

Министерство образования и науки Самарской области
Структурное подразделение «Центр внешкольной работы»
государственного бюджетного учреждения Самарской области средней общеобразовательной
школы им.И.Н. Ульянова «Центр образования» с.Усолье муниципального района Шигонский
Самарской области.

Программа принята
на заседании
методического совета
Протокол № от «_1_» 21.08. 2020 г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ с. Усолье
_____ Л.Н. Подлипалина
Приказ № « 42 -од» 28.08.2020г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно- спортивной направленности
«Фитнес. Аэробика»
Возраст учащихся: 5-12лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Дианова Тамара Николаевна,
педагог дополнительного образования

с. Усолье, 2020 г.

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Фитнес.Аэробика» адресована обучающимся в возрасте 5-10 лет для привлечения детей к здоровому образу жизни через танцевальные упражнения, выполняемые под музыкальное сопровождение.

Данная программа дополнительного образования относится к **физкультурно-спортивной направленности**, рассчитана на 1 год обучения.

Особенность программы состоит в том, что при обучении танцевальным движениям особое внимание уделяется игровым моментам. На занятиях развивается координация и музыкальность, гибкость и пластика движений. Аэробная работа положительно влияет на иммунную систему, повышая устойчивость организма к простудным, инфекционным и другим заболеваниям.

Актуальность создания программы - благодаря аэробики обучающиеся скорее избавляются от неуклюжести, угловатости, излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений.

Программа «Фитнес.Аэробика» составлена в соответствии с нормативными основаниями для создания дополнительной общеобразовательной программы:

- Федерального закона от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ ;
- Концепции развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
<http://static.government.ru/media/files/ipA1NW42XOA.pdf> ;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р) <https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html> ;

- Приказа Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72016730> ;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172- 14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» <https://rg.ru/2014/10/03/sanpin-dok.html> ;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242. <https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnye-dokumenty/3242-ot-18-11-2015-trebovaniya-k-programmav-dop.html>
- «Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО-16-09-01/826-ТУ);

Педагогическая целесообразность данной программы объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей младшего школьного возраста.

Цель программы: совершенствование физического развития обучающихся и повышение их функциональных возможностей

нетрадиционными для школьной практики средствами оздоровительной аэробики.

Задачи:

Обучающие:

- формирование спортивных навыков;
- формирование навыков выполнения шагов под музыку;
- выработка навыков исполнения движений в различных темпах.

Развивающие:

- развитие умения ритмично двигаться и воссоздавать ритмический рисунок;
- гармоничное физическое развитие детей, коррекция осанки;
- развить физические данные.

Воспитывающие:

- воспитание культуры поведения и формирование межличностных отношений в коллективе;
- выработка навыков коллективной творческой деятельности;
- формирование способности концентрировать внимание, работать по образцу;
- приобщить ребенка к здоровому образу жизни.

Решение этих задач направлено на воспитание гармонично развитой личности.

Возраст детей: программа рассчитана на детей 5-10 лет.

Сроки реализации: 1 год

Образовательная технология: личностно-ориентированное обучение

Формы обучения: групповая, индивидуальная.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным образовательным маршрутам обязательна на этапе спортивного совершенствования), тестирование и медицинский контроль, участие в праздничных концертах.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, физическую, психологическую и

соревновательную. Указанные разделы программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

Принципы обучения:

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути программы. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественного и постепенного повышения тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья обучающихся, развития у них специфических качеств, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Формы организации деятельности: в объединении «Фитнес.Аэробика» проводятся групповые занятия. Обучающиеся поделены на группы по 10-15 человек. Рекомендуемое количество обучающихся в одной группе позволяет, с одной стороны, обеспечить достаточный коммуникативный потенциал занятий, а с другой стороны – повысить эффективность обучения и обеспечить индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

Режим занятий регулируется расписанием, возрастными особенностями обучающихся и установленными санитарно-гигиеническими нормами с целью наиболее благоприятного режима труда и отдыха. Продолжительность учебного занятия составляет 40 минут с 10-и минутным перерывом на отдых обучающихся и проветриванием помещения.

Учебная нагрузка распределяется следующим образом:

| Количество занятий в | Количество часов на одно занятие | Количество часов в неделю | Количество часов за год |
|-----------------------------|---|----------------------------------|--------------------------------|
|-----------------------------|---|----------------------------------|--------------------------------|

| | | | |
|---------------|-----|-----|-----|
| неделю | | | |
| 3 | 1,2 | 3,5 | 126 |

Ожидаемые результаты:

Личностные УУД:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные УУД:

Познавательные:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные:

- научиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.


Регулятивные:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Предметные УУД:

Ребёнок должен знать:

- Технику безопасности на уроках аэробики (запрещенные движения)
- Что на занятия надо приходить во время, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно причёсанными волосами;
- Понятие «аэробика», её разновидности.
- Элементы строевой подготовки и базовые шаги аэробики.

 Ребёнок должен уметь:

- Технично выполнять элементы строевой подготовки;
- Чётко выполнять базовые шаги аэробики;
- Исправлять ошибки и неточность выполнения двигательного действия;
- Различать характер музыки, темп, ритм;

Критерии и способы определения результатов обучающихся:

Оценка знаний и умений проводится по 10-ти бальной шкале, где каждый балл соответствует определенному уровню: низкий – от 1 до 3 баллов; средний – от 4 до 7 баллов и высокий – от 8 до 10 баллов.

Практическая подготовка по ОФП и СФП +базовые шаги:

- низкий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка;
- средний уровень – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок;
- высокий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.

Формы подведения итогов:

Форма проведения – сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Этапы контроля:

Входной контроль - проводится при наборе.

Текущий контроль - проводится в течение года, возможен на каждом занятии.

Итоговый контроль - в конце года обучения проводятся контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке с анализом результатов тестов.

Учебный план

| № п/п | Название модуля | Количество часов | | |
|----------|-------------------------------------|------------------|----------|-------|
| | | теория | практика | Всего |
| 1. | Базовая аэробика и её разновидности | 12 | 74 | 86 |

| | | | | |
|---------------|----------------------------|-----------|-----------|------------|
| 2. | Стретчинг | 1 | 13 | 14 |
| 3. | Упражнения партерной части | 2 | 24 | 26 |
| Итого: | | 15 | 93 | 126 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Модуль 1. Базовая аэробика и ее разновидности (всего 86 часов)

Цель: совершенствование физического развития обучающихся и повышение их функциональных возможностей средствами оздоровительной аэробики.

Задачи:

- развитие умения ритмично двигаться и воссоздавать ритмический рисунок;
- формирование способности концентрировать внимание, работать по образцу;
- формирование спортивных навыков.

Ребёнок должен научиться:

- Чётко выполнять базовые шаги аэробики;
- Исправлять ошибки и неточность выполнения двигательного действия;
- Различать характер музыки, темп, ритм;

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности и личная гигиена (1 час).

Теория (1 час)

Инструкция для обучающихся о технике безопасности на занятиях аэробикой. Удобная, чистая, физкультурная форма и обувь – обязательна. Личная гигиена до, во время и после занятия аэробикой.

Тема 2. ПМП при травмах. (всего 1 час)

Теория (1 час)

Травматизм и его причины. Первая медицинская помощь при растяжении, ушибах.

Тема 3. Обучение музыкальной грамоте (всего 1 час)

Теория (1 час)

Такт, сильная и слабая доли. Счёт в музыке (4,8)

Тема 4. Основы физиологии (всего 1 час)

Теория (1 час)

Определение ЧСС за 1 мин. Основные мышцы.

Тема 5. Базовая аэробика (всего 52 часа)

Теория (3 часа)

Беседа об основных базовых шагах.на месте и в движении. Из базовых шагов можно составлять простые музыкальные связки, перестроения. Что такое разминка и заминка.

Практика (49 часов)

Основные базовые шаги на месте. Основные базовые шаги в движении. Движения руками. Составление простых связок из базовых шагов аэробики. Простые перестроения. Типовые упражнения и базовые шаги разминки и заминки. Дыхательные упражнения на восстановление дыхания.

Тема 6. Стэп аэробика (всего 12 часов)

Теория (1 час)

Беседа о стэп аэробике. Оборудование для стэп аэробики. О пользе стэп аэробики.

Практика (11 часов).

Основные шаги стэп аэробики. Связки из 4 шагов.

Тема 7. Изометрические упражнения (пилатес) (всего 3 часа)

Теория (1 час)

Что такое изометрические упражнения. Для чего они нужны. Разновидность изометрических упражнений – пилатес. Польза пилатеса.

Практика (2)

Комплекс упражнений пилатес.

Тема 8 Оздоровительная йога. (всего 6 часа)

Теория (1 час)

Что такое оздоровительная йога. Польза йоги. Беседа о правильном дыхании во время выполнении упражнений, о том как это важно.

Практика (5 часа)

Техника дыхания. Комплекс упражнений оздоровительной йоги.

Тема 9. Восточные танцы (всего 4 часа)

Теория (1 час)

Беседа о восточных танцах, особенности и польза.

Практика (3 часа)

Основные элементы восточных танцев. Композиция из 3 элементов.

Тема 10. Танцевальная аэробика (всего 6 часа)

Теория (1 час)

Беседа о танцевальной аэробике. Польза.

Практика (5 часов)

Элементы танцевальной аэробики. Связка из 4 элементов танцевальной аэробики.

Модуль 2. Стретчинг. (всего 14 часов)

Цель: совершенствование физического развития обучающихся и повышение их функциональных возможностей средствами оздоровительной аэробики.

Задачи:

- выработка навыков исполнения движений в различных темпах.
- гармоничное физическое развитие детей, коррекция осанки;
- выработка навыков коллективной творческой деятельности;

Ребёнок должен научиться:

- Исправлять ошибки и неточность выполнения двигательного действия;
- Различать характер музыки, темп, ритм;

Теория (1 час)

Беседа на тему что такое стретчинг. Польза стретчинга.

Практика (13 часов)

Стретчинг для мышц рук. Стретчинг для мышц ног. Стретчинг для мышц спины. Стретчинг для мышц ягодиц.

Модуль 3. Упражнения партерной части (всего 26 часов)

Тема 1. Упражнения для развития силовых способностей у детей (всего 18 часов)

Цель: совершенствование физического развития обучающихся и повышение их функциональных возможностей средствами оздоровительной аэробики.

Задачи:

- развитие умения ритмично двигаться и воссоздавать ритмический рисунок;
- формирование способности концентрировать внимание, работать по образцу;
- формирование спортивных навыков.

Ребёнок должен научиться:

- Чётко выполнять базовые упражнения;
- Исправлять ошибки и неточность выполнения двигательного действия;
- Технично выполнять силовые упражнения

Теория (1час)

Беседа на тему что такое силовые упражнения, для чего они нужны, польза. Как работают мышцы во время выполнения упражнений.

Практика (17 часов)

Упражнения для мышц спины, пресса, ног и рук. Корректирующие упражнения при нарушении осанки.

Тема 2. Инвентарь для силовых упражнений (всего 8 часов)

Теория (1 час)

Беседа на тему какой можно применить инвентарь для выполнения силовых упражнений. Значение инвентаря для упражнений.

Практика (7 часов)

Силовые упражнения с применением гимнастических скакалок, гимнастических палок, набивных мячей).

Календарно-тематическое планирование программы.

| № п.п. | Дата | Тема занятия | Количество часов | Форма занятия | Форма контроля |
|-----------------|------|---|------------------|-------------------------------|--------------------------|
| СЕНТЯБРЬ | | | | | |
| 1 | | Проведение инструктажа по технике безопасности. Собеседование, введение в учебный курс. | 1,5 | Беседа, инструктаж. | Опрос. |
| 2 | | Знакомство с базовыми шагами аэробики на месте. | 1,5 | Беседа. Практическое занятие. | Текущий контроль |
| 3 | | Обучение музыкальной грамоте (такт, сильная, слабая доли). Базовые шаги на месте. | 1,5 | Беседа. Практическое занятие | Опрос. Текущий контроль. |
| 4 | | ПМП при травмах (растяжение, ушиб).Базовая аэробика , шаги. | 1,5 | Беседа. Практическое занятие. | Текущий контроль. |
| 5 | | Знакомство с силовыми упражнениями для пресса, спины, ног и рук. Базовые шаги. | 1,5 | Практическое занятие. | Текущий контроль. |
| 6 | | Основы физиологии (определение ЧСС за 1 мин). Базовая аэробика , шаги. | 1,5 | Практическое занятие. Беседа | Текущий контроль. Опрос. |
| 7 | | Обучение музыкальной грамоте (счет в музыке).Силовые упражнения для спины и пресса.Знакомство со стретчингом. | 1,5 | Беседа. Практическое занятие | Текущий контроль. |
| 8 | | Силовые упражнения для спины и пресса. Стретчинг. | 1,5 | Практическое занятие. | Текущий контроль. |
| ОКТАБРЬ | | | | | |
| 9 | | ПМП при травмах. Обучение музыкальной грамоте (счет 4,8). Базовые шаги на месте. | 1,5 | Беседа. Практическое занятие. | Текущий контроль. Опрос. |
| 10 | | Разучивание простых базовых шагов в движении вперед, назад. Упражнения на координацию. | 1,5 | Практическое занятие. | Текущий контроль. |
| 11 | | Силовые упражнения для мышц ног. Стретчингосновных (крупных) мышц ног (бицепс | 1,5 | Практическое занятие | Текущий контроль |

| | | | | | |
|--------|--|---|-----|------------------------------|--------------------------|
| | | бедра, квадрицепс бедра). | | | |
| 1 2 | | Простые базовые шаги в движении вперёд, назад. | 1,5 | Практическое занятие | Текущий контроль. |
| 1 3 | | Базовые шаги в движении Стретчинг (икроножная мышца, мышца голени). | 1,5 | Практическое занятие. | Текущий контроль. |
| 1 4 | | Стретчинг (икроножная мышца, мышца голени). Базовые шаги в движении. | 1,5 | Практическое занятие | Текущий контроль. |
| 1 5 | | Методика составлений простых связок.из базовых шагов аэробики. | 1,5 | Практическое занятие. | Текущий контроль |
| 1 6 | | Составление простых связок.из базовых шагов аэробики | 1,5 | Практическое занятие | Текущий контроль |
| | | НОЯБРЬ | | | |
| 1 7 | | Силовые упражнения для мышц спины. | 1,5 | Практическое занятие | Текущий контроль |
| 1 8 | | Обучение простым перестроениям. | 1,5 | Практическое занятие | Текущий контроль |
| 1 9 | | Разучивание шагов базовой аэробики в движении вперед, назад, на месте с изменением направления.(перестроения) | 1,5 | Практическое занятие | Текущий контроль. |
| 2 0 | | Шаги базовой аэробики в движении вперед, назад, на месте с изменением направления.(перестроения). | 1,5 | Практическое занятие | Наблюдение |
| 2 1 | | Упражнения на координацию. Стретчинг. | 1,5 | Беседа. Практическое занятие | Опрос. Текущий контроль. |
| 2 2 | | Силовые упражнения на все группы мышц.. | 1,5 | Практическое занятие | Текущий контроль |
| 2 3 | | Упражнения на координацию.Стретчинг. | 1,5 | Практическое занятие | Текущий контроль |
| 2 4 | | Упражнения на осанку | 1,5 | Практическое занятие | Текущий контроль |
| | | ДЕКАБРЬ | | | |
| 2 5 | | Знакомство со стэп - аэробикой. | 1,5 | Практическое занятие | Текущий контроль |
| 2 6 | | Разучивание базовых шагов степ-аэробики.Упражнения на осанку. | 1,5 | Практическое занятие | Текущий контроль. |
| 2 7 | | Разучивание базовых шагов степ-аэробики. | 1,5 | Практическое занятие | Текущий контроль |
| 2 8 | | Силовые упражнения с гимнастическими скакалками | 1,5 | Практическое занятие | Текущий контроль |
| 2 9 | | Силовые упражнения с набивными мячами. | 1,5 | Практическое занятие | Текущий контроль |
| 3 0 | | Разучивание танцевальной связкик Новому Году. | 1.5 | Практическое занятие | Текущий контроль |
| 3 1 | | Разучивание танцевальной связкик Новому Году. | 1.5 | Практическое занятие | Текущий контроль |
| 3 | | Показ танцевальной связки | 1,5 | Зачётное занятие | Текущий |

| | | | | | |
|--------|--|--|-----|---------------------------------|-------------------|
| 2 | | | | | контроль |
| | | ЯНВАРЬ | | | |
| 3 3 | | Совершенствование техники базовых шагов степ - аэробики | 1,5 | Практическое занятие | Текущий контроль |
| 3 4 | | Совершенствование техники базовых шагов степ - аэробики | 1.5 | Практическое занятие | Текущий контроль |
| 3 5 | | Контрольное занятие по базовым шагам степ - аэробики | 1,5 | Контрольное занятие | Текущий контроль. |
| 3 6 | | Зачётный урок по музыкальной грамоте | 1.5 | Зачётное занятие | Зачёт |
| 3 7 | | Силовые упражнения с гимнастическими скакалками. стретчинг | 1,5 | Практическое занятие | Текущий контроль |
| 3 8 | | Знакомство учащихся с изометрическими упражнениями. Комплекс упражнений пилатес. | 1,5 | Беседа Практическое занятие | Текущий контроль |
| 3 9 | | Комплекс упражнений пилатес. | 1,5 | Практическое занятие | Текущий контроль |
| 4 0 | | Комплекс упражнений пилатес. | 1,5 | Практическое занятие | Текущий контроль |
| | | ФЕВРАЛЬ | | | |
| 4 1 | | Знакомство учащихся с йогой.Разучивание техники дыхания при выполнении элементов оздоровительной йоги. Комплекс упражнений йоги. | 1.5 | Беседа. Практическое занятие | Текущий контроль. |
| 4 2 | | Техника дыхания при выполнении элементов оздоровительной йоги.Комплекс упражнений йоги. | 1,5 | Практическое занятие | Текущий контроль |
| 4 3 | | Знакомство учащихся с восточными танцами. Обучение базовым шагам восточного танца. | 1.5 | Практическое занятие | Текущий контроль |
| 4 4 | | Базовые шаги восточного танца | 1,5 | Практическое занятие | Текущий контроль |
| 4 5 | | Составление базовой комбинации восточного танца. Разучиваниекомбинации восточного танца. | | Практическое занятие | Текущий контроль |
| 4 6 | | Разучиваниекомбинации восточного танца. | 1.5 | Практическое занятие | Текущий контроль |
| 4 7 | | Знакомство учащихся с танцевальной аэробикой. Изучение базовых шаговтанцевальной аэробики. | 1.5 | Практическое занятие | Текущий контроль |
| 4 8 | | Базовые шаги танцевальной аэробики | 1,5 | Практическое занятие | Текущий контроль |
| | | МАРТ | | | |
| 4 9 | | Разучивание танцевальной связки и отработка движений. Комплекс упражнений для ног. | 1.5 | Практическое занятие | Текущий контроль |
| 5 | | Разучивание танцевальной связкии | 1.5 | Практическое | Текущий |

| | | | | | |
|--------|--|---|-----|---------------------------------|---------------------------------|
| 0 | | отработка движений. Упражнения с мячом. | | занятие | контроль |
| 5 1 | | Обзор кратких вопросов анатомии. (основные мышцы) Комплекс силовых упражнений(упражнения для мышц спины). Работа со скакалкой, эспандером. | 1.5 | Беседа. Практическое занятие | Текущий контроль |
| 5 2 | | Комплекс силовых упражнений (упражнения для мышц спины).Работа со скакалкой, эспандером. | 1,5 | Практическое занятие | Текущий контроль |
| 5 3 | | Упражнения на релаксацию. Связки базовой аэробики. | 1.5 | Практическое занятие | Текущий контроль |
| 5 4 | | Закрепление техники исполнения базовых шагов. Развитие координации | 1.5 | Практическое занятие | Текущий контроль |
| 5 5 | | Базовая аэробика (связка на 32 счета с изменением направления). | 1.5 | Практическое занятие | Текущий контроль |
| 5 6 | | Базовая аэробика (связка на 32 счета с изменением направления). | 1,5 | Практическое занятие | Текущий контроль |
| | | АПРЕЛЬ | | | |
| 5 7 | | Самостоятельное составление упражнений для мышц ног.(силовые упражнения) | 1,5 | Практическое занятие | Текущий контроль. Наблюдение |
| 5 8 | | Зачет по силовым упражнениям(техника выполнения упражнений). | 1,5 | Зачётное занятие | Зачёт |
| 5 9 | | Самостоятельное составление силовых упражнений для мышц рук и туловища. | 1,5 | Практическое занятие | Текущий контроль. Наблюдение |
| 6 0 | | Зачет по силовой аэробике(техника выполнения упражнений). | 1,5 | Зачётное занятие | Зачёт |
| 6 1 | | Техника выполнения базовых шагов с изменением направления.. Упражнения на релаксацию. | 1.5 | Практическое занятие | Текущий контроль |
| 6 2 | | Техника выполнения базовых шагов с изменением направления. Упражнения на релаксацию | 1.5 | Практическое занятие | Текущий контроль |
| 6 3 | | Отработка шагов степ - аэробики Развитие общей выносливости. | 1,5 | Практическое занятие | Текущий контроль |
| 6 4 | | Отработка шагов степ - аэробики Развитие общей выносливости. | 1.5 | Практическое занятие | Текущий контроль |
| | | МАЙ | | | |
| 6 5 | | Вопросы по первой медицинской помощи. Закрепление техники выполнения элементов степ-аэробики. | 1,5 | Практическое занятие | Опрос. Текущий контроль. |

| | | | | |
|--------|--|-----|----------------------|------------------|
| 6 6 | Закрепление техники выполнения элементов степ-аэробики. | 1,5 | Практическое занятие | Текущий контроль |
| 6 7 | Составление музыкальной композиции. Силовые упражнения – комплекс. | 1.5 | Практическое занятие | Наблюдение |
| 6 8 | Составление музыкальной композиции. Силовые упражнения – комплекс. | 1.5 | Практическое занятие | Наблюдение |
| 6 9 | Работа над музыкальной композицией. Силовые упражнения. | 1,5 | Практическое занятие | Текущий контроль |
| 7 0 | Работа над музыкальной композицией. Силовые упражнения. | 1,5 | Практическое занятие | Текущий контроль |
| 7 1 | Работа над музыкальной композицией. Силовые упражнения. | 1,5 | Практическое занятие | Текущий контроль |
| 7 2 | Зачётный урок (подведение итогов). | 1.5 | Зачётное занятие. | Зачёт. |

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ:

1. Специальная литература.
2. Видео записи с разновидностями аэробики.
3. Аудио записи музыки различного характера и темпа.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации данной программы необходимо иметь:

- просторный, хорошо отапливаемый зал с зеркалами, позволяющий разместиться и двигаться всем обучающимся группы;
- специальное напольное покрытие, позволяющее воспитанникам свободно двигаться;
- технические средства обучения: проигрыватели CD, DVD дисков, фонограммы, видеотеку, доступ к IT-ресурсам;
- зал для просмотра видеопрограмм и теоретических занятий;
- раздевалки, душ, туалеты.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Аэробика. Теория и методика занятий. Учебное пособие.- М: Спорт Академ Пресс, 2002 - 304 с.
2. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики: Учебное пособие. - Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. унта, 2004 - 124 с.
3. Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Краснова Г.О. «Новые фитнес системы. (новые методики, направления, оборудование и инвентарь): Учеб.пособ. - Волгоград: ВГАФК, 2001
4. Иванова О.А. Танцевальные упражнения в американской аэробике: Учеб.пособ. М.: 1998 - 34 с.
5. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра - Спорт, 2000 - 192 с.
6. Мякинченко Е.Б., Ивлев М.П., Шестаков М.П. и др. Тренировочная нагрузка на занятиях по базовой аэробике //Аэробика. 1999 осень.
7. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание в профессиональной подготовке учителя физической культуры: Авто-реф. дис. ... канд. пед. наук. М.: 1984 24 с.
8. Селуянов В.Н. Методика силовой подготовки в оздоровительной физической культуре //Аэробика. 2000 Зима.
9. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М.: Тривант., Троицк, 1997 48 с.