Детская энциклопедия.: Медицина / Авт. Сост П. Ю. Буянова. – М.: ООО «Изд-во АСТ», 2002. - <http://padaread.com/?book=34949&pg=7>