

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 264  
Отделение Дополнительного Образования детей

УЧТЕНО  
мотивированное мнение  
выборного органа  
первичной профсоюзной  
организации  
Председатель ПК  
\_\_\_\_\_ Н.А. Халип

ПРИНЯТО  
решением  
Педагогического совета  
от 29 августа 2019 г № 1

УТВЕРЖДЕНО  
приказом  
от 30.08.2019 № 6/3  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ И.В.Шведова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Фитнес»

ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ 8 -11 лет,  
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 2 года

Разработчик:  
Зеленцова Ольга Александровна,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2019

## Структура

1. Пояснительная записка \_\_\_\_\_ стр.3-6
2. Учебный план  
первого года обучения \_\_\_\_\_ стр.7
3. Учебный план  
второго года обучения \_\_\_\_\_ стр.7
4. Календарный учебный график \_\_\_\_\_ стр.8
5. Оценочные и методические материалы \_\_\_\_\_ стр.8-19
6. Приложения \_\_\_\_\_ стр.20-34

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес» для учащихся 10-13 лет разработана согласно требованиям следующих документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41);

- Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017г. №617-р);

В основу программы положена «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе», курс С.Т. Лисицкой, мастера спорта по художественной гимнастике, к.б.н., профессора РГУФКСиТ.

### **Направленность**

Данная программа «Фитнес» для учащихся 8-11 имеет физкультурно-спортивную направленность

Фитнес во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

**Уровень освоения:** общекультурный

**Срок реализации** - 2года

### **Актуальность**

Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам учащихся и родителей: формирует социально значимые знания, умения и навыки, оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее

воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает учащихся к здоровому образу жизни

**Особенность** данной программы заключается в том, что вместе с детьми заниматься могут родители. Второе название программы «Мама +ребенок». Совместные занятия спортом способствуют лучшему взаимопониманию в семье, укреплению здоровья.

#### **Адресат программы**

Данная программа «Фитнес» предназначена для учащихся, как мальчиков и девочек 8-11 лет, проявляющих интерес к занятиям спортом.

**Цель:** укрепление психического и физического здоровья учащихся через занятия фитнесом, а также формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- научить технически правильно осуществлять двигательные действия;
- научить проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- обучить технологии составления и правильного выполнения комплекса утренней гимнастики и комплекса физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- научить взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.

##### **Развивающие:**

- пробудить интерес к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом;
- всестороннее гармонически развить тело;
- повысить работоспособность и совершенствовать основные физические качества;
- обогатить двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями.

##### **Воспитательные:**

- воспитывать у учащихся умение совершать правильный выбор в условиях возможного негативного воздействия информационных ресурсов;
- способствовать развитию в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;
- сформировать выраженную в поведении нравственную позицию, в том числе способность к сознательному выбору добра;
- содействовать формированию у учащихся позитивных жизненных ориентиров и планов;

-сформировать в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Развивать культуру здорового питания;

-способствовать развитию культуры безопасной жизнедеятельности, профилактике наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;

### **Условия реализации программы**

- мальчиков и девочек 8-11 лет

-условия набора учащихся в коллектив, условия формирования групп: группы разновозрастные, принимаются все желающие без предварительного отбора на основании заявления родителей и допуска врача

- возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения: допускается дополнительный набор учащихся на 2 год обучения на основании сдачи нормативов, также перевод учащего первого года обучения на второй год обучения по итогам собеседования и сдачи нормативов

Так как данная программа реализуется в рамках деятельности ШСК «Сокол», то приветствуется посещение занятий родителями учащихся, без занесения их в список детского объединения.

### **Обучение бесплатное!**

### **Особенности организации образовательного процесса:**

**Режим занятий:** группы 1го год обучения - 2 раза в неделю -1 раз по 1 академическому часу и 1 раз по 2 академических часа; группы 2го год обучения - 2 раза в неделю -1 раз по 1 академическому часу и 1 раз по 2 академических часа

**Формы** организации занятий: групповые

**Наполняемость групп:** группы 1го год обучения–не менее 15 человек; группы 2го год обучения – не менее 12 человек

### **Кадровое обеспечение программы**

По данной программе «Фитнес» для учащихся 8-11 лет может работать педагог дополнительного образования с уровнем, образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта

### **Материально-техническое обеспечение программы:**

- спортивный класс

- специальные коврики для занятий;

-спортивный инвентарь: утяжелители, гантели, палки гимнастические;

- музыкальный центр

## **Планируемые результаты:**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы объединения «Фитнес» для учащихся 8-11 лет являются следующие умения:

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы объединения «Фитнес» для учащихся 8-11 лет являются следующие умения:

-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

-технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами:** освоения учащимися содержания программы объединения «Фитнес» для учащихся 8-11 лет являются следующие умения:

-представлять занятие в объединении как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

-характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физически

### Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практик а	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	3	3	-	входная диагностики
2	Базовая аэробика	42	3	39	журнал педагогических наблюдений
3	Танцевальная аэробика	45	3	42	журнал педагогических наблюдений
4	Пилатес. Элементы йоги	15	3	12	журнал педагогических наблюдений
5	Сдача нормативов	3		3	Итоговая диагностика
	<b>ИТОГО:</b>	108	12	96	

### Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практик а	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	3	3		входная диагностики
2	Базовая аэробика	36	3	33	журнал педагогических наблюдений
3	Силовая аэробика	27	3	24	журнал педагогических наблюдений
4	Танцевальная аэробика	24	3	21	журнал педагогических наблюдений
5	Пилатес. Элементы йоги	15	3	12	журнал педагогических наблюдений
6	Сдача нормативов	3		3	Итоговая диагностика
	<b>ИТОГО:</b>	108	15	93	

## Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	8 сентября	30 мая	36	108	2 раза в неделю : 1 раз по 1 академическому часу и 1 раз по 2 академических часа
2 год	1 сентября	24 мая	36	108	2 раза в неделю : 1 раз по 1 академическому часу и 1 раз по 2 академических часа

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### 1. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС:

#### Организационно-педагогические средства:

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес в школе»;
- поурочные планы;

#### Дидактические средства:

- компьютерные презентации по темам программы;
- иллюстративный материал к темам программы (учебные карточки с демонстрацией техники упражнений; демонстрационные карточки с упражнениями круговой тренировки);
- фонотека музыкальных произведений для танцевальных номеров, импровизационных композиций, музыкальных тем для разминки;
- видеоматериалы с показом техники выполнения упражнений акробатики, гимнастики;
- видеоматериалы с показательных выступлений, концертов, открытых занятий.



## Информационные источники:

### Список использованной литературы.

1. Андерсон Н. «Sweat System» //Материалы семинара подготовки инструкторов по аэробике. М.: Национальная школа аэробики, 1990
2. Андреасян К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике: Авторев. диз... канд.пед. наук. М.: РГАФК, 1996. 23 с.
3. Аэробика. Теория и методика занятий. Учебное пособие.- М: Спорт Академ Пресс, 2002. - 304 с.
4. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики: Учебное пособие. - Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. унта, 2004. - 124 с.
5. Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Краснова Г.О. «Новые фитнес системы. (новые методики, направления, оборудование и инвентарь): Учеб. пособ. - Волгоград: ВГАФК, 2001.
6. Ермолин С.Н., Сиднева Л.В. Питание и контроль массы тела при занятиях аэробикой. М.: Тривант, 1999. 94 с.
7. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений, - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 264 с.
8. Иванова О.А. Танцевальные упражнения в американской аэробике: Учеб. пособ. М.: 1998. - 34 с.
9. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: Физкультура и спорт, 1987. 191 с.
10. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Пер. с англ. 2-е изд; доп. и перераб. М.: Физкультура и спорт, 1989. 224 с.
11. Купер Л. Материалы семинара по аэробике «Лесли фитнес - формат». М.: Национальная школа аэробики. 1991. 30 с.
12. Лапицкий Ф.Г., Шаулин В.Н. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре. - М.: Просвещение, 1972. - 55 с.
13. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра - Спорт, 2000. - 192 с.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физической культуры. М.: 1991. 543 с.
15. Миссет Д. Джазесайз. М.: Национальная школа аэробики, 1992. 41 с.

16. Мякинченко Е.Б., Ивлев М.П., Шестаков М.П. и др. Тренировочная нагрузка на занятиях по базовой аэробике //Аэробика. 1999. осень.
17. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание в профессиональной подготовке учителя физической культуры: Авто-реф. дис. ... канд. пед. наук. М.: 1984. 24 с.
18. Селуянов В.Н. Методика силовой подготовки в оздоровительной физической культуре //Аэробика. 2000. Зима.
19. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Методика развития силы (STT и другие системы). М.: Тривант; Троицк, 1998. 46 с.
20. Сиднева Л.В. Степ-аэробика. Троицк, 1997. 12 с.
21. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по персональному тренингу //Федерация аэробики России. М.: 1996. 64 с.
22. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М.: Тривант., Троицк, 1997. 48 с.
23. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: Учеб. пособие. М.: 2000. 74 с.

## **2. МЕТОДЫ, ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ, ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ:**

Организационно-методические рекомендации по реализации курса. Содержательная часть видов фитнес – аэробики направлена на общефизическую и специальную физическую подготовку, а также на формирование и совершенствование технических навыков и умений. Программный материал расширяет границы физического, интеллектуального, эмоционального и социального развития обучающихся благодаря использованию в ней методов обучения танцевальным движениям, знакомству с музыкой, построению спортивных и показательных программ. Занятия аэробной направленности способствуют:

- развитию координационных способностей и тренировке вестибулярного аппарата, развитию чувства ритма;
- воспитанию общей и силовой выносливости;
- формированию и сохранению правильной осанки, снижению лишнего веса;
- развитию двигательной памяти и эстетическому воспитанию;
- выработке устойчивой привычки заниматься физическими упражнениями;
- профилактике заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- снижению психологического стресса и увеличению способности к релаксации, эмоциональной разрядке.

### **Формы организации деятельности учащихся на занятиях:**

Выбор формы на конкретный урок определяется поставленными задачами. Работа педагога может проходить со всеми учащимися одновременно в форме беседы, просмотра и обсуждения видео-ролика на заданную тему или видео с выступления самих воспитанников, с целью работы над ошибками. При необходимости возможно соединение двух групп в одну, для постановочной и репетиционной деятельности.

- фронтальная – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальная – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповая – организация работы в группах;
- индивидуальная – индивидуальное выполнение заданий;
- коллективная – организация творческого взаимодействия между всеми детьми во время постановочной работы

### **Методы реализации программы**

1. Словесные методы
  - Рассказ
  - Беседа
  - Дискуссия
  - Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
2. Наглядные методы
  - Визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение)
3. Практические методы
  - Элементы фитнес-аэробики
  - Комментированные упражнения на развитие силы и гибкости
  - Игры
4. Методы контроля и самоконтроля
  - Программы (использование всех основных движений классической аэробики)
  - Тесты на общую физическую подготовку:
    - 1) Step test определяет выносливость сердечно-сосудистой системы - подсчёт пульса после 3-х минут аэробной нагрузки;
    - 2) Тест на гибкость (поясничная область). Складка в положении сидя;
    - 3) Sit up определяет силу мышц брюшного пресса. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты под прямым углом, стопы на полу, выполнить максимальное количество раз за минуту;
    - 4) Push up – отжимание из упора на коленях или из упора лёжа. Определяет силу мышц груди и плечевого пояса.

- Методика определения эмоционального состояния «Волшебный градусник определения настроения»
  - Подсчёт пульса до и после занятий. Составление таблицы контроля.
  - Шкала прикладываемых усилий для оценки интенсивности занятия
- 0 – ОТДЫХ Ощущения, когда вы сидите или отдыхаете
- 1 – ЛЕГКО Ощущения, когда вы идёте в школу или делаете уборку в комнате
- 2 – НЕМНОГО ТЯЖЕЛО Ощущения, когда вы проводите время на игровой площадке или бегаєте с друзьями
- 3 – ТЯЖЕЛЕЕ Ощущения, когда вы занимаетесь спортом, много долго играете
- 4 – ТЯЖЕЛО Ощущение, когда вы много пробежали
- 5 – ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО Максимум. За всю свою жизнь вы так много не бежали и не играли.
- Визуальный контроль. Наличие «белого треугольника» (часть лица от носа до подбородка бледнеет, что свидетельствует о дегидратации и переутомлении)
5. Методы психолого-педагогической диагностики
- Наблюдение
  - Опрос (интервью, анкеты, личностные опросники)

### **Формы организации деятельности**

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с обучающимися:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная
- Круговая тренировка по станциям
- Эстафеты
- Подвижные игры

Использование современных образовательных технологий:

Технология здоровьесбережения: внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья, применение упражнений с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной), формирование умения сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов двигательной деятельности на уроке.

Технология разноуровневого обучения: обеспечение свободы в выборе средств обучения посредством создания условий для выполнения учебных заданий различного уровня сложности с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.

Технология коллективного обучения: обучение посредством организации групп учащихся, работающих совместно над решением какой-либо задачи, в процессе которой возникает необходимость адаптироваться к индивидуальным особенностям учащихся, устанавливая социальные контакты (во время подготовки инвентаря для занятий акробатическими упражнениями и его последующей уборке по окончании; в процессе выполнения акробатических упражнений).

### ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ:

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль

*Входной контроль* - оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го года, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеразвивающей программе.

*Входная диагностика* проводится в сентябре в форме тестирования с целью выявления первоначального уровня развития физических **качеств**. Диагностика физических качеств учащихся производится с каждым ребенком индивидуально. Учащиеся выполняют пять нормативов, полученные результаты переводятся в баллы (оценка по 5-ти бальной системе) и заносятся в диагностическую карту №1

Диагностическая карта №1 на 20\_ - 20\_ учебный год

ФИО ребенка \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

	Челночный бег 3x10 м	Поднимание туловища	Прыжок в длину с места	Подтягивание на низкой перекладине	Наклон вперед со скамейки
сентябрь					
декабрь					
май					

Критерии оценки результатов к диагностической карте №1 (0-5 баллов):

Норматив	Баллы	Возраст учащихся/результат		
		11 лет	12 лет	13 лет
Челночный бег 3x10м (сек)	5	8,9	8.6	8.4
	4	9.7	9.5	9.0
	3	10.1	9.8	9.6
	2	11.7	10.3	10.1
	1	12.6	11.7	11.2
	0	упражнение не выполнялось		
Поднимание туловища (кол-во раз за 30 сек)	5	17	18	20
	4	15	15	17
	3	12	12	15
	2	7	9	10
	1	3	5	5
	0	упражнение не выполнялось		
Прыжок в длину с места (см)	5	160	165	170
	4	150	155	160
	3	140	145	150
	2	130	135	140
	1	100	105	110
	0	упражнение не выполнялось		
Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	5	15	16	16
	4	10	12	12
	3	8	9	10
	2	5	5	5
	1	3	3	3
	0	упражнение не выполнялось		
Наклон вперед со скамейки (см)	5	+12	+13	+14
	4	+8	+9	+10
	3	+5	+6	+7
	2	+3	+3	+3
	1	0	0	0
	0	упражнение не выполнялось		

*Текущий контроль* осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

*Формы текущего контроля:*

*I. Устный опрос* проводится для выявления умений рассказать теоретические сведения, полученные на занятиях; правила исполнения основных элементов по программе обучения.

*II. Педагогическое наблюдение и выполнение практических заданий педагога* выполняется с целью оценивания умений правильно выполнять технику упражнений; выполнять упражнения долгое время без снижения работоспособности и потери координации; повторять двигательные действия (танцевальная память) «с листа» (т.е. без предварительного разучивания). Диагностика проводится 1 раз в триместр и данные заносятся в диагностическую карту №2 по 5-ти балльной системе.

**Диагностическая карта №2 на 20\_ - 20\_ учебный год**

**ФИО ребенка** \_\_\_\_\_

**Дата рождения** \_\_\_\_\_

**Группа** \_\_\_\_\_

	<b>Техника выполнения</b>				<b>Работоспособность</b>				<b>Танцевальная память</b>			
	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
Базовые движения												
Танцевальная аэробика												
Пилатес												

Критерии оценки результатов и качества образовательного процесса к диагностической карте № 2:

(0- 5 баллов)

1. Тест «Техника выполнения» - выполняются упражнения из изучаемых разделов «базовые положения и движения рук и ног», прыжки, «пируэты, махи». Оценивается умение технически верно показать названное преподавателем упражнение. Степень освоения двигательных действий определяется по 5-балльной системе с учетом характера и количества ошибок:

«5» выставляется за качественное выполнение упражнений (упражнение выполнено правильно, свободно и точно), допускается наличие мелких ошибок.

«4» выставляется, если упражнение выполнено слитно, но допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких (связанных с неточным выполнением техники).

«3» выставляется, если упражнение выполнено с двумя значительными ошибками и одной грубой (ведущей к искажению основ техники). Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

«2» выставляется, если упражнение с грубыми ошибками (более одной)

«1-0» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок или отказ от выполнения упражнения.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

2. Тест «Работоспособность» - учащиеся выполняют ряд заданий без перерыва, проверяется умение выполнять упражнения долгое время без снижения работоспособности и потери координации. Степень выполнения двигательных действий определяется по 5-балльной системе:

«5» – все задания выполняются в соответствии с указаниями преподавателя без снижения работоспособности и потери координации при выполнении;

«4» - задания выполняются в соответствии с указаниями преподавателя с частичным снижением работоспособности;

«3» - учащийся справляется с большим количеством заданий с небольшим отдыхом между упражнениями, нарушается техника выполнения;



«2» - все задания выполняются не в полную силу, с нарушением техники выполнения упражнений;

«1» - не хватает сил, преодолеть усталость при выполнении заданий на середине;

«0» - учащийся не справляется с усталостью или отказывается выполнять задания.

3. Тест «Танцевальная память» - оценивается умение повторять движения в танцевальной связке. Без предварительного разучивания, необходимо повторить новую комбинацию, построенную на пройденном материале. Степень выполнения двигательных действий определяется по 5-балльной системе:

«5» - легко справляется с заданием;

«4» - для запоминания материала необходимо 4-5 повторений;

«3» - учащийся запоминает большую часть танцевальной комбинации;

«2» - учащийся может запомнить лишь половину танцевальной комбинации;

«1» - учащийся может запомнить только отдельные «куски» из танцевальной комбинации, не может соединить их последовательно;

«0» - учащийся не может самостоятельно воспроизвести новый материал.

*III. Творческий показ* выполняется с целью проверки умений сотрудничества и использования полученных практических навыков при работе в малых группах(3-5 человек); умения двигаться синхронно и эмоционально передавать настроение танцевального номера. Умения оцениваются 1 раз в полугодие по 5-ти балльной системе и заносятся в диагностическую карту №3.

**Диагностическая карта №3 на 20\_ - 20\_ учебный год**

**ФИО ребенка** \_\_\_\_\_

**Дата рождения** \_\_\_\_\_

**Группа** \_\_\_\_\_

	Сотрудничество	Синхронность	Артистичность
I полугодие			
II полугодие			

1. Тест «Сотрудничество» - учащиеся в группах (по 3-5 человек) должны составить танцевальную комбинацию, на основе изученного материала.

«5» - у учащегося развито умение работать в группе; способность прийти к общему решению; развито чувство коллективизма и взаимопонимания;

«4» - учащийся в работе с группой испытывают некоторые затруднения, но при этом задание выполняют полностью;

«3» - учащиеся с трудом приходят к общему решению;

«2» - учащийся не высказывает своего мнения, полностью следует за лидером группы;

«1» - учащийся не способен договориться и прийти к единому решению;

«0» - учащийся не справляется с заданием.

2. Тест «Синхронность» - оценивается умение двигаться синхронно, при выполнении танцевального номера в группе.

«5» - полностью справляется с заданием;

«4» - Допускает одну ошибку;

«3» - допускает несколько ошибок;

«2» - справляется с большей частью танцевального номера;

«1» - путается в большей части номера;

«0» - не справляется с заданием.

3. Тест «Артистичность» - оценивается умение эмоционально и выразительно передать зрителям настроение танцевального номера.

«5» - выполняет танцевальные движения задорно, эмоционально;

«4» - недостаточно эмоциональное исполнение танцевального номера;

«3» - скованность в движениях, недостаточно эмоциональное выполнение;

«2» - отсутствие координации в движениях, не выразительное исполнение;

«1» - неверное выполнение движений;

«0» - не справляется с заданием

*IV. Анализ* на каждом занятии педагогом и учащимися качества выполнения заданий педагога, творческих работ, приобретенных навыков общения.

*Промежуточный контроль* предусмотрен в декабре и по окончании года обучения с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения. Является переводным на следующий год обучения.

Формы контроля:

*I. Зачет* содержит в себе оценивание практических умений выполнения акробатических упражнений. Степень освоения двигательных действий

определяется по 5-балльной системе с учетом характера и количества ошибок. Результаты фиксируются в диагностической карте №1.

Критерии оценки результатов

«5» выставляется за качественное выполнение упражнений (упражнение выполнено правильно, свободно и точно), допускается наличие мелких ошибок.

«4» выставляется, если упражнение выполнено слитно, но допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких (связанных с неточным выполнением техники).

«3» выставляется, если упражнение выполнено с двумя значительными ошибками и одной грубой (ведущей к искажению основ техники). Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

«2» выставляется, если упражнение с грубыми ошибками (более одной)

«1-0» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок или отказ от выполнения упражнения.

*Итоговый контроль* проводится в конце года обучения по программе в форме *открытого занятия для родителей*. Учащиеся должны продемонстрировать уровень овладения практическим программным материалом.

Для перевода учащихся на 2-й год обучения необходимо выполнить практические нормативы и зачет по акробатике, которые фиксируются в диагностической карте №1, на баллы не ниже «3». Если учащийся выполнил тестирование на баллы «0-3», то ему предлагается пересдать зачет и в случае повтора низкой оценки перевод в старшую группу не осуществляется.

### Содержание программы первого года обучения.

1. Вводное занятие. План и содержание работы на учебный год. Расписание занятий; правила поведения и техника безопасности на занятиях. Беседы о питании; профилактика травматизма.

2. Базовая аэробика. Включает в себя выполнение необходимых базовых шагов. Представляет собой некий синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз, отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение 120-160 ударов в минуту. Упражнения выполняются в положении стоя (на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону), лежа, сидя, в упорах (в партере).

3. Танцевальная аэробика. Уроки аэробики направлены на укрепление мышц, особенно нижней части тела, улучшение координации движений, осанки, приобретение навыков танцевальных движений. В результате регулярных занятий происходит уменьшение подкожной жировой прослойки, снижение веса и изменение в положительную сторону соотношения жировой и мышечной массы. Типичным для данного вида аэробики является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующую тому или иному танцу (фанк, сити-джем, хип-хоп, латино, афро, самбо, восточные танцы и т.д.)

4. Пилатес. Элементы йоги. Занятия направлены на развитие гибкости, силы мышц, исправление осанки, снятие стрессов. Элементы йоги, включают простейшие асаны, упражнения на дыхание.

5. Итоговая сдача нормативов ОФП

### Содержание программы второго года обучения.

1. Вводное занятие. План и содержание работы на новый учебный год. Расписание занятий; правила поведения и техника безопасности на занятиях. Беседы о питании; профилактика травматизма.

2. Базовая аэробика. Включает в себя выполнение необходимых базовых шагов. Представляет собой некий синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз, отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение 120-160 ударов в минуту. Упражнения выполняются в положении стоя (на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону), лежа, сидя, в упорах (в партере).

3. Силовая аэробика. Аэробика направленная на коррекцию фигуры и укрепление мышц, исправление осанки, развитие силовых качеств. На уроках используется дополнительное оборудование (бодибары, эспандеры, гантели, гимнастические палки и т.д.).

4. Танцевальная аэробика. Уроки аэробики направлены на укрепление мышц, особенно нижней части тела, улучшение координации движений, осанки, приобретение навыков танцевальных движений. В результате регулярных занятий происходит уменьшение подкожной жировой прослойки, снижение веса и изменение в положительную сторону соотношения жировой и мышечной массы. Типичным для данного вида аэробики является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующую тому или иному танцу (фанк, сити-джем, хип-хоп, латино, афро, самбо, восточные танцы и т.д.)

5. Пилатес. Элементы йоги. Занятия направлены на развитие гибкости, силы мышц, исправление осанки, снятие стрессов. Элементы йоги, включают простейшие асаны, упражнения на дыхание.

6. Итоговая сдача нормативов ОФП

### **Требования по техники безопасности во время занятий видами фитнес-аэробики.**

Во время выполнения комплексов и упражнений классической аэробики существуют запрещенные движения: быстрые вращения головой и излишние наклоны вперед и назад шеи; стойка на лопатках (упражнения типа «плуг» и «берёзка»); упражнения (махи ногами) в стойке на коленях с опорой на кисти; прогиб туловища в положении лёжа на животе с упором на кисти; подъём двух прямых ног из положения, лёжа на спине; переход из положения, лёжа в положение, сидя с прямыми ногами; сгибание туловища из положения, лёжа на спине с прямыми ногами; «глубокие приседания», где угол в коленном суставе менее 90 °; наклоны вперёд, стоя на прямых ногах; прогиб туловища назад в положении стоя; осевая нагрузка; глубокие наклоны туловища в стороны; круговые движения туловищем;- вращательные движения коленями; работа с отягощениями на выпрямленных руках;- продолжительная работа руками выше уровня плеч; резкие скручивания туловища («мельница»); все баллистические движения (высокие махи ногами и т.п.); упражнения в позе «барьериста»; движения с чрезмерной амплитудой; максимальные нагрузки; продолжительное изометрическое напряжение.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### **Базовые шаги и основные элементы классической аэробики.**

- Марш (march) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг.

- Приставной шаг (step touch) - приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line).

- «Виноградная лоза» (grape vine) - шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую.

- V-шаг (v-step) — шаг правой вперед - в сторону (или назад - в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и. п.

- «Открытый шаг» (open step) - стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую.

- Jumping jack - прыжок ноги врозь - ноги вместе.

- Подъем колена вверх (knee up, knee lift) - сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

- Махи ногами (kick) - махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (hurt).

- Выпад (lunge) - выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги.

- Шаг «Мамбо» - вариация танцевального шага мамбо. 1 - небольшой шаг левой ногой вперед в полуприсед, другая нога - полусогнутая сзади на носке. 2 - передавая тяжесть тела на правую ногу, полуприсед на ней. На 3-4 выполняются шаги, аналогичные счету 1-2, но с перемещением левой ногой назад.

- Шаги «ча-ча-ча» - часть основного танцевального шага «ча-ча-ча». Шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте.

- Скрестный шаг (cross step) - скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.

- Выставление ноги на пятку (heel touch), на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом.

- Бег на месте с продвижением в различных направлениях.

- «Галоп» (gallop) - шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги.

- «Пони» - шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги, шаг правой на месте, следующий шаг с левой ноги.

- Slide-скольжение - шаги в любом направлении, выполняемые со скольжением стопой по полу.

- «Скоттиш» (schottische) - шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.

- «Полька» - шаг правой вперед, приставить левую, шаг левой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.

- «Твист» (twist jump) - прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.

- Pendulum - прыжком смена положения ног (маятник).

- Pivot turn - поворот вокруг опорной ноги.

- Squat - полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь.

- «Ту-степ» (two-step) — шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги.

- Подскок (ship) - шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.

- «Чарльстон» (Charleston) - шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую ногу назад. Следующий шаг начинать с правой ноги.

- Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jack) - прыжок ноги врозь-вместе. В положении ноги врозь они слегка разворачиваются наружу, колени немного сгибаются, амортизируя. Ширина разведения ног - чуть шире плеч.

- «Скип» (skip) - подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

### **Основные танцевальные шаги**

- Шаги вперед, назад — шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии.

Особенность техники - небольшие пружинные движения ногами.

- Шаги в сторону - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь - наружу.

- Шаги из стороны в сторону - первые два шага в сторону выполняются быстро и коротко (1-2), третий - длиннее, на счет «2», левая при этом не приставляется, и движение начинается в другую сторону.

- Скачки вперед-назад - выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги.

- «Качалочка» - выполняется по диагонали, скачок на правой (левой) ноге, скачок на левой (правой), с продвижением назад скачок на правую (левую), левая (правая) впереди на пятке, перенести тяжесть тела на левую (правую), повторить сначала.

- «Твист» - в стойке ноги врозь колени внутрь с одновременным подъемом на полупальцы и поворотом стоп в невыворотное положение, затем колени слегка наружу, опуститься на всю стопу.

- «Off-beat-step» - движение аналогично «knee up» классической аэробики, то есть поднимание согнутой ноги вперед, но не забывать о пружинных движениях ногами, на счет «1» нога сгибается, на счет «2» - выполняется шаг.

- «Тач» в сторону - шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону).

- «Тач» в сторону с поворотом направо-налево — упражнение аналогично предыдущему, но шаг выполняется с одновременным поворотом тела в сторону: шаг правой вперед, поворот налево, затем вернуться в исходное положение, то же с левой ноги и поворот направо.

- «Тач» вперед-назад - выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, переносить тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок.

- «Тач» вперед - назад со сменной ноги - выставление правой вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, переносить тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок.

- Скрестное выполнение ноги на пятку - выполнение ноги на пятку в диагональном направлении через небольшое сгибание ноги и пружинное движение на опорной.



- Скользящие шаги - выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом.
- «Кик» - махи вперед, в сторону, назад, наиболее сложный вариант исполнения - с поворотом кругом: на счет «1» - «кик» вперед правой, «2» - согнуть правую, «3» - поворот на левой кругом, «4» - шаг правой вперед.
- Прыжки на двух ногах - вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две.
- Прыжки в выпадах - шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног - левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги. Прыжки с одной ноги на две, движение начинается с шага одной ногой вперед, толчком с одной, и приземление на две ноги вместе.
- Прыжок ноги врозь, ноги вместе - 1 - прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2 - пауза.
- Прыжок ноги врозь, ноги скрестно - движение аналогично предыдущему, но заканчивается не в положении ноги вместе, а в скрестной стойке правая или левая впереди. Возможно выполнение прыжка с поворотом направо, налево, кругом или на 360°.
- Прыжок со сменой ног и «киком» - выполняется с одной ноги на другую и перед постановкой толчковой ноги выполните «кик» вперед, возможно выполнение прыжка с поворотом на 90°, 180°.
- Прыжок согнув ноги — выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полета и быстрого разведения ног перед приземлением.
- Прыжки ноги врозь — возможно разведение ног в сторону или правая (левая) впереди. Исполняются с согнутыми или прямыми ногами, в позе «барьериста».

## Словарь необходимых терминов

1. Акваэробика (гидроаэробика) - это система физических с упражнений в воде.

2. Антропометрия (соматометрия) — определение уровня физического развития совокупностью методов, основанных на измерениях, концентрируя внимание на морфологических и функциональных признаках с целью динамики в процессе занятий.

3. Асана - поза, технически правильно выполненная во время занятий йогой, с осуществлением при этом контроля за правильным дыханием, на отдельных мышцах или группе мышц, суставов или внутренних органов.

4. Аэробика - система гимнастических, танцевальных и других ритмичных упражнений, выполняемых под музыку.

5. Бодифлекс - оригинальный комплекс статических упражнений, основанный на принципе сжигания жировых отложений и образования мышечной массы специальным аэробным дыханием в сочетании с изометрическими, изотоническими и растягивающими позами, которые вливают кислород в клетки человеческого организма.

6. Гарвардский степ-тест (L. Broucha, 1942). Заключается в подъемах на скамейку, высота зависит от возраста (h от 35 см до 50 см) и пола, в течение 3 мин (5 мин) в заданном темпе. После завершения теста подсчитывается ЧСС - в течение первых 30 с. На 2-й, 3-й, 4-й минуте (при 5-минутной ходьбе).

$$ИГСТ = \frac{t \cdot 100}{(f_1 + f_2 + f_3) \cdot 2},$$

Индекс Гарвардского степ-теста рассчитывается по формуле:

где t - время восхождения в секундах;

f1, f2, f3 - частота сердечных сокращений (ЧСС) за 30 с.

7. Йога - это система физических, дыхательных и медитативных упражнений, предназначенных для физического и духовного совершенствования.

8. Классическая (базовая) аэробика - это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение 120-160 ударов в минуту.

9. Круговая тренировка - последовательное выполнение упражнений, следующих одно за другим в определенном порядке.

10. Методы создания соединений и комбинаций:

**Метод линейной прогрессии** - многократное повторение того или иного элемента ногами (например приставной шаг), затем продолжаем выполнять его и добавляем движение руками.

**Метод от «головы» до «хвоста»** - выполняется и многократно повторяется упражнение «А», затем «В», вновь возвращаемся к упражнению

«А» и соединяем его с упражнением «Б» («А» -«Б»->А-Б-А-Б-А-Б «Б» -Б-В-Б-В--Б-В...)-

**Метод «зигзаг»** - используются комбинации из различных элементов, поэтому данный метод применяется уже в тех случаях, когда занимающимися освоены отдельные элементы и соединения («А» —«Б» — А-Б-А-Б-А-Б— «Б» —А - Б -В-Б-А-Б-В-В-А...).

**Метод «сложения»** - повторяются не отдельные упражнения, а соединения их («А» —«Б» —А +Б—В—А+Б+В—Г--А+Б+В+Г...).

**Метод «блок»** - проявляется в объединении между собой разных ранее различных упражнений в хореографическое соединение (А-Б-А + Б-В-Г-+В + Г-Д-Д-Е-Д + Е-А+В+Д + Е...).

11. Медитация («мысленное созерцание», размышляю, обдумываю) - это путь к особому пробужденному сознанию.

12. Оздоровительная аэробика - одно из средств оздоровительной физической культуры, и, следовательно, основной эффект, на который должны быть нацелены занятия и который, безусловно, должен достигаться, - это оздоровление организма занимающихся.

13. Партерная часть - набор силовых упражнений с четко регламентированной техникой выполнения, позволяющей избирательно воздействовать на определенные мышечные группы; упражнения выполняются в положениях сидя и лежа.

14. Пилатес - система Дж. Пилатеса, включающая более 500 упражнений для укрепления мускулатуры без наращивания при этом мышц.

15. Релакс - система упражнений, направленных на расслабление всего организма.

16. Сет - цикл повторов упражнения, выполняемых без пауз.

17. Степ-аэробика - оздоровительная аэробика с использованием специальной степ-платформы с регулируемой высотой.

18. Степ-платформа - специальная прямоугольная опора, изготовлена из особого материала и позволяет выполнять шаги, подскоки на и через нее в различных направлениях.

19. Стретчинг («растягивание») - это упражнения на гибкость, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений.

20. Танцевальная аэробика - оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов.

21. Физические тесты - тестирование физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации или их сочетания - взрывной силы, силовой выносливости и т. п.

22. Фитнес - современный стиль здорового образа жизни, направленный на гармоничное совершенствование человека, включающее социальный, духовный, психологический и физический компонент.

### Структура занятия по фитнесу

Преимущество урочной формы проведения занятий заключается в том, что учебный процесс возглавляет инструктор-преподаватель, решающий поставленные задачи, в ходе урока, и обеспечивающий его максимальную продуктивность.

При разработке тренировочной программы определяются цели, продумывается направленность и содержание занятий на различные по длительности циклы (годовой, полугодие, триместр, месяц, еженедельный и ежедневный). На уроке решаются поставленные педагогом задачи — воспитательные, оздоровительные, образовательные. В зависимости от основной цели занятия для старшеклассниц используется различный объем средств (содержание и виды движений).

Общая структура урока аэробики состоит из различных частей урока, в которых решаются частные задачи — подготовительная, основная и заключительная части.

В подготовительной части урока используются упражнения, которые направлены на:

- а) постепенное повышение частоты сердечных сокращений;
- б) увеличение температуры тела;
- в) подготовка опорно-двигательного аппарата к последующим нагрузкам, усиление притока крови к мышцам, образование синовиальной жидкости и увеличение подвижности в суставах.

В основной части урока задачей преподавателя является достижение:

- а) увеличения частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны»;
- б) повышения функциональных возможностей разных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной);
- в) увеличения расхода калорий при выполнении специальных упражнений (аэробных).

В заключительной части урока необходимо:

- а) постепенно снизить обменные процессы в организме;
- б) понизить частоту сердечных сокращений до близкой к норме;
- в) посредством стретчинга увеличить амплитуду движений в суставах и эластичность мышц.

Далее представлена общепринятая схема урока оздоровительной аэробики.

## Общая структура занятия по фитнесу

Часть урока	Направленность и продолжительность части урока	Основные упражнения	Указания
подготовительная	<p>1. Разминка</p> <p>1.1. Разогревание (Warm up)</p> <p>Продолжительность подготовительной части урока от 5 до 10 мин</p>	<p>Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой</p>	<p>Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой. Упражнения на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды</p>
	<p>1.2. Стретчинг — упражнения на гибкость (Stretching)</p>	<p>Полуприсяду, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками, растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы</p>	<p>Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений</p>
основная	<p>2. Аэробная часть (Aerobics)</p> <p>Продолжительность от 20 до 40 мин</p> <p>2.1. Аэробная разминка (3-10 мин)</p>	<p>Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками</p>	<p>Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях</p>
	<p>2.2. «Аэробный ПИК» (рекомендуется не менее 15—20 мин)</p>	<p>Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками</p>	<p>Выполнение сочетаний - «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений</p>

	2.3. Первая аэробная «заминка» (2-5 мин)	Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками, амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений. Движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде, полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется
	3. Упражнения на полу (Floor work) — «фитнесс» (5-10 мин) 3.1. Упражнения для мышц туловища	В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины	Выполнять от 1 до 3 серий по 10-16 повторений движений. Методы выполнения упражнений и длительность пауз между сериями зависят от уровня подготовленности занимающихся
	3.2. Упражнения для мышц бедра	В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра	Можно использовать упражнения с утяжелителями с амортизаторами, на тренажерах
	3.3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях	
включительная	4. Вторая «заминка» «остывание». Снижение нагрузки (Cool down) (2-5 мин) 4.1. Глубокий стретч Упражнения на гибкость, общая «заминка»	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением

Изначально структура урока рассчитана на занятие продолжительностью от 45 до 70 мин. В отдельных типах уроков может отсутствовать силовая серия упражнений и за счет нее удлиняться аэробная часть.

На основе работ К.Б. Андреасяна для работы в школе в программе предложены несколько вариантов построения занятий оздоровительной аэробикой разной целевой направленности.

### Классификация занятий

Тип урока	Части урока	Длительность, мин	Планируемая ЧСС, уд/мин
Обучающий	Урок:	30-40	110-150
	Разминка	2-5	90-120
	Стретчинг	3-4	110-90
	Аэробная	12-25	130-150
	Заминка	2-5	90-100
Силовой	Урок:	35-40	110-150
	Разминка	2-5	90-120
	Стретчинг	3-5	100-150
	Фитнесс	15-25	90-130
	Заминка	2-5	80-90
Ударный	Урок:	30-40	150-190
	Разминка	2-5	90-120
	Стретчинг	3-4	90-110
	Аэробная	10-15	130-150
	«Пиковая» аэробная	10-15	160-180
	Заминка	2-5	до 110
Танцевально-разогревающий	Урок:	15-20	до 110
	Разминка	2-5	90-120
	Танцевальная	7-12	140-180
	Заминка	2-5	до 110

На занятии по фитнесу в аэробной части используются упражнения - основные «базовые» шаги и прыжки. Упражнения аэробного воздействия несут основную функциональную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Базовые шаги имеют различную степень интенсивности. Добавление работы рук повышает степень физической нагрузки на организм. Таким образом, сочетая базовые движения друг с другом и с движениями рук составляют комплексы — композиции для аэробной части занятия.

При составлении комплекса — композиции (комбинации) учитывают его направленность (танцевальный, силовой и т.д.). С учетом творческого подхода и методики создания соединений в комбинации выстраивают последовательность упражнений, которые имеют логический переход от

одного к другому, объединяются в единое целое и накладываются на музыкальное сопровождение.

Используя стандартный набор базовых элементов и сочетая их в различной последовательности можно повысить интенсивность занятия. Кроме этого, при составлении комбинации необходимо учитывать размеры спортивной площадки, зала, возможность перемещения при выполнении упражнений с правой и левой ноги.

На занятиях силовой направленности большое внимание уделяется проработке основных групп мышц. Упражнения выполняются сериями по необходимому количеству повторений. Дополнительное применение инвентаря, а также различных положений туловища в пространстве при выполнении упражнений ведет к увеличению нагрузки. Для скорейшего восстановления после занятия используются элементы стретчинга, упражнения на релаксацию и дыхание.

Структура занятия по фитнесу силовой направленности.

1. Разминка. Состоит из выполнения связки (на 32 счета) — базовых шагов с постепенным добавлением и усложнением работы рук. Продолжительность части — 5 мин. Комбинация шагов для разминки:

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Jumping Jacks = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

2. Стретчинг. В этой части занятия выполняются упражнения на растяжение основных групп мышц, необходимых для дальнейшей работы: а) упражнения на растяжение задней поверхности голени; б) передней поверхности голени; в) внутренней поверхности голени. Продолжительность части 5 минут.

3. Фитнесс — силовая часть. Основная часть урока, направленная на проработку основных групп мышц: упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра; упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра и мышц таза; упражнения для мышц спины, верхнего плечевого пояса, рук, мышц груди; упражнения для прямых и косых мышц живота; упражнения для мышц стопы и голени. Исходное положение для выполнения упражнений может быть разное, а также применяют статическую, изометрическую и динамическую нагрузку. Продолжительность части 25 минут.

4. Заминка. В этой части занятия упражнения направлены на восстановление, растяжение и расслабление мышц, которые были задействованы в основной части занятия. Это упражнения на растяжение мышц спины, живота, передней и задней поверхности бедра, подколенных сухожилий, передней и задней поверхности голени, ягодичных мышц,



отводящих и приводящих мышц бедра, мышц рук, мышц шеи.

Продолжительность части 5 минут.

Время выполнения каждого упражнения в комплексе определяется уровнем подготовленности группы и задачами, поставленными на занятии.

Определение практических знаний учащихся проводится в соответствии с ожидаемыми результатами образовательной программы по годам обучения.

Оценка знаний и умений проводится по 10-ти бальной шкале, где каждый балл соответствует определенному уровню.

Форма проведения – сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Низкий – от 1 до 3 баллов, средний – от 4 до 7 баллов и высокий – от 8 до 10 баллов.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 7

**Таблица контрольных нормативов ОФП**

п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	7-5 баллов	1-3 балла
.	Челночный бег 10метров	9.0	9.2	9.4
.	Отжимания 30-20 сек	6	4	2
.	Пресс за 30 сек	15	14	13
.	Приседания 30 сек	20	15	10
.	Прыжки и из приседа за 20 сек	-	-	-
.	Шаги классической аэробики	-	-	-

**Таблица контрольных нормативов СФП**

п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	5-7 баллов	1-3 балла
.	Шпагат в 3 положениях	полное касание бёдер пола	неполное касание	до пола 20 см
.	Мост задержка 10 сек	10 сек	5 сек	3 сек
.	Наклоны вперед из седа, ноги вместе задержка 10 сек	10 сек	5 сек	3 сек
.	Равновесие ласточка 15 сек	15сек	10сек	5сек
.	Равновесие дерево 15 сек	15сек	10 сек	5сек