

Управление образования администрации города Тулы  
Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы»

Принято  
педагогическим советом  
протокол №1  
от «31» августа 2023 г.

«Утверждаю»  
директор  Н.В.Бабичева  
приказ № 54-а от «31» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ  
«АЭРОБИКА  
С ЭЛЕМЕНТАМИ ТАНЦА»**

**Возраст обучающихся:** 7-24 года

**Сроки реализации:**

базовый уровень (7-10 лет): 3 года

базовый уровень (11-14 лет): 2 года

базовый уровень (15-24 лет): 2 года

Автор-составитель:  
**Степанова Инна Николаевна,**  
*педагог дополнительного образования*

г. Тула – 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа создана согласно нормативно-правовым основам разработки дополнительных общеобразовательных программ (*Прил. №1*).

### **Актуальность и педагогическая целесообразность программы.**

Красота фигуры и пластика движений присуща девочке с рождения. Однако эти качества утрачиваются, если не получают развития, не совершенствуются.

В данной программе предусматривается укрепление здоровья обучающихся, развитие чувства ритма, музыкального слуха, умения воспроизводить движения под музыку, танцевальности, раскрепощённости, совершенствования двигательных способностей, а также развитие общей эстетической культуры. В рамках данной программы совершенствуются способности к хореографическому искусству. Обучающиеся получают возможность самореализоваться в творчестве, и отточить коммуникативные навыки.

Занятия по данной программе вносят в жизнь девочек элемент забавности и удовольствия, раскрашивают жизнь новыми красками, дают возможность участвовать с показательными выступлениями на спортивных состязаниях, в концертных программах и флешмобах различной тематики.

Современная аэробика - очень динамичная структура. Виды аэробики предназначены для целенаправленного развития форм тела.

Изменения произойдут постепенно, в результате систематической работы над собой, требующей большого упорства и силы воли. Контуры тела определяются мышечным рельефом. Слабые мускулы спины, например, не позволяют сохранить правильную осанку, девочки и девушки сутулятся. Это приводит к уплощению грудной клетки, бездействию грудных мышц, их жировому перерождению. Упражнения с отягощениями (гантели 1,5-2 кг) помогают нормализации массы тела. Ни один вид спорта не приведет к такой коррекции фигуры, как атлетизм, шейпинг, аэробика. Кроме того, с помощью силовых упражнений развиваются и совершенствуются такие важные качества, как выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость.

Шейпинг - это комплекс упражнений, направленных на конкретные группы мышц. Название «шейпинг» произошло от английского слова «форма» и говорит о том, что с их помощью можно целенаправленно формировать те или иные зоны, исправлять то, что казалось неизменным от природы.

Шейпинг родился из сочетания аэробики и атлетизма, взяв все самое лучшее из того и из другого. С помощью аэробики, шейпинга улучшается настроение, оказывается большое оздоровительное воздействие, а темп упражнений дает большой тренировочный эффект. Занятия аэробикой благотворно сказывается на всем организме человека: улучшается дыхание, сердечнососудистая система, развиваются мышцы, которые в свою очередь формируют скелет человека, придавая всей фигуре стройную осанку. Улучшается общее самочувствие, появляется уверенность в себе, а вместе с уверенностью приходит чувство оптимизма, артистизма.

Танец – это жизнь. Осваивая его, обучающиеся не только разучивают движения, но и создают художественный образ, а для этого надо понимать музыку и замысел автора, найти характер движений. Танец оказывает большое эмоциональное воздействие на исполнителей и зрителей, поэтому он широко используется, как средство художественного, эстетического и нравственного воспитания.

**Адресат программы:** дети и молодёжь 7-24 лет.

**Уровень сложности программы** – базовый.

Уровень сложности задается возрастными особенностями, различной степенью подготовки, индивидуальными способностями, направленностью интересов обучающихся, а

также стилистикой изучаемого материала.

За успешное выполнение итогового задания обучающиеся получают Свидетельство об успешном окончании базового уровня обучения.

**Цель дополнительной образовательной программы «Аэробика с элементами танца»:** Содействие всестороннему развитию художественных способностей, физических, нравственных и духовных сил обучающихся.

**Форма обучения:** очная.

**Форма организации образовательного процесса:** групповая, состав группы постоянный. Количество обучающихся в группе – 10-15 детей.

**Методы обучения** в программе представлены как общепедагогические, так и специфические для физической культуры. Методы и приёмы, предусмотренные программой, опираются на свои специфические психофизиологические закономерности развития детей. Методы представлены в уровневых программах.

**Отличительная особенность программы** в новом нестандартном содержании и методике, включении танцевальных упражнений и композиций.

#### Матрица уровней сложности программы.

Уровень	Год обучения	Объем в год	Режим занятий	Достижения участников разноуровневой программы
<b>Базовый</b> (7-10 лет)	1 год обучения	72 часа	2 раза в неделю по 1 часу	<b>Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые обеспечивают освоение специализированных знаний:</b> - знание правил личной гигиены, специальной терминологии, истории развития аэробики, основ анатомии; - умение выполнять комплексы базовой и танцевальной аэробики, движений в быстром и медленном темпе, выступать в групповых композициях; - владение техникой правильно осуществляемых двигательных действий избранного вида спортивной специализации, использование их в условиях тренировочной деятельности и организации собственного досуга, правильное и грамотное владение техникой упражнений как базовой, так и силовой аэробики; - увеличение количества повторений движений, своей силовой нагрузки и выносливости.
	2 год обучения	72 часа	2 раза в неделю по 1 часу	
	3 год обучения	72 часа	2 раза в неделю по 1 часу	
<b>Базовый</b> (11-14 лет)	1 год обучения	72 часа	2 раза в неделю по 1 часу	
	2 год обучения	144 часа	2 раза в неделю по 2 часа	
<b>Базовый «Силовая аэробика»</b> (15-24 лет)	1 год обучения	216 часов	3 раза в неделю по 2 часа	
	2 год обучения	216 часов	3 раза в неделю по 2 часа	

#### Комплекс организационно-педагогических условий реализации общеобразовательной программы.

##### **БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ (7-10 лет)**

Программа создана для детей с разной спортивной подготовкой. Для активного отдыха и обучения детей. Аэробная и танцевальная программа даст возможность детям

участвовать в праздниках, массовых мероприятиях.

Актуальность программы состоит в том, чтобы помочь детям более целостно воспринимать окружающий мир. Осуществляет идею родителей о гармоничном воспитании детей.

**Педагогическая целесообразность** данной программы состоит в том, что она является средством творческого развития детей, привития им музыкально-двигательных навыков.

Программа объединения «Аэробика с элементами танца» является гибкой, отвечает индивидуальным и возрастным потребностям и особенностям детей.

**Цель программы** – освоение системы специальных знаний, умений, навыков и компетенций по аэробике, развитие творческих, основных физических и музыкально-двигательных способностей, укрепление здоровья.

*Личностные:*

- воспитать волевые качества;
- воспитать целеустремленность, настойчивость, формирование характера, оптимизма;
- воспитывать правильное отношение к внешнему виду;
- воспитывать уважительное отношение друг к другу.

*Метапредметные:*

- развивать координацию, синхронность;
- развивать чувство ритма;
- формирование правильной осанки, красивой фигуры;
- формирование навыков, умений для самосовершенствования, самоконтроля, самопознания, навыков самостоятельного ведения программ.
- развивать уверенность и эмоциональность в выступлениях.

*Предметные:*

- обучить правилам поведения на сцене;
- познакомить со спортивной этикой;
- научить ориентироваться в пространстве.

**Основные принципы построения программы:**

- системность;
- постепенность;
- доступность.

**Объём программы:** 216 часов

**Срок реализации** – 3 года:

1-й год – 72 часа.

2-й год – 72 часа.

3-й год - 72 часа

**Режим занятий:**

1-й год - 2 раза в неделю по 1 часу.

2-й год – 2 раза в неделю по 1 часу.

3-й год – 2 раза в неделю по 1 часу.

Программа предусматривает оптимальный и плавный переход с одного этапа на другой.

1-й этап - развитие и поддержание устойчивого интереса к знаниям, формирование разнообразных двигательных навыков и умений, развитие музыкальности и координации движений.

2-й этап – совершенствование разнообразных двигательных навыков и умений, участие в постановке композиций аэробики.

3-й этап – умение двигаться в ритме предложенной музыки, демонстрация своих навыков и достижений во время выступлений, на мастер-классах и открытых занятиях.

### Ожидаемые результаты реализации программы.

Анализ и систематизация занятий с обучающимися, приводят к выводу, что аэробика – это вся система оздоровительной физической культуры, включая здоровый образ жизни (рациональное питание, отказ от вредных привычек, психотренинг).

Результаты зависят:

- от количества повторений движений,
- увеличения амплитуды движений,
- увеличения длины мышц и сухожилий,
- увеличения силы и выносливости для наиболее важных групп мышц,
- повышение тонуса и рельефности групп мышц.

#### Способы оценки результативности:

К способам проверки относятся записи в личные дневники наблюдений обучающихся, где отслеживаются изменения, улучшения в строении фигуры – это вес, рост, объемы тела. Параллельно педагогом заполняется карта наблюдений ЗУН обучающихся.

#### Формы оценки результативности:

- контрольные упражнения;
- самоанализ деятельности обучающимися;
- анализ деятельности обучающихся педагогом;
- тестирование;
- анкетирование;
- открытые занятия, где старшие группы демонстрируют младшим свои результаты и достижения. Занятия строятся на показе того, чему научились дети (начало, середина и конец учебного года).

#### Планируемые результаты освоения программы:

Подготовить к выпуску детей здоровых духовно и физически, творчески активных.

*В обучающемся будут преобладать такие личностные качества, как общественная активность, гражданская позиция, культура общения и поведения, самообладание, способность к самообразованию, трудолюбию, оптимистичности, уверенности в себе, навыков здорового образа жизни.*

*Обучающийся сможет решать следующие жизненно-практические задачи: осознанно относиться к закаливанию организма, своим движениям, действиям, поступкам.*

*Обучающийся от поверхностного интереса перейдет к углубленному изучению здорового образа жизни, занятий аэробикой по программе, способен проявлять потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности.*

*Обучающийся будет знать и уметь:*

#### в 1 год обучения обучающийся должен:

Знать:	Уметь:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности при выполнении танцевальных движений;</li> <li>- правила личной гигиены;</li> <li>- темпы музыки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять компоненты базовой и танцевальной акробатики;</li> <li>- выполнять простейшие упражнения партерной части</li> <li>- выступать в коллективных композициях</li> </ul>
<i>Иметь навыки:</i> выполнения несложной низкоударной нагрузки, шагов базовой аэробики.	

#### во 2 год обучения обучающийся должен:

Знать:	Уметь:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности при выполнении движений;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комплексы базовой и танцевальной аэробики;</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила личной гигиены;</li> <li>- специальную терминологию;</li> <li>- историю развития аэробики;</li> <li>- основы анатомии.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять движения в быстром и медленном темпе;</li> <li>- выступать в групповых композициях.</li> </ul>
<p><i>Иметь навыки:</i> исполнение более сложных элементов базовой аэробики. Выносливость, терпение, следование требованиям здорового образа жизни.</p>	

**в 3 год обучения обучающийся должен:**

<i>Знать:</i>	<i>Уметь:</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности при выполнении движений;</li> <li>- правила личной гигиены;</li> <li>- специальную терминологию;</li> <li>- о витаминах.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять и сочинять композиции по базовой и танцевальной аэробике;</li> <li>- проводить мастер-классы в младших группах.</li> </ul>
<p><i>Иметь навыки:</i> исполнение сложных технических элементов базовой и силовой аэробики, соблюдение режима дня и сбалансированного питания.</p>	

В объединении могут заниматься дети, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом и танцами. Раз в год проходят медицинское обследование.

**Учебный план 1 года обучения.**

№ п/п	Тема	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации (контроля)
1.	Вводное занятие.	2	1	1	Тестирование работоспособности.
2.	Инструктаж по технике безопасности.	1	1	–	Опрос.
3.	Обучение разминке.	9	2	7	Зачетные упражнения по базовым шагам.
4.	Общая физическая подготовка, ходьба, бег, прыжки, подвижные игры.	12	2	10	Педагогическое наблюдение, зачетные упражнения.
5.	Обучение аэробной части, комплексы аэробики.	12	2	10	Анкета для оценки двигательной активности.
6.	Обучение партерной части.	12	2	10	Тест оценки физических качеств.
7.	Обучение стрейчингу.	12	2	10	Оценка гибкости плечевого пояса.
8.	Показательные выступления.	4	–	4	Проведение мастер-классов, участие в открытых занятиях и выступлениях.
9.	Аттестация обучающихся.	4	2	2	Тестирование работоспособности, анкетирование.
10.	Резерв.	4	-	4	
	<b>Итого:</b>	72	14	58	

## Содержание учебного плана 1 года обучения.

### 1. Вводное занятие.

*Теория:* знакомство с обучающимися.

*Практика:* общий сбор с проведением тестирования.

### 2. Инструктаж по технике безопасности.

*Теория:* выполняя некоторые упражнения в аэробике с ошибками можно причинить себе больше вреда, чем пользы (беседа о вреде неправильного выполнения движений).

### 3. Обучение разминке.

*Теория:* объяснение поэтапного выполнения движений.

*Практика:* В разминку включаются упражнения низкой ударности, низкой интенсивности (приставные шаги, марш на месте, полуприседания), а также стрейчинг с небольшой амплитудой движений.

Основные шаги, используемые в разминке:

1. Марш.
2. Приседания.
3. Шаг с поворотом;
4. Выпад.
5. Открытый шаг.

В разминке также используются упражнения на растягивание, что позволяет эффективно разогреть те группы мышц, которые будут в наибольшей степени включены в работу.

### 4. Общая физическая подготовка.

*Теория:* объяснение поэтапного выполнения движений.

*Практика:* - ходьба в равномерном темпе на носках, на пятках, с изменением темпа, в чередовании с прыжками;

- прыжки с ноги на ногу, скачки на левой и правой ноге, приседания;
- подвижные игры;
- спортивные конкурсы, тесты, проверяющие силу, гибкость, подвижность, ловкость.

### 5. Обучение аэробной части. Основная часть.

*Теория:* объяснение поэтапного выполнения движений.

*Практика:* комплексы упражнений аэробики.

- общеукрепляющие для различных групп мышц
- для профилактики сколиоза и остеохондроза, формирования правильной осанки.

Основные базовые шаги.

Низкой ударности, низкой интенсивности: Марш, приседания, приставной шаг, виноградная лоза, два приставных шага в сторону, V-степ, шаг с поворотом, повторы, шаг с касанием, выпады, мамба.

Низкой ударности, высокой интенсивности: подъем колена вверх, подъем ноги в сторону, захлест ноги назад, выброс прямой ноги вперед, шоссе.

Высокоударный шаг: пони, прыжки ноги вместе и врозь, первая заминка.

### 6. Обучение партерной части

*Теория:* объяснение поэтапного выполнения движений.

*Практика:* Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

Верхние пучки мышц брюшного пресса. Темп упражнений средний. Дыхание свободное и ровное. Выдох должен совпадать со сгибанием туловища, в этот момент нужно как можно сильнее втянуть живот. Вдох делают в исходном положении. И.П. Руки за головой, переплетены «в замок», локти прижаты к полу. Поднять корпус с пола и вернуться в И.П. Подбородок тянется в потолок, мышцы шеи тоже получают нагрузку.

Верхние косые мышцы. Упражнения укрепляют как живот, так и талию.

И.П. - Руки вытянуты вперед к одному колену. Руками дотянуться до него, «чиркнуть» по

нему. Лопатки на воздушной подушке.

#### Боковые мышцы.

И.П. - лежа на боку, ноги согнуты под углом 90 градусов, колено на колене, стопа на стопе. Руки в «замке» за головой, локти разведены. Наибольшие рывки корпуса по направлению к бедру.

Нижние косые мышцы. Эти мышцы подобно лепестку, обхватывают талию и продолжаются на спине, захватывая поясницу и верхнюю часть ягодиц.

И.П. - Лежа на полу, позвоночник весь на полу, руки в стороны. Прямая нога поднята вверх, другая согнута в колене и «приклеена» к первой. Большим пальцем ноги коснуться противоположной ладони.

Нижние пучки брюшного пояса. Самые «трудные» мышцы, требуется большая упорная работа над этой группой мышц.

И.П. — Руки в стороны. Согнутые ноги подняты на 1 см от пола, поясница полностью лежит на полу. Поддержать ноги и как «иголочками», мягкими, точными движениями стоп касаться пола.

Развитый брюшной пресс - это «подпорка» для внутренних органов. Если ее нет, позвоночник под тяжестью внутренних органов «проваливается» вперед и его мышцы находятся в постоянном напряжении.

Передняя поверхность бедра. Передняя поверхность бедра укрепляется на протяжении всего комплекса. При работе мышц брюшного пресса, мышц боковой поверхности бедра.

Если эти мышцы не будут работать, то ноги станут слабыми. В мышцах передней поверхности бедра заложена основная сила и выносливость.

И.П. Стоя, руки на бедрах приседаем, широко разводя колени.

Задняя поверхность бедра. Мышцы ног должны быть укреплены по всем сторонам, в том числе и задняя поверхность бедра. Упражнения выполняются в среднем темпе по 15-20 раз каждой ногой. После выполнения упражнений стретчинг обязательно.

И.П. Стоя на коленях, опор на ладони. Поднимать согнутую в колене ногу вверх. Нога на уровне бедра, ниже не опускать.

### **7. Обучение стрейчингу.**

*Теория:* основы медицины. Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий и в специально выделенное время в форме бесед.

*Практика:* совершенствование гибкости и подвижности в суставах. Основные упражнения включаются в каждый комплекс в виде статических поз и задержек. Упражнение «Березка».

Лечь на спину, руки вдоль тела ладонями вниз. Со вдохом медленно поднять ноги до прямого угла. Затем с выдохом, опираясь на локти, подхватить таз руками и вывести его наверх. При выходе из позы очень осторожно занести ноги за голову, снимая тем самым всю тяжесть тела с локтей. Опустить руки. Медленно опустить туловище, а затем ноги, не поднимая головы, пока пятки не коснутся пола.

Упражнение «Плуг». Из «Березки» опустить прямые ноги за голову до упора пальцами ног в пол, прочно упираясь руками вдоль туловища. (Растягивание мышц-разгибателей шеи, спины, бедра).

Упражнение «Лук». Из положения «лежа на животе», прогнуться в спине, захватив руками щиколотки. Поднять голову и бедра, вес тела перенести на живот. (Растягивание мышц-сгибателей бедра и туловища).

### **8. Показательные выступления.**

*Практика:* преследуя цель воспитания творческих способностей, повышения спортивного мастерства детей, включаются показательные выступления, мастер-классы, открытые занятия.



### 9. Аттестация обучающихся.

*Теория:* Анкета для оценки двигательной активности.

*Практика:* Тестирование работоспособности, физической подготовленности обучающихся.

### 10. Резерв. Повторение пройденного материала.

#### Учебный план 2 года обучения.

№ п/п	тема	всего	теория	практика	формы аттестации (контроля)
1.	Вводное занятие	1	-	1	
2.	Праздник открытия творческого объединения.	2	-	2	Участие в празднике.
3.	Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1	Опрос.
4.	Обучение разминке	8	1	7	Зачетные упражнения по базовым шагам.
5.	Общая физическая подготовка. Теоретическая подготовка, ходьба, бег, ходьба, прыжки подвижные игры и конкурсы.	14	5	9	Педагогическое наблюдение, зачетные упражнения.
6.	Аэробная часть.	10	1	9	Анкета для оценки двигательной активности.
7.	Введение элементов акробатики.	6	-	6	Упражнения для оценки гибкости.
8.	Обучение партерной части.	10	1	9	Тест для оценки физических качеств.
9.	Обучение стрейчингу.	7	1	6	Тест на гибкость.
10.	Показательные выступления.	4	-	4	Проведение мастер-классов, участие в открытых занятиях и выступлениях.
11.	Аттестация обучающихся.	4	2	2	Тестирование работоспособности, анкетирование.
12.	Резерв.	4	-	4	
	Итого:	72	12	60	

#### Содержание учебного плана 2 года обучения.

##### 1. Вводное занятие.

*Практика:* Задачи на 2 учебный год. Тестирование.

##### 2. Праздник открытия объединения.

*Практика:* конкурсы, игры, игровая программа «Снова вместе».

##### 3. Инструкция по технике безопасности.

*Теория:* выполняя некоторые упражнения в аэробике с ошибками можно причинить себе больше вреда, чем пользы (беседа о вреде неправильного выполнения движений).

##### 4. Обучение разминке.

*Теория:* объяснение поэтапного выполнения движений.

*Практика:* В разминку включаются упражнения низкой ударности, низкой интенсивности (приставные шаги, марш на месте, полуприседания), а также стрейчинг с небольшой амплитудой движений.

В разминке также используются упражнения на растягивание, что позволяет эффективно разогреть те группы мышц, которые будут в наибольшей степени включены в работу.

## **5. Общая физическая подготовка.**

*Теория:*

- история развития физической культуры, аэробики, стрейчинга.
- основы физиологии и анатомии
- гигиена, самоконтроль предупреждения травм.
- витамины.

Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий и в специально выделенное время в форме бесед.

*Практика:*

- ходьба в равномерном темпе на носках, на пятках, с изменением темпа, в чередовании с прыжками;
- прыжки с ноги на ногу, скачки на левой и правой ноге, приседания;
- подвижные игры;
- спортивные конкурсы, тесты, проверяющие силу, гибкость, подвижность, ловкость.

## **6. Аэробная часть.**

*Практика:* Закрепление программы первого года обучения.

## **7. Введение элементов акробатики.**

*Практика:* упражнение «Мост»: простейший мост – наклон назад с упором руками в пол.

Упражнение «Шпагат»: прямой – предельное разведение ног в стороны; правой и левой ноги.

## **8. Обучение партерной части.**

*Теория:* объяснение поэтапного выполнения движений.

*Практика:* Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

Верхние пучки мышц брюшного пресса. Темп упражнений средний. Дыхание свободное и ровное. Выдох должен совпадать со сгибанием туловища, в этот момент нужно как можно сильнее втянуть живот. Вдох делают в исходном положении. И.П. Руки за головой, переплетены «в замок», локти прижаты к полу. Поднять корпус с пола и вернуться в И.П. Подбородок тянется в потолок, мышцы шеи тоже получают нагрузку.

Верхние косые мышцы. Упражнения укрепляют как живот, так и талию.

И.П. - Руки вытянуты вперед к одному колену. Руками дотянуться до него, «чиркнуть» по нему. Лопатки на воздушной подушке.

Боковые мышцы.

И.П. - лежа на боку, ноги согнуты под углом 90 градусов, колено на колене, стопа на стопе. Руки в «замке» за головой, локти разведены. Наибольшие рывки корпуса по направлению к бедру.

Нижние косые мышцы. Эти мышцы подобно лепестку, обхватывают талию и продолжаются на спине, захватывая поясницу и верхнюю часть ягодиц.

И.П. - Лежа на полу, позвоночник весь на полу, руки в стороны. Прямая нога поднята вверх, другая согнута в колене и «приклеена» к первой. Большим пальцем ноги коснуться противоположной ладони.

Нижние пучки брюшного пояса. Самые «трудные» мышцы, требуется большая упорная работа над этой группой мышц.

И.П. — Руки в стороны. Согнутые ноги подняты на 1 см от пола, поясница полностью лежит на полу. Поддержать ноги и как «иголочками», мягкими, точными движениями стоп касаться пола.

Развитый брюшной пресс - это «подпорка» для внутренних органов. Если ее нет, позвоночник под тяжестью внутренних органов «проваливается» вперед и его мышцы находятся в постоянном напряжении.

Передняя поверхность бедра. Передняя поверхность бедра укрепляется на протяжении всего комплекса. При работе мышц брюшного пресса, мышц боковой поверхности бедра.

Если эти мышцы не будут работать, то ноги станут слабыми. В мышцах передней поверхности бедра заложена основная сила и выносливость.

И.П. Стоя, руки на бедрах приседаем, широко разводя колени.

Задняя поверхность бедра. Мышцы ног должны быть укреплены по всем сторонам, в том числе и задняя поверхность бедра. Упражнения выполняются в среднем темпе по 15-20 раз каждой ногой. После выполнения упражнений стретчинг обязательно.

И.П. Стоя на коленях, опор на ладони. Поднимать согнутую в колене ногу вверх. Нога на уровне бедра, ниже не опускать.

### 9. Обучение стрейчингу.

*Теория:* основы спортивной медицины. Беседа.

*Практика:* совершенствование гибкости и подвижности в суставах. Основные упражнения включаются в каждый комплекс в виде статичных поз и задержек. Проводится тестирование на гибкость - 4 упражнения. Конкурс на самого гибкого. Упражнения «Березка», «Плуг», «Лук» - закрепление 1 года обучения.

Упражнение «Бабочка»: сидя на полу, подвести обе ступни как можно ближе к телу и держать их руками, колени развести в стороны. (Растягивание приводящих и разгибающих мышц бедра).

Упражнение «Уголок»: из положения «стоя на коленях» отклоняться назад, стопы вытянуты, колени врозь, руки вытянуты вперед.

### 10. Показательные выступления.

*Практика:* показательные выступления в других объединениях, а так же на площадках города.

### 11. Аттестация обучающихся.

*Теория:* Диагностика детей, анкетирование.

*Практика:* Проверка физического здоровья, творческих способностей. Проведение семейных праздников.

### 12. Резерв. Повторение пройденного материала.

#### Учебный план 3 год обучения.

№ п/п	Тема	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации (контроля)
1.	Вводное занятие.	1		1	Тестирование работоспособности.
2.	Праздник открытия творческого объединения	2		2	Участие в празднике.
3.	Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1	Зачетные упражнения, опрос.
4.	Общая физическая подготовка. Теоретическая подготовка, ходьба, бег, прыжки, подвижные игры.	12		12	Тестирование, педагогическое наблюдение.
5.	Аэробная часть. Специальная физическая	28		28	Тестирование, зачетные упражнения,

	подготовка: разминка, аэробная часть, стрейчинг, партерная часть.				анкетирование.
6.	Основы акробатики.	8		8	Педагогическое наблюдение.
7.	Основы хореографии. Танцевальные этюды.	6		6	Выполнение танцевальных движений и этюдов.
8.	Показательные выступления.	5		5	Выступления.
9.	Аттестация обучающихся.	4	2	2	Итоговое тестирование, участие в празднике.
10.	Резерв.	4		4	
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>3</b>	<b>69</b>	

### Содержание учебного плана 3 года обучения.

#### 1. Вводное занятие.

*Практика:* Общий сбор с проведением тестирования, задачи на новый учебный год.

#### 2. Праздник открытия творческого объединения.

*Практика:* Игровая программа «Снова вместе».

#### 3. Инструкция по технике безопасности.

*Теория:* выполняя некоторые упражнения в аэробике с ошибками можно причинить себе больше вреда, чем пользы (беседа о вреде неправильного выполнения движений).

*Практика:* показ детьми правильного выполнения упражнений.

#### 4. Общая физическая подготовка.

*Практика:* - ходьба в равномерном темпе на носках, пятках, с изменением темпа, в чередовании с прыжками.

- бег медленный, бег с ускорением.

- прыжки с ноги на ногу, скачки на левой и правой ноге, приседания.

- подвижные игры, конкурсы.

- тест на гибкость, подвижность, силу и ловкость «Грация».

#### 5. Специальная физическая подготовка.

*Практика:* воспитание музыкальности, выразительности движений. Задания на изменение темпа.

Разминка – закрепление 1 и 2 года обучения.

Акробатика, партерная часть, стрейчинг – закрепление 1, 2 года обучения.

#### 6. Основы акробатики.

*Практика:* закрепление пройденного и новые упражнения. Стойки: на лопатках с опорой лопатками и затылком, руки упираются в поясницу, на предплечьях, на голове, на руках.

Кувыркание: кувырок вперед из упора присев, кувырок назад из упора присев.

Стрейчинг – добавляем упражнение «Лодочка»: лежа на животе вытянуть руки вперед, прямые ноги поднять. (Укрепление мышц спины, ног). «Уголок»: из положения «стоя на коленях» отклоняться назад, стопы вытянуты, колени врозь, руки вытянуты вперед.

#### 7. Основы хореографии.

*Практика:*

1. Изучение позиций рук и ног.

2. Полуприседания, глубокие приседания.

3. Упражнения на развитие стопы. Выдвижение ноги вперед, в сторону, назад. 4. Круговые движения ног.

Включение в программу 3 года обучения танцевальных этюдов, которые проводятся в качестве разминки. Комплексы танцевальной - аэробики – латин-аэробика. Важным эмоциональным и мобилизующим элементом является музыка. Используемый во время занятий метод различных импровизаций под музыку в современных ритмах, удовлетворяет потребность развития и самосовершенствования. Дети готовятся и стремятся выступать на праздниках объединения и на других площадках.

#### **8. Показательные выступления.**

*Практика:* В целях популяризации аэробики в течение учебного года готовятся показательные выступления, открытые занятия мастер-классы.

#### **9. Аттестация обучающихся.**

*Практика:* Проведение итогового тестирования и праздника «Я – совершенство» с вручением призов.

#### **10. Резерв.** Повторение пройденного материала.

### ***БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ (11-14 лет).***

Фитнес-аэробика — это вид спорта, зародившийся в фитнесе и впитавший в себя самые популярные и современные направления: классическая аэробика, степ, хип-хоп. Еще одним немаловажным моментом является и тот факт, что в отличие от профессионального спорта и от спортивной аэробики в том числе, в фитнес - аэробике нет рискованных и травмоопасных элементов. Фитнес-аэробика синтезировала все лучшее в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики. Это гимнастические и танцевальные движения, прошедшие тщательный отбор временем и практикой специалистов с точки зрения их пользы для здоровья человека.

Совершенно очевидно, что фитнес-аэробика — это наиболее «здоровый» вид спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство.

**Цель программы:** освоение системы специальных знаний, умений и компетенций по аэробике, воспитание активной личности, физически развитой, ведущей здоровый образ жизни, с потребностью бережного отношения к собственному здоровью, стремлению к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте и физической гармонии.

#### **Задачи программы:**

##### Личностные –

- формировать потребность в общественной активности, гражданской позиции, культуре общения и поведения;
- формировать представление о здоровом образе жизни и необходимости соблюдения правил личной гигиены, режима дня, сбалансированного питания, отказ от вредных привычек;
- прививать любовь к водным процедурам, поддержанию чистоты тела и снятия усталости, нервного и психического напряжения;
- содействовать развитию эстетического восприятия окружающего мира, людей;

##### Метапредметные –

- развитие мотивации к занятиям аэробикой;
- развивать силу, ловкость, выносливость, правильную осанку, координацию движений;

##### Образовательные (предметные) –

- развить познавательный интерес к здоровому образу жизни, занятиям спортом в целом;
- включить в познавательную деятельность по укреплению здоровья;
- обучить жизненно – важным двигательным навыкам;

**Возраст обучающихся:** 11-14 лет.

**Объём программы:** 216 часов

**Сроки реализации программы:** 2 года.

1 год обучения - 72 часа.

2 год обучения - 144 часа.

**Режим занятий:**

1 год обучения - 2 раза в неделю по 1 часу.

2 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа.

### **Ожидаемые результаты реализации программы.**

Анализ и систематизация занятий с обучающимися, приводят к выводу, что аэробика – это вся система оздоровительной физической культуры, включая здоровый образ жизни (рациональное питание, закаливание, движение).

Результаты зависят:

- от количества повторений движений,
- увеличения амплитуды движений,
- увеличения длины мышц и сухожилий,
- увеличения силы и выносливости для наиболее важных групп мышц,
- повышение тонуса и рельефности групп мышц.

### **Способы оценки результативности:**

К способам проверки относятся записи в личные дневники наблюдений обучающихся, где отслеживаются изменения, улучшения в строении фигуры – это вес, рост, объемы тела. Параллельно педагогом заполняется карта наблюдений ЗУН обучающихся.

### **Формы оценки результативности:**

- контрольные упражнения;
- анализ деятельности обучающихся педагогом;
- тестирование;
- анкетирование.

### **Планируемые результаты освоения программы:**

*В обучающемся будут преобладать такие личностные качества, как общественная активность, культура общения и поведения, самообладание, способность к самообразованию, трудолюбию, оптимистичности, уверенности в себе, навыков здорового образа жизни.*

*Обучающийся сможет решать следующие жизненно-практические задачи: осознанно к своим движениям, действиям, поступкам.*

*У обучающегося сформируется углубленный интерес к здоровому образу жизни, занятиям аэробикой по программе, обучающийся способен проявлять потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности.*

*Обучающийся будет знать и уметь:*

### **в 1 год обучения обучающийся должен:**

<i>Знать:</i>	<i>Уметь:</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;</li> <li>- особенности развития физических качеств на занятиях аэробикой;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- технически правильно осуществлять двигательные действия аэробики;</li> <li>- контролировать состояние организма при выполнении физических упражнений,</li> <li>- добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физического состояния организма;</li> <li>- управлять своими эмоциями;</li> </ul>

<i>Иметь навыки:</i> выполнения шагов базовой аэробики. Выносливости, гибкости, снятия эмоционального напряжения, представления о здоровом образе жизни, культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**во 2 год обучения обучающийся должен:**

<i>Знать:</i>	<i>Уметь:</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом;</li> <li>- значение и содержание самоконтроля</li> <li>- как вести индивидуальный дневник наблюдений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;</li> <li>- выполнять более сложные движения базового и первичные движения силового характера;</li> <li>- владеть техникой базовой аэробики.</li> </ul>
<i>Иметь навыки:</i> исполнение сложных элементов базовой аэробики. Выносливость, терпение, следование требованиям здорового образа жизни.	

В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Допускается зачисление в группу детей моложе 11 лет. Состав группы зависит от степени подготовленности детей и их возраста.

**Учебный план 1 года обучения.**

№ п/п	Тема	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации (контроля)
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	Тест, беседа.
2.	Аэробная часть	10	1	9	Анкетирование, тестирование.
3.	Комбинации шагов	10	1	9	Зачтенное упражнение по базовым шагам.
4.	Стрейчинг	8	1	7	Тест на гибкость.
5.	Силовая подготовка	16	2	14	Тест для оценки физических качеств, тест на пресс и отжимания.
6.	Общефизическая подготовка	7	2	5	Тест для оценки физических качеств.
7.	Упражнения для формирования правильной осанки. Система дыхания.	12	1	11	Педагогическое наблюдение.
8.	Аттестация обучающихся	4	2	2	Тестирование.
9.	Резерв	4		4	
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>11</b>	<b>61</b>	

### Содержание учебного плана 1 года обучения.

**1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.** Задачи и планы на учебный год. Тестирование.

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях фитнесом.

Поведение в спортивном зале.

#### **2. Аэробная часть.**

Простые маршевые шаги: бейсик, марш, вистеп, мамбо, кивет.

Приставные шаги: стептач, кел кик, лифтсайд, пони, скуп, орп, тузтач, хилтач, ланч.

Простые маршевые шаги с добавлением: марш, лифт, лифт, мамбалифт, бекстеп лифт, степкросс лифт.

Приставные альтернативные: грейвайн, шассебек, шассефронт.

Приставные удвоенные: репит стептач 2, пиап 2, хилтач 2, тузтач 2, кел 2.

**3. Комбинация шагов.** Повторение и закрепление различных танцевальных комбинаций на основе удвоенных шагов аэробики. Создание своих танцевальных комбинаций.

**4. Стрейчинг.** Упражнения на развитие гибкости используются в конце занятий аэробики 10 – 15 минут, стрейчинг используется перед основной частью занятия 1-2 минуты для улучшения гибкости.

**5. Силовая подготовка.** Выполнение шагов аэробики с утяжелением. Подвижные игры «Кто сильнее», «Кто сделает больше передач», «Соревнование».

#### **6. Общефизическая подготовка.**

Подвижные игры, ОРУ, бег, прыжки, метания.

**7. Упражнения для формирования правильной осанки. Система дыхания.** Это упражнения для развития силы и гибкости мышц спины, плеч, живота (упражнения с гимнастической палкой). Упражнения для обучения правильному дыханию.

**8. Аттестация обучающихся.** Оценка работоспособности по «Гарвардскому степ-тесту».

**9. Резерв.** Повторение пройденного материала.

### Учебный план 2 года обучения.

№ п/п	Тема	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации (контроля)
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1	Тест, беседа.
2.	Аэробная часть	20	2	18	Анкетирование, тестирование.
3.	Комбинации шагов	16		16	Зачтенное упражнение по базовым шагам.
4.	Стрейчинг	16		16	Тест на гибкость.
5.	Силовая подготовка	32	4	28	Тест для оценки физических качеств, тест на пресс и отжимания.
6.	Упражнения для формирования правильной осанки. Система дыхания.	20	2	18	Педагогическое наблюдение.
7.	Танцевальная аэробика –	22	2	20	Зачетные упражнения.



	стиль «латино».				
8.	Аттестация обучающихся	8	4	4	Тестирование.
9.	Резерв	8		8	
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>15</b>	<b>128</b>	

### Содержание учебного плана 2 года обучения.

**1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.** Задачи и планы на учебный год. Тестирование.

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях фитнесом. Поведение в спортивном зале.

**2. Аэробная часть.**

Простые маршевые шаги: бейсик, марш, вистеп, мамбо, кивет.

Приставные шаги: стептач, кел кик, лифтсайд, пони, скуп, оrep, тузтач, хилтач, ланч.

Простые маршевые шаги с добавлением: марш, лифт, лифт, мамбалифт, бекстеп лифт, степкросс лифт.

Приставные альтернативные: грейвайн, шассебек, шассефронт.

Приставные удвоенные: репит стептач 2, пиап 2, хилтач 2, тузтач 2, кел 2.

**3. Комбинация шагов.** Повторение и закрепление различных танцевальных комбинаций на основе удвоенных шагов аэробики. Создание своих танцевальных комбинаций.

**4. Стрейчинг.** Упражнения на развитие гибкости используются в конце занятий аэробикой 10 – 15 минут, стрейчинг используется перед основной частью занятия 1-2 минуты для улучшения гибкости.

**5. Силовая подготовка.** Выполнение шагов аэробики с утяжелением. Подвижные игры «Кто сильнее», «Кто сделает больше передач», «Соревнование».

**6. Упражнения для формирования правильной осанки. Система дыхания.** Это упражнения для развития силы и гибкости мышц спины, плеч, живота (упражнения с гимнастической палкой). Упражнения для обучения правильному дыханию.

**7. Танцевальная аэробика – стиль «латино».**

- «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, перенося 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, перенося 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.

**8. Аттестация обучающихся.** Оценка работоспособности по «Гарвардскому степ-тесту».

**9. Резерв.** Повторение пройденного.

### **БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ «СИЛОВАЯ АЭРОБИКА» (15-24 лет)**

**Цель:** освоение системы специальных знаний, умений и компетенций по аэробике, формирование физически развитой, ведущей здоровый образ жизни личности, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте и физической гармонии.

#### **Задачи:**

##### Личностные –

- сформировать потребность в общественной активности, гражданской позиции, культуре общения и поведения;
- сформировать представление о здоровом образе жизни и необходимости соблюдения правил личной гигиены, режима дня, сбалансированного питания, отказ от вредных привычек;
- прививать любовь к водным процедурам, поддержанию чистоты тела и снятия усталости, нервного и психического напряжения;
- содействовать развитию эстетического восприятия окружающего мира, людей;
- воспитание потребности в самообладании, способности к самообразованию, трудолюбия, оптимистичности, аккуратности, самостоятельности, ответственности, активности, уверенности в себе.

##### Метапредметные –

- развитие мотивации к занятиям аэробикой;
- развивать силу, ловкость, выносливость, правильную осанку, координацию движений;
- прививать навыки осознанного отношения к закаливанию организма, своим движениям, действиям, поступкам.

##### Образовательные (предметные) –

- развить познавательный интерес к здоровому образу жизни, занятиям спортом в целом;
- включить в познавательную деятельность по укреплению здоровья;
- обучить жизненно – важным двигательным навыкам;
- помочь правильно уменьшить лишний вес, улучшить фигуру, осанку, сон;
- научить различным способам закаливания организма (обтирание, обливание).

Отличительная особенность: Дополнительная образовательная программа «Силовая аэробика». Включает в себя апробированный вид аэробики Резист - А - бол - аэробика на мячах и обучение йоге.

**Возраст обучающихся:** 15-24 лет.

**Объём программы:** 432 часа

**Сроки реализации программы:** 2 года.

1 год обучения - 216 часа

2 год обучения - 216 часа

**Режим занятий:**

1 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа.

2 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа.

*По результатам итоговой аттестации при невыполнении нормативов, обозначенных в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Аэробика», обучающимся 2 года обучения предоставляется возможность продолжить обучение повторно.*

**Ожидаемый результат программы.**

Анализ и систематизация занятий с обучающимися, приводят к выводу, что аэробика – это вся система оздоровительной физической культуры, включая здоровый образ жизни (рациональное питание, отказ от вредных привычек, психотренинг).

Результаты зависят:

- от количества повторений движений,
- увеличения амплитуды движений,
- увеличения длины мышц и сухожилий,
- увеличения силы и выносливости для наиболее важных групп мышц,
- повышение тонуса и рельефности групп мышц.

**Способы оценки результативности:**

К способам проверки относятся записи в личные дневники наблюдений обучающихся, где отслеживаются изменения, улучшения в строении фигуры – это вес, рост, объемы тела. Параллельно педагогом заполняется карта наблюдений ЗУН обучающихся.

**Формы оценки результативности:**

- контрольные упражнения;
- самоанализ деятельности обучающимися;
- анализ деятельности обучающихся педагогом;
- тестирование;
- анкетирование;
- открытые занятия, где старшие группы демонстрируют младшим свои результаты и достижения. Занятия строятся на показе того, чему научились дети (начало, середина и конец учебного года).

**Планируемые результаты освоения программы:**

*В обучающемся будут преобладать такие личностные качества, как общественная активность, гражданская позиция, культура общения и поведения, самообладание, способность к самообразованию, трудолюбию, оптимистичности, уверенности в себе, навыков здорового образа жизни.*

*Обучающийся сможет решать следующие жизненно-практические задачи: осознанно относиться к закаливанию организма, своим движениям, действиям, поступкам.*

*Обучающийся от поверхностного интереса перейдет к углубленному изучению здорового образа жизни, занятий аэробикой по программе, способен проявлять потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности.*

*Обучающийся будет знать и уметь:*

**в 1 год обучения обучающийся должен:**

Знать:	Уметь:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом;</li> <li>- значение и содержание самоконтроля</li> <li>- как вести индивидуальный дневник наблюдений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;</li> <li>- выполнять более сложные движения базового и первичные движения силового характера;</li> <li>- владеть техникой базовой аэробики.</li> </ul>
<p><i>Иметь навыки:</i> исполнение сложных элементов базовой аэробики. Выносливость, терпение,</p>	

следование требованиям здорового образа жизни.

**во 2 год обучения обучающийся должен:**

<i>Знать:</i>	<i>Уметь:</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- задачи силовой аэробики для занимающимися физической культурой и спортом;</li> <li>- значение и содержание самоконтроля.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях тренировочной деятельности и организации собственного досуга;</li> <li>- правильно и грамотно владеть техникой упражнений как базовой, так и силовой аэробики;</li> <li>- увеличивать количество повторений движений, свою силовую нагрузку и выносливость;</li> <li>- вести индивидуальный дневник наблюдений.</li> </ul>
<p><i>Иметь навыки:</i> исполнение сложных технических элементов базовой и силовой аэробики, соблюдение режима дня, сбалансированное питание, снятие усталости, нервного психического состояния.</p>	

**Комплекс организационно-педагогических условий.**

Силовая аэробика – это комплекс упражнений в партере на развитие силы и выносливости всех групп мышц (мышечного пресса, мышц рук, рук, спины, груди, брюшного пресса, ног и ягодиц). В силовой части занятия широко применяются отягощения.

**Учебный план 1 года обучения.**

№п/п	Тема	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации (контроля)
1.	Вводное занятие.	2	2	-	Тест.
2.	Разминка.	16	2	14	Зачётные упражнения.
3.	Аэробная часть. Базовые шаги и основные элементы классической аэробики	55	5	50	Тест на двигательную активность.
4.	Силовая аэробика.	74	5	69	Тестирование силовой подготовленности.
5.	Обучение стретчингу.	28	3	25	Оценка гибкости плечевого пояса.
6.	Обучение йоге.	28	3	25	Контрольные упражнения, оценивающие гибкость.
7.	Аттестация обучающихся.	2	-	2	Подвижная эстафета.
8.	Резерв.	10	-	10	
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>21</b>	<b>195</b>	

## Содержание учебного плана 1 года обучения.

### 1. Вводное занятие.

Знакомство обучающихся с программой обучения. Задачи и планы на новый учебный год. Правила поведения на занятиях и в Центре внешкольной работы. Организационные моменты. Тестирование.

### 2. Разминка.

Начало каждого занятия необходимо предварять разминкой, чтобы разогреть и подготовить мышцы для последующей работы. Дыхание должно быть ровным, а не прерывистым. Начинаем разминку с отдельных участков тела, постепенно приближаясь к сердцу. При разминке необходимо держать правильную осанку (большая тройка + мягкие колени):

- a. подбородок к центру,
- b. грудь и плечи симметрично,
- c. мышцы живота и ягодиц напряжены,
- d. не допускать переразгибания, прогиба в пояснице, чрезмерной амплитуды движений, круговых движений плечами, руками, наклонов в сторону и т.д. Иметь удобную обувь (кроссовки).

### 3. Аэробная часть.

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.
- Sguat - 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-jach) - 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.

#### **4. Силовая аэробика.**

Результаты: увеличение амплитуды движений, развитие гибкости; развитие силы, корректировки фигуры. Развитие быстроты, выносливости; увеличение амплитуды движений, увеличение длины мышц и сухожилий, повышение тонуса и рельефность групп мышц.

*Добавляются упражнения с отягощениями гантелей 1,5-2 кг для рук и пресса.*

После аэробной части основные упражнения силового характера. Упражнения для рук, плеч, мышц спины, мышц груди. При выполнении этой группы упражнений нужно следить за координацией движений.

Примеры упражнения. И.п. Лежа на спине, руки с гантелями вытянуты вперед. Разводить и сводить руки перед грудью. 20 раз по 3 сета.

#### **5. Обучение стретчингу.**

Укрепление позвоночника. Улучшение осанки. Упражнения для улучшения координации движений.

*Виды стретчинга.*

Статический вид - медленное растягивание до ощущения напряженности в мышце, с последующей фиксацией позиции на 20-30 сек.

Динамический вид – движение постепенно изменяется от одного положения к другому. Баллистический стретчинг применять не рекомендуется.

Стретчинг - упражнения, которыми принято заканчивать тренировку - растяжка связок и мышц.

В конце занятия делается стретчинг для всех основных видов связок, чтобы снять напряжение и убрать лишнюю рельефность мышц. Эти упражнения называются «заминкой». Упражнения делаются медленно, вдумчиво, нужно уловить суть движений. Элемент растяжки доводится до своей максимальной амплитуды, до болевой точки и на ней останавливается.

Упражнения направлены на растяжение связок ног и мышц корпуса.

И.П. Прямую ногу отведите назад, поставьте ее на полупальцы. Опорная нога согнута в колене, стопа полностью стоит на полу, прямые руки с внутренней стороны опорной ноги.

#### **6. Обучение йоге.**

Восточная система гимнастики - йога. Упражнения желательны делать девушкам, детям - подросткам – всем, кто ведет малоподвижный образ жизни или имеет любые нарушения осанки. Упражнения прорабатывают шею и шейный отдел позвоночника — «больное место» каждого второго человека, мышцы, поддерживающие грудь. Упражнения также помогают укрепить мелкие мышцы, поддерживающие позвоночник, лопатки, «предохраняют» от сутулости, помогают расправить плечи и удерживать их в таком положении.

Йога требует сосредоточенности, углубленности в себя, требуется во время выполнения медленно «подключаться» к органу, на который делается упражнение. Любое движение связано со стретчингом, поэтому нужно двигаться не торопясь, осторожно.

И.П. Подбородок тянется вперед и вверх, растягивается передняя поверхность шеи.

#### **7. Аттестация обучающихся.**

Анкета «Оценка гибкости плечевого пояса». Контрольные упражнения, оценивающие гибкость. Тестирование силовой подготовленности. Зачётные упражнения по базовым шагам.

**8. Резерв.** Повторение пройденного. Беседы. Подготовка и проведение открытых занятий для родителей.

### **Учебный план 2 года обучения.**

<b>№п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Формы аттестации (контроля)</b>
1.	Вводное занятие.	2	2	-	Тест.
2.	Разминка.	16	2	14	Зачётные упражнения по базовым шагам.
3.	Аэробная часть. Фитбол-аэробика.	55	5	50	Тест на двигательную активность.
4.	Силовая аэробика.	74	5	69	Тестирование силовой подготовленности.
5.	Обучение стретчингу.	28	3	25	Оценка гибкости плечевого пояса.
6.	Обучение йоге.	28	3	25	Контрольные упражнения, оценивающие гибкость.
7.	Аттестация обучающихся.	2	-	2	Подвижная эстафета.
8.	Резерв.	10	-	10	
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>21</b>	<b>195</b>	

### **Содержание учебного плана 2 года обучения.**

#### **1. Вводное занятие.**

Знакомство обучающихся с программой 3 года обучения. Задачи и планы на новый

учебный год. Правила поведения на занятиях и в Центре внешкольной работы. Организационные моменты. Тестирование.

## **2. Разминка.**

Начало каждого занятия необходимо предварять разминкой, чтобы разогреть и подготовить мышцы для последующей работы. Дыхание должно быть ровным, а не прерывистым. Начинаем разминку с отдельных участков тела, постепенно приближаясь к сердцу. При разминке необходимо держать правильную осанку (большая тройка + мягкие колени):

- a. подбородок к центру,
  - b. грудь и плечи симметрично,
  - c. мышцы живота и ягодиц напряжены,
  - d. не допускать переразгибания, прогиба в пояснице, чрезмерной амплитуды движений, круговых движений плечами, руками, наклонов в сторону и т.д.
- Иметь удобную обувь (кроссовки).

## **3. Аэробная часть.**

Добавляется аэробика на мячах. (А-бол аэробика) RESIST-A-BALL

Дополнительная программа «А-бол-аэробика» - аэробика с использованием специальных мячей. Она забавна и безопасна, была специально разработана для увеличения эффективности упражнений по коррекции фигуры, развитию координации и гибкости, исправлению осанки, для детей 16 лет и старше.

В последние годы с бурным развитием современного общества усиливается стрессовое воздействие на организм человека, снижается его физическая активность. Поэтому большое внимание врачи всего мира стали уделять развитию новых направлений оздоровительной аэробики.

Впервые мяч стали использовать в 1909 г. в Швейцарии для лечения людей с различными заболеваниями позвоночника. Врачами была проведена большая исследовательская работа, на основании которой было сделано заключение о преимуществах использования мячей для лечебной терапии.

И вплоть до 1992 года мяч активно использовали во многих клиниках мира для лечения различных заболеваний позвоночника.

В 1992 году Майк и Стефания Моррис обратили внимание на возможность включения работы на мяче не только в лечебную терапию, но и в систему оздоровительных занятий (аэробику). Именно Майк и Стефания Моррис явились основоположниками программы RESIST-A-BALL

Преимущества А-бол аэробики:

1. Она дает уникальную возможность для тренировки двигательного контроля и равновесия.
2. Тщательная проработка всей группы мышц.
3. Снятие нагрузки с позвоночника, перераспределение тонуса всей группы мышц, тренировка правильной осанки тела, чувства естественной координации тела.
4. Одновременная тренировка мышц спины и брюшного пресса, которые являются залогом отсутствия болей в спине.
5. Великолепная возможность для проведения стретчинга всех групп мышц.
6. Эффективное средство для сжигания большого количества калорий, чем при обычной «силовой» тренировке.

Таким образом, использование мяча во время занятий поможет занимающимся снять нагрузку с позвоночника, восстановить правильную осанку тела, укрепить мышцы туловища, предотвратить возникновение болей в спине, поднять мышечный тонус, развить силу и выносливость мышц. Упражнения на мячах доступны для людей различных возрастных групп, уровней подготовки и физической выносливости, возможны проведения



оздоровительных занятий для людей с некоторыми видами заболеваний.

**Размеры мяча.** Для того чтобы определить правильные размеры мяча, сажаем занимающегося на мяч. Угол между бедрами и коленями при этом должен быть близок к 90 градусам. Для детей мяч с диаметром 35 и 45 см, для взрослого 55 и 65 см.

**Выбор одежды.** Рекомендуется надевать на ноги кроссовки, на тело длинные лосины, чтобы во время занятий не появилось ощущение дискомфорта.

**Размеры зала.** Расстояние от мяча до других предметов в зале должна быть не меньше, чем длина вашего тела. Мяч сделан из специальных высококачественных компонентов с использованием специальной технологии, позволяющей сделать мяч эластичным и нетоксичным. Мяч легко хранить на стене между двумя натянутыми лентами.  
*Техника выполнения упражнений на мяче.* Выполняя упражнения на мяче, сохраняя правильную осанку, сесть на мяч и медленно подвигаться на нем в одну и другую сторону, не забывая сохранять правильную осанку.

**Пример:** базовое положение, сидя на мяче. Сесть сверху на мяч, руки расслаблено положить на колени, ноги на ширине плеч. Держать угол в тазобедренном суставе в 90 градусов. Сесть в центр мяча, сохраняя правильную осанку. Чтобы занимающийся почувствовал мяч, посадить его на мяч и попросить подвигаться вверх, вниз на мяче, не отрывая ягодиц от мяча, а ног от пола. После чего попросить поднять сначала одну ногу, затем - другую.

Программа «Резист-А-бол аэробика» включает в себя проработку всех групп мышц. Каждое упражнение имеет 2 или 3 уровня сложности. Начинаем с более простого и переходим к более сложному.

**Пример, силовое упражнение на мяче.**

**Мышцы:** прямая мышца живота, наружная косая мышца живота.

**Фиксированные положения:** шеи, бедра, ног.

**Типы движений:** сгибание в поясничном отделе.

**Исходное положение:** из положения с поясницей, лежащей на мяче. Руки вдоль туловища, ступни стоят на полу на ширине плеч. Носки направлены вперед или чуть-чуть в стороны.  
**Выполнение упражнения.** Поднимать таз до тех пор, пока бедра не поднимутся. Затем вернуться в и.п.

**Техника выполнения:** для поднимания таза используйте мышцы брюшного пресса, следить за правильным положением позвоночника.

**Усложнение.** Интенсивная вариация.

Из того же исходного положения. Ступни стоят близко друг к другу, руки скрещены на груди. Угол в коленном суставе около 90 градусов. Выполнять поднимание таза, следить за правильным положением позвоночника.

Использование мяча добавит новую струю в традиционную аэробика, внесет в нее элемент забавности и удовольствия, раскрасит ваше занятие яркими красками.

#### **4. Силовая аэробика.**

**Результаты:** увеличение амплитуды движений, развитие гибкости; развитие силы, корректировки фигуры. Развитие быстроты, выносливости; увеличение амплитуды движений, увеличение длины мышц и сухожилий, повышение тонуса и рельефность групп мышц.

*Добавляются упражнения с отягощениями гантелей 1,5-2 кг для рук и пресса.*

После аэробной части основные упражнения силового характера. Упражнения для рук, плеч, мышц спины, мышц груди. При выполнении этой группы упражнений нужно следить за координацией движений.

**Примеры упражнения.** И.п. Лежа на спине, руки с гантелями вытянуты вперед. Разводить и сводить руки перед грудью. 20 раз по 3 сета.

#### **5. Обучение стретчингу.**

Укрепление позвоночника. Улучшение осанки. Упражнения для улучшения координации движений.

#### *Виды стретчинга.*

Статический вид - медленное растягивание до ощущения напряженности в мышце, с последующей фиксацией позиции на 20-30 сек.

Динамический вид – движение постепенно изменяется от одного положения к другому. Баллистический стретчинг применять не рекомендуется.

Стретчинг - упражнения, которыми принято заканчивать тренировку - растяжка связок и мышц.

В конце занятия делается стретчинг для всех основных видов связок, чтобы снять напряжение и убрать лишнюю рельефность мышц. Эти упражнения называются «заминкой». Упражнения делаются медленно, вдумчиво, нужно уловить суть движений. Элемент растяжки доводится до своей максимальной амплитуды, до болевой точки и на ней останавливается.

Упражнения направлены на растяжение связок ног и мышц корпуса.

И.П. Прямую ногу отведите назад, поставьте ее на полупальцы. Опорная нога согнута в колене, стопа полностью стоит на полу, прямые руки с внутренней стороны опорной ноги.

#### **6. Обучение йоге.**

Восточная система гимнастики - йога. Упражнения желательно делать девушкам, детям - подросткам – всем, кто ведет малоподвижный образ жизни или имеет любые нарушения осанки. Упражнения прорабатывают шею и шейный отдел позвоночника — «болезненное место» каждого второго человека, мышцы, поддерживающие грудь. Упражнения также помогают укрепить мелкие мышцы, поддерживающие позвоночник, лопатки, «предохраняют» от сутулости, помогают расправить плечи и удерживать их в таком положении.

Йога требует сосредоточенности, углубленности в себя, требуется во время выполнения медленно «подключаться» к органу, на который делается упражнение. Любое движение связано со стретчингом, поэтому нужно двигаться не торопясь, осторожно.

И.П. Подбородок тянется вперед и вверх, растягивается передняя поверхность шеи.

#### **7. Аттестация обучающихся.**

Анкета «Оценка гибкости плечевого пояса». Контрольные упражнения, оценивающие гибкость. Тестирование силовой подготовленности. Зачётные упражнения по базовым шагам.

**8. Резерв.** Повторение пройденного. Беседы. Подготовка и проведение открытых занятий для родителей.

### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

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

1. Спортивный зал.
2. Зеркала, коврики для партерной части.
3. Гантели для партерной части.
4. Мячи для занятий аэробикой на мячах.
5. Диски для музыкального сопровождения занятий, музыкальный центр.
6. Коврики для упражнений.
7. Весы – анализаторы жировой ткани.

#### **Информационное обеспечение.**

В кабинете имеются в наличии – аудиоаппаратура, интернет источники.

#### **Кадровое обеспечение.**

Осуществляет реализацию программы педагог дополнительного образования высшей

категории.

**Формы аттестации (контроля):** тесты, оценки, анкеты, зачётные упражнения, подвижная эстафета.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

аналитическая справка, грамота, диплом, дневник наблюдений, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат).

**Формы предъявления и демонстрации результатов:**

аналитическая справка, диагностическая карта, открытое занятие, итоговый отчёт, портфолио, праздник, соревнование.

**Методы обучения.**

1. Структурный метод – последовательное разучивание и усвоение движений.
2. Метод музыкальной интерпретации – связанный с характером движений под музыку.
3. Метод усложнения – обеспечивает переход от простых движений к более сложным.
4. Метод сходства – помогает формировать идею простого движения в разнообразии вариантов.
5. Фристайл – свободное повторение и выполнение движений под музыку.

Выбор методов обучения определяется с учетом возможностей обучающихся, возрастных и психофизических особенностей детей и подростков.

Работа на занятиях организуется группой обучающихся. Индивидуально – каждый обучающийся получает задание и самостоятельно работает.

**Методические материалы:**

- Особенности организации ОП – очно
- Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой.
- Формы организации ОП: групповая.
- Формы организации занятия: беседа, встреча, игра, конкурс, мастер-класс, практическое занятие, тренировка, экскурсия.
- Педагогические технологии обучения: группового, коллективного, разноуровневого, развивающего, игровой деятельности, коммуникативная технология, здоровьесберегающая.

**Алгоритм учебного занятия:**

Разминка - 10 минут, аэробная часть - 15 минут, заминка - 2 минуты, партерные упражнения - 15 минут, заключительная заминка - 3 минуты. При средней длительности занятий 45 минут (Согласно требованиям СанПиНа в УДОД). В разминку включаются упражнения низкой ударности, низкой интенсивности, стретчинг с небольшой амплитудой движений. В аэробной части занятия выполняются следующие упражнения: низкоударные, низкой и высокой интенсивности и высокоударные (с большой амплитудой движения).

**Компоненты тренировочного занятия.**

Части занятия	Вид упражнений	Продолжительность
Разминка простая.	Упражнения, повороты головой, наклоны туловищем, движения руками. Упражнения для подготовки мышц предстоящей работе.	10 минут
Аэробная часть.	Упражнения	20 минут

	низкоударные низкой и высокой интенсивности и высокоударные (марш, приставной шаг, виноградная лоза, подъем колена вверх, пони, прыжки).	
Заминка.	Танцевальные, низкоударные упражнения низкой Интенсивности.	5 минут
Партерная часть (силовая).	Упражнения с отягощениями (1,5-2 кг) для укрепления мышц рук, плечей, верхних грудных мышц. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса (верхние пучки брюшного пресса, боковые мышцы и т.д.) Упражнения на укрепление мышц талии. Упражнения на укрепление мышц ног (боковая и внутренняя поверхность бедра). Упражнения на укрепление мышц ягодиц.	20 минут
Стретчинг - упражнения на развитие гибкости.	Статический стретчинг - медленное растягивание до ощущения напряженности в мышце с последующим фиксированием позиции на 20-30 с	20 мин
Йога.	Йога - система упражнений, основанных на восточной системе гимнастики. Упражнения на мышцы шеи, груди, позвоночника, лопаток, предохраняют от сутулости.	15 мин

#### **Дидактические материалы.**

Обучение упражнениям – это педагогический процесс, требующий планомерной и методически правильной организации действий педагога и обучающегося. Этот процесс направлен на решение основных задач обучения, формирование двигательных навыков и умений, развитие комплекса физических качеств, воспитание нравственно-волевых качеств обучающихся. Обучение упражнениям строится на основе общеизвестных дидактических принципов – исходных теоретических положений, определяющих действие педагога и обучающегося. В процессе занятий выполняются различные упражнения, разучиваются старые и повторяются новые, при этом движения вступают в определенное взаимодействие.

Изучение на занятиях движений может осуществляться несколькими методами: словесным, методом показа, методом целостного разучивания упражнения и методом расчлененного разучивания упражнения. Все эти методы широко используются на занятиях при обучении детей всех возрастов.

Оздоровительная аэробика – вид деятельности, в котором музыкальное

сопровождение играет главенствующую роль. Музыкальное сопровождение с ярко выраженными ритмическими акцентами используется как методический прием в обучении. Музыкальное сопровождение во всех группах, обучающихся состоит в следующем:

1. Содействует эстетическому восприятию обучающихся.
2. Повышает эмоциональность занятия.
3. Обеспечивает большую действенность упражнений.

Важная роль в воспитательной работе с обучающимися отводится беседам из специальной литературы:

***базовый уровень (8-10 лет)***

Беседа: «Здоровый образ жизни», «Волшебство движения».

Цель беседы: воспитывать у детей стремление к постоянным занятиям спортом. Вызвать интерес, желание к занятиям.

Беседа: «Как избежать школьных неудач».

Цель беседы: помочь выяснить что такое школьные неудачи, с чем они связаны и можно ли их избежать. Предложить ответить на вопросы, провести исследование

1. Что для тебя неудача?
2. Часто ли ты сталкиваешься с неудачами в школе?
3. Как родители относятся к твоим неудачам?
4. Как ты относишься к своим неудачам?

Беседа: «Моя самооценка».

Цель беседы: помочь ребенку успешно усвоить приемы преодоления негативных эмоций и ситуаций неудач, формировать положительное отношение к себе и окружающим, к своим способностям и достижениям. Воспитывать чувство ответственности за свои дела и поступки.

Беседы с родителями:

Беседа: «Спорт – это здоровье»

Цель: формирование представления о здоровом образе жизни, повышение социальной активность и укрепление здоровья детей и родителей.

Беседа: «Режим дня школьника и закаливание: для чего это нужно»

Цель: дать понятие о режиме дня и закаливании ребенка, и их значении для здоровья.

***базовый уровень (11- 14 лет)***

Беседа: «О вреде алкоголя и табака».

Цель беседы: профилактика табакокурения и алкоголизма. Дать знания о вреде, который наносят организму никотин и алкоголь. Развивать самосознание, ответственное отношение к своему здоровью. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни, беречь свое здоровье.

Беседа: «Ты тот, кто ты есть».

Цель беседы: создать условия для формирования представлений об индивидуальных особенностях каждого человека. Способствовать формированию представлений о «Я».

Создать условия для индивидуальных и творческих способностей.

Так же проводятся беседы с родителями обучающихся.

Беседа: «Дом счастья», «Семейные ценности».

Цель: раскрыть роль семьи в жизни каждого человека, раскрыть значение понятий «семья», «счастливая семья», «семейные ценности». Совместно воспитывать в детях уважительное отношение к родным и близким.

***базовый уровень (15-24 лет)***

Беседа: «Женщина и спорт», «Зачем нужен спорт», «Сила в слабости», «Что огорчает в фигуре».

Цель беседы: воспитывать у девушек интерес, любовь к систематическим, постоянным занятиям спортом. Помочь забыть о своих комплексах, каждая хороша по-своему -

индивидуальность. Вызвать интерес, желание к занятиям.

Беседа: «Наука о питании древняя и современная».

Цель беседы: дать понятие о необходимых питательных веществах (белки, жиры, углеводы, витамины). Научить правильно и рационально питаться, помочь сохранить свой нормальный вес в молодые годы. Рассказать девушкам о питании как о науке, о составе тела и о контроле над весом. Методы определения процента жира в организме.

Беседа «Ваша внешность».

Цель беседы: помочь девушкам правильно выбрать свой стиль, научить умению пользоваться косметикой. Помочь им быть уверенными в себе. Сформировать понятие личной гигиены.

Нет некрасивых девушек, есть девушки, не умеющие следить за собой. Эталоны женской красоты. Рассказать об основах гигиены, уход за руками, волосами, рекомендации по макияжу.

Беседа: «Закаливание организма».

Цель беседы: вызвать интерес к здоровому образу жизни, научить следить за своим здоровьем и привить любовь к процедурам закаливания.

Если хочешь быть здоров - закаляйся. Закаливание - средство профилактики самых разных болезней. Оно повышает сопротивляемость организма, терморегуляцию, воздействует на сердечнососудистую, дыхательную, нервную и эндокринную системы. Рассказать о видах закаливания. Рассказать о количестве времени приема ванн, о влиянии на организм бани. Дать понятие о массаже, видах массажа.

#### *Литература:*

1. Колесникова С. Детская аэробика. Изд. Феникс. Москва, 2005г.
2. Летувник С. Тренировка для женщин: ноги и ягодицы. Москва, 2011г.
3. Лисецкая Г.С., Сиднева А.В. Федерация аэробики России «Силовая тренировка», теория и методика. Москва 2012 г.
4. Лисецкая Г.С., Сиднева А.В. Тестирование физической подготовленности в аэробике. Москва 2012 г.
5. Лисецкая Г.С., Сиднева А.В. Москва 2011 г., Федерация аэробики России «Гибкость в фитнес - программах».
6. Лисецкая Г.С., Сиднева А.В. Федерация аэробики России «Основы анатомии. Опорно – двигательный аппарат». Москва 2011 г.
7. Мякинченко Е.Б., Ивлев М.П., Шестаков М.П. Тренировочная нагрузка на занятиях по базовой аэробике. Москва, 2013г.
8. Семенихин Д. Гид по жизни. Москва, 2013г.
9. Сиднева А.В., Алексеева Е.П. Федерация аэробики России «Учебное пособие по базовой аэробике». Москва, 2016 г.
10. Сиднева А.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика её преподавания. Н. пособие. Москва, 2010 г.
11. Стриано Ф. Анатомия упражнений для спины. Изд. ЭКСМО. Москва, 2012 г.
12. Сьюэлл К., Браун П. Клиенты на всю жизнь. Москва, 2010г.
13. Терра М. Двигательные способности школьников. Основы теории и методики развития. Изд. Спорт, Москва, 2010 г.
14. Федерация аэробики России «Фитнесс для детей и подростков». Информация собрана и обработана Карен Клиппинир и А. Лошаун Дейл, магистром гуманитарных наук, США, Москва, 2015 г.
15. Федерация аэробики России «Учебное пособие по аэробике на мячах» (А-бол аэробика) Москва, 2014 г.
16. Хаас Ж.Г. Анатомия танца. Изд. Попурри. Москва, 2011г.

17. Шипилина И.А. Аэробика. Москва, 2012г.  
 18. Элсуф С. Анатомия йоги. Изд. ЭКСМО. Москва, 2010г.

*Приложение №1*

**Нормативно-правовые основы разработки  
 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

- Конвенция о правах ребенка. Резолюция 44/25 Ассамблеи ООН от 20.11.1989.
- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012).
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации».
- Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года (распоряжение Правительства от 29 мая 2015г.№996-р).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 года №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"».
- Методические рекомендации Минобрнауки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые) от 18.11.2015 г.
- Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 утвержден Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ.
- Приказ Минтруда и соцзащиты от 22.09.21 №652 «Стандарты педагога дополнительного образования детей и взрослых», п.3.1 (Действует с 01.09.22г по 01.09.28г.)
- Приказ Министерства просвещения РФ №629 от 27 июля 2022 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

*Приложение №2*

**Характеристика возрастных психофизических особенностей.**

**Психофизические особенности детей 7 лет.**

В 7 лет происходит бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребёнка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребёнок быстро прибавляет в росте и весе, изменяется пропорция тела. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. Организм ребёнка в этот период свидетельствует о готовности перехода на более высокую степень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. В этом возрасте ребёнок стремится к освоению нового (информаций, игр). Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 7 лет ещё далеко до завершения. В 6-8 лет заканчивается формирование изгибов позвоночника. Брюшной пресс развит ещё слабо и не в состоянии выдержать значительное напряжение. К 7 годам хорошо развиты круглые

мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, развиты слабо. К 7 годам заметно увеличивается сила мышцы разгибателей туловища бедра и голени - это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Дети младшего школьного возраста должны уметь:

1. Сохранять статичное равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги прилегает к носку другой ноги);
2. Подбрасывать и ловить мяч двумя руками (от 10 раз);
3. Прыгать в длину с места, приземляться на обе ноги и не терять равновесие;
4. Бегать свободно и быстро и с удовольствием, ловко обегать встречающиеся предметы, не задевая их;
5. Бросать маленький мяч удобной рукой на 5-8 метров;
6. Эффективно владеть своим телом, сохранять правильную осанку.

Существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребёнка, двигательная активность стимулирует интеллектуальные процессы. Дети, физически подготовленные отличаются повышенной иммунной устойчивостью, низкой заболеваемости простудными заболеваниями. Одним из основных условий эффективности физического воспитания детей 7 лет является учет всех возрастных особенностей.

#### **Психофизические особенности детей 8-10 лет.**

Мышцы детей эластичны, поэтому дети способны выполнять движения с большей амплитудой. Деятельность сердца в этом возрасте еще неустойчива из-за несовершенства регуляторных механизмов, однако сердце в этом возрасте легко приспосабливается к различным режимам работы и быстро восстанавливает свою работоспособность.

Способность к запоминанию и двигательные возможности быстро растут до 11 лет, а затем темп их развития замедляется. Детям 8 – 10 лет рекомендованы следующие упражнения: ходьба, бег, упражнения на равновесие и гибкость, акробатические упражнения, перекаты, стойка, кувырки.

#### **Психофизические особенности детей 11-14 лет.**

Для девочек характерна некоторая задержка в развитии силовых качеств в пубертатном периоде вследствие повышенного уровня эстрогена, что приводит к отложению большого количества жира в период полового созревания. Кроме того, в этом периоде девочки обычно становятся менее активными, чем мальчики.

Пубертатный период часто рассматривается как критический период. Именно в это время создаётся прекрасный потенциал оздоровительной тренировки для сердечно - сосудистой системы в зрелом возрасте. Если в юности упущено время для активной оздоровительной тренировки, в зрелом возрасте очень трудно восстановить упущенные возможности.

Для детей, характерна, ограниченная возможность выполнения работы анаэробного характера, так как они не могут приспособиться к высокому уровню молочной кислоты в крови. Это приводит к необходимости быть осторожным при использовании упражнений в анаэробном режиме мышечной деятельности, увеличивать паузы отдыха при их выполнении.

Ведущим типом деятельности становится общение со сверстниками. Стремление подростка занять удовлетворяющее его положение среди сверстников сопровождается повышенной приспособляемостью к ценностям и нормам группы сверстников.

В этот период необходимо особое внимание уделить системе растяжек - стретчингу. Упражнения на растяжку способствуют адаптации организма к быстрому росту. Особое внимание требуется уделять общению во время и после занятий, создавая ситуацию успеха для каждого обучающегося.

#### **Психофизические особенности девушек 15-24 лет.**



Возраст 15-16 лет характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков.

Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину.

В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон [20, с. 23].

У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов.

В период полового созревания у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Режим дыхания у детей среднего школьного возраста менее эффективный, чем у взрослых. За один дыхательный цикл подросток потребляет 14 мл кислорода, в то время как взрослый - 20 мл.

Подростки меньше, чем взрослые, способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. У них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом.

Как отмечает Е.А. Бондаревский, подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных качеств, больших возможностей в развитии двигательных качеств.

У детей 15-16 лет достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

15-16 лет - самый благоприятный для развития силовых качеств человека. Наиболее высокими темпами возрастают показатели силы крупных мышц, туловища, бедра, голени, стоп. Относительные же показатели за это время улучшаются у лиц мужского пола примерно на 200%, а у лиц женского пола - только на 150%.

Самыми благоприятными периодами развития силы у девочек и девушек от 11 - 12 до 15 - 16 лет, чему в немалой степени соответствует доля мышечной массы в общей массе тела (к 10 -11 годам она составляет примерно 23 %, 15-16 годам - 33%, а к 17 - 18 годам - 45%).

Правда, за это время увеличивается и общая масса тела, поэтому прирост относительной силы не столь уж выражен, особенно у девочек. В этой связи наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в младшем школьном возрасте, особенно у детей от 9 до 11 лет.

Показатели развития силовых качеств определяются не только возрастными и половыми особенностями, но сильно колеблются довольно в больших пределах в зависимости от индивидуальных различий детей, характера двигательной активности, занятий конкретными видами спорта и других обстоятельств.

В физиологическом отношении подростковый возраст обусловлен увеличением выработки целого ряда гормонов, следствием чего является большая психическая и эмоциональная нагрузка.

В подростковом возрасте происходит постепенная подготовка организма девушек к взрослой жизни и соответствующим нагрузкам и окончательное созревание, и перестройка всех органов и систем.

Параллельно с половым созреванием происходит интенсивный рост, стабилизирующийся к 16-18 годам: в 16 лет рост, в среднем, равен 159,5 см, а вес - 53 кг; в 17 лет рост и вес - 160-161 см и 55-56 кг.

Опорно-двигательный аппарат у девушек способен выдерживать значительные нагрузки. Равномерно и быстро развивающийся мышечный аппарата способствует увеличению мышечной массы и росту силы, поэтому в возрасте 15 - 16 лет актуальна физическая подготовка, направленная на развитие основных физических кондиций, на базе которых совершенствуются технические умения и навыки.

Частота пульса с возрастом постепенно уменьшается и в 16 - 17 лет он уже колеблется в пределах 60-70 уд. /мин., что соответствует пульсу взрослого человека. Напротив, артериальное давление с возрастом повышается и для девушки 18 лет в среднем оно составляет 120/70 мм рт.ст., что также является нормой взрослого человека.

Одновременно с пульсом и давлением стабилизируются показатели дыхания, к 17 - 18 годам их число такое же, как и у взрослого человека.

Помимо возрастных особенностей организма девушек при организации тренировочного процесса важны его половые характеристики.

Для женского организма характерны специфические морфофункциональные особенности. При описании функциональных показателей у женщин важно учитывать их размеры тела. Особенности телосложения женщин обеспечивают устойчивость равновесия за счет низкого положения общего центра тяжести, но снижают эффективность движений.

Дыхание женщин характеризуется меньшими величинами объемов и емкостей легких, более высокими частотными показателями. Жизненная емкость легких у женщин меньше, чем у мужчин, примерно на 1000 мл.

В соответствии с особенностями строения и физиологии женского тела существуют особенности в спортивных тренировках.

### *Приложение №3*

## **Оценочные материалы.**

### ***БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ (8-10 лет).***

Тесты физической подготовленности детей 8 -10 лет.

1. Прыжок в длину с двух ног с места.
2. Бег на 50 метров.
3. Метание мяча одной рукой.
4. Перепрыгивание через планку и пролезание под ней.
5. Степ-тест.

### ***БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ (11-14 лет)***

Учащиеся должны выполнять все комплексы по фитнесу. Каждое полугодие сдаются тесты на гибкость, на пресс, отжимания. В конце года просматривается динамика развития обучающихся.

Проводится процедура исследования физической работоспособности сердечнососудистой системы при проведении пробы Руффье.

Проба Руффье — Диксона представляет собой нагрузочный комплекс, предназначенный для оценки работоспособности сердца при физической нагрузке. У испытуемого, находящегося в положении лежа на спине в течение 5 мин, определяют число пульсаций за 15 сек. (P1); затем в течение 45 сек. испытуемый выполняет 30 приседаний. После окончания нагрузки испытуемый ложится, и у него вновь подсчитывается число пульсаций за первые 15 сек. (P2), а потом — за последние 15 сек. первой минуты периода восстановления (P3). Оценку работоспособности сердца производят по формуле:

$$R = \{(p1 + p2 + p3) - 200\} : 10$$

Оценка адаптации организма обучающихся к предыдущей работе. Качественная оценка работоспособности представлена в таблице.

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	3 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Очень плохо	15-17
Критическое	18 и более

#### **Тестирование работоспособности.**

Важным моментом тестирования обучающихся аэробике является оценка работоспособности, которая во многом зависит от состояния сердечно-сосудистой системы. Именно оценка этого качества позволяет педагогу рекомендовать тип нагрузки, занятия в той или иной группе, а также осуществлять принцип индивидуализации.

Наиболее приемлемой методикой в УДОД является, например, простая методика «Гарвардский степ-тест», разработанная в США Джеймсом Фиксом. Для выполнения этого теста понадобится стабильная прочная скамейка, высота которой зависит от роста тестируемого.

#### **Зависимость высоты скамейки и роста испытуемого.**

Рост в см	Высота скамейки в см
меньше 152	30
меньше 160	35
меньше 175	40
меньше 180	45
больше 180	50

Тестируемый выполняет шаг на скамейку с приставлением другой ноги и шагом спускается с неё. Темп выполнения - средний. При этом не имеет значения, будет ли выполняться тест только с одной ноги (правой или левой) или после каждой минуты будет меняться нога. Важно, чтобы на скамейку шаг выполнялся всей стопой и с выпрямлением опорной ноги. Темп выполнения – 30 «восхождений» в минуту, т.е. каждые 2 сек. выполняется шаг на скамейку. Длительность выполнения теста – 4 мин. Таким образом, необходимо выполнить 180 шагов. Возможно использование метронома для соблюдения правильного темпа или просто подсчитывать, контролируя секундомером темп и время.

После окончания теста подсчитывается пульс (на запястье или в области шеи). Пульс регистрируется 3 раза. Первый раз – в течение 30 сек. Сразу после упражнения, второй – с началом второй минуты паузы после теста (30 сек). На третьей минуте после теста вновь необходимо сосчитать частоту сокращений также в течение 30 сек. Каждое измерение регистрируется в протокол. Работоспособность вычисляется по формуле:

$$\frac{2400}{a+b+c}$$

Пульс  $(a + b + c) \times 2$

В числителе величина получается за счёт умножения 240 сек (длительность теста) на 100. В знаменателе сумма трёх измерений пульса умножается на два. Оценка работоспособности проводится по таблице:

#### **Оценка работоспособности по «Гарвардскому» степ-стопу.**

Показатели по формуле	Баллы
-----------------------	-------

Меньше 50	0
51 - 60	1
61 - 70	2
71 - 76	3
77 - 85	4
86 - 90	5
91 и больше	6

**Анкета для оценки двигательной активности.**

Вопросы	Часто	Довольно часто	Редко	Никогда
Я делаю покупки на велосипеде	4	3	2	1
Я не пользуюсь лифтом	4	3	2	1
Я пользуюсь машиной родителей и для коротких дистанций (до 2 км)	1	2	3	4
Я совершаю длительные прогулки пешком	4	3	2	1
Я плаваю с удовольствием обычно более 5 дорожек	4	3	2	1
На каникулах предпочитаю только лежать на пляже	1	2	3	4
Я бегаю более 3 км	4	3	2	1

Полученные в результате анкетирования баллы суммируются и делятся на 7.

После 3-6-9 месяцев занятий аэробикой проводится повторное тестирование работоспособности обучающихся и соответствующая корректировка программ тренировок.

**Тест для оценки физических качеств.**

Описание упражнений: стоя спиной к стене на расстоянии шага выполнить приседания так, чтобы бёдра и голень были под прямым углом, руки на бёдрах, спина касается стены. Сохранить позу как можно дольше.

Измерение	Оценка
до 50 раз	0
до 60 раз	0
до 70 раз	1
до 80 раз	2
до 90 раз	3
до 100 раз	4

**Тест для оценки физических качеств**

№ п/п	Описание теста	Измерение	Требования к выполнению
1.	В упоре на коленях сгибание и разгибание рук (жим – руки).	30 сек.	Касание грудью пола. Полное выпрямление рук. Не прогибаться в спине.
2.	Лёжа на животе, руки за головой, ноги закреплены с помощью партнёра, поднятие и опускание туловища.	за 20 сек.	Поднятие туловища до максимально возможного положения.

3.	Лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены с помощью партнёра – поднимание и опускание туловища.	Повторный максимум за 20 сек.	Поднятие туловища до вертикального положения. Ноги прямые, локти в стороны.
----	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------

**БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ (15-24 лет).**  
**Тестирование работоспособности.**

Важным моментом тестирования обучающихся аэробике является оценка работоспособности, которая во многом зависит от состояния сердечно-сосудистой системы. Именно оценка этого качества позволяет педагогу рекомендовать тип нагрузки, занятия в той или иной группе, а также осуществлять принцип индивидуализации.

Наиболее приемлемой методикой в УДОД является, например, простая методика «Гарвардский степ-тест», разработанная в США Джеймсом Фиксом. Для выполнения этого теста понадобится стабильная прочная скамейка, высота которой зависит от роста тестируемого.

**Зависимость высоты скамейки и роста испытуемого.**

Рост в см	Высота скамейки в см
меньше 152	30
меньше 160	35
меньше 175	40
меньше 180	45
больше 180	50

Тестируемый выполняет шаг на скамейку с приставлением другой ноги и шагом спускается с неё. Темп выполнения - средний. При этом не имеет значения, будет ли выполняться тест только с одной ноги (правой или левой) или после каждой минуты будет меняться нога. Важно, чтобы на скамейку шаг выполнялся всей стопой и с выпрямлением опорной ноги. Темп выполнения – 30 «восхождений» в минуту, т.е. каждые 2 сек. выполняется шаг на скамейку. Длительность выполнения теста – 4 мин. Таким образом, необходимо выполнить 180 шагов. Возможно использование метронома для соблюдения правильного темпа или просто подсчитывать, контролируя секундомером темп и время.

После окончания теста подсчитывается пульс (на запястье или в области шеи). Пульс регистрируется 3 раза. Первый раз – в течение 30 сек. Сразу после упражнения, второй – с началом второй минуты паузы после теста (30 сек). На третьей минуте после теста вновь необходимо сосчитать частоту сокращений также в течение 30 сек. Каждое измерение регистрируется в протокол. Работоспособность вычисляется по формуле:

2400

Пульс (а + б + с) x 2

В числителе величина получается за счёт умножения 240 сек (длительность теста) на 100. В знаменателе сумма трёх измерений пульса умножается на два. Оценка работоспособности проводится по таблице.

**Оценка работоспособности по «Гарвардскому» степ-стопу.**

Показатели по формуле	Баллы
Меньше 50	0
51 - 60	1
61 - 70	2
71 - 76	3
77 - 85	4

86 - 90	5
91 и больше	6

**Анкета для оценки двигательной активности.**

Вопросы	Часто	Довольно часто	Редко	Никогда
Я делаю покупки на велосипеде	4	3	2	1
Я не пользуюсь лифтом	4	3	2	1
Я пользуюсь машиной родителей и для коротких дистанций (до 2 км)	1	2	3	4
Я совершаю длительные прогулки пешком	4	3	2	1
Я плаваю с удовольствием обычно более 5 дорожек	4	3	2	1
На каникулах предпочитаю только лежать на пляже	1	2	3	4
Я бегаю более 3 км	4	3	2	1

Полученные в результате анкетирования баллы суммируются и делятся на 7.

После 3-6-9 месяцев занятий аэробикой проводится повторное тестирование работоспособности обучающихся и соответствующая корректировка программ тренировок.

**Тест для оценки физических качеств.**

Описание упражнений: стоя спиной к стене на расстоянии шага выполнить приседания так, чтобы бёдра и голень были под прямым углом, руки на бёдрах, спина касается стены. Сохранить позу как можно дольше.

Измерение	Оценка
до 50 раз	0
до 60 раз	0
до 70 раз	1
до 80 раз	2
до 90 раз	3
до 100 раз	4

**Тест для оценки физических качеств**

№ п/п	Описание теста	Измерение	Требования к выполнению
1.	В упоре на коленях сгибание и разгибание рук (жим – руки).	30 сек.	Касание грудью пола. Полное выпрямление рук. Не прогибаться в спине.
2.	Лёжа на животе, руки за головой, ноги закреплены с помощью партнёра, поднятие и опускание туловища.	за 20 сек.	Поднятие туловища до максимально возможного положения.
3.	Лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены с помощью партнёра – поднятие и опускание туловища.	Повторный максимум за 20 сек.	Поднятие туловища до вертикального положения. Ноги прямые, локти в стороны.

**Оценка гибкости плечевого пояса.**

Простейшим методом определения гибкости плечевого пояса является сгибание рук за спиной из положения одна рука вверх другая вниз. При этом тестируемый не должен выполнять упражнения преодолевая боль в плечевых суставах.

Выполнение теста	Общая характеристика	Баллы
Ладони касаются друг друга	очень хорошая гибкость	4
Пальцы касаются друг друга	хорошая гибкость	3
Между пальцами расстояние до 3 см	средняя гибкость	2
Между пальцами расстояние более 4 см	гибкость ниже средней	1

Контрольное упражнение выполняется в обе стороны (правая рука вверх, затем левая). Регистрируется лучший результат.

### *Контрольные упражнения, оценивающие гибкость.*

Описание тестов	Измерение в см	Оценка в баллах
1. Встать спиной к стене на небольшом расстоянии, пятки не касаются стены, стопы вместе. Удерживая линейку в правой, затем в левой руке, выполнить наклон точно в сторону (вправо, влево), руки прямые, спина касается стены. Расстояние от кончиков пальцев до пола до и после выполнения в обе стороны. Разница между первичным и вторичным измерением является показателем гибкости.	более 28	4
	более 22	3
	более 18	2
	менее 18	1
2. Сесть на стул, спиной прижаться к спинке стула ноги врозь, наклон вправо и влево выполняется медленно до болевых ощущений. Высота стула должна быть такой, чтобы бедра и голень образовывали прямой угол.	кисть касается пола	4
	кулак касается пола	3
	кончики пальцев касаются пола	2
	расстояние > 3 см	1
3. Стоя на полу наклон вперед, колени прямые	ладони лежат на полу	4
	кулаки касаются пола	3
	пальцы касаются пола	2
	расстояние > 3 см	1

### *Тестирование силовой подготовленности.*

Несколько простейших контрольных упражнений позволит быстро и достаточно корректно оценить силовую подготовленность обучающихся.

1 тест – сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (отжимание).

С помощью этого теста оценивается общая сила.

2 тест – приседание у стены с опорой спиной. В этом контрольном упражнении работают мышцы туловища, но наибольшая нагрузка ложится на мышцы бедра. Этот тест оценивает главным образом силовую выносливость.

3 тест – этой группы характеризует прыгучесть – скоростную силу ног, как часто называют,

взрывную силу. Это – прыжок вверх с места.

Описание тестов	Измерение	Баллы
1. Сгибание-разгибание рук в упоре. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Во время разгибания рук локти остаются слегка согнутыми, при сгибании рук грудь касается пола.	до 3 раз	0
	4-5	0
	6-7	0
	8-9	1
	10-12	2
	13-15	3
	16-18	4
	19-21	5
	22 и более	6
2. Стоя спиной к стене на расстоянии шага, выполнить приседание так, чтобы бёдра и голень были под прямым углом, руки на бёдрах, спина касается стены. Сохранить позу как можно дольше.	до 50	0
	60	0
	70	1
	80	2
	90	3
	100	4
	110	5
	120	6
3. Встать боком к стене. Правая или левая рука вверх, сделать отметку мелом на стене, удерживая его в пальцах. Выполнить прыжок вверх на максимальную высоту. Во время прыжка сделать ещё одну отметку на стене. Выполнить три раза. Регистрируется лучшая попытка.	менее 15см	0
	до 20	0
	23	0
	26	1
	30	2
	35	3
	35	3
	45	5
50	6	

***Тест на двигательную активность.***

*В середине года:* предлагается составить связку из 5-ти шагов низкой ударности, низкой интенсивности: «Марш», «Приставной шаг», «Виноградная лоза», «Открытый шаг», «Мамбо».

*В конце года:* предлагается составить связку из 5-ти шагов низкой ударности, высокой интенсивности с движениями рук: «Захлест ноги назад», «Подъём колена вверх», «Бег», «Прыжки», «Прыжки ноги вместе и врозь»; *руки:*

*а) подъём рук в стороны, б) сгибание рук над головой, в) вперед-вверх*



