

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей «Успех»  
(МУ ДО «ЦДОД «Успех»)  
«Успех» челядьлы содтөд төдөмлун сетан шөрин»  
содтөд төдөмлун сетан муниципальной учреждение  
(«Успех» ЧСТСШ» СТС МУ)

ПРИНЯТО:  
ПС МУ ДО «ЦДОД «Успех»  
Протокол № 2  
от «16» апреля 2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа  
«Фитнес - аэробика»**

**Направленность:**  
Физкультурно - спортивная

**Вид программы по уровню освоения:**  
(стартовый (ознакомительный))

**Для учащихся:**  
8 - 18 лет

**Срок обучения:**  
1 год

**Составитель:**  
Данилович Ольга Витальевна  
педагог дополнительного  
образования

г. Сыктывкар

2021 год

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ- ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная - дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана с учётом:

- Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 №273 ФЗ
- Приказа Министерства Просвещения от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Проекта концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Стратегии социально-экономического развития Республики Коми до 2035 года;
- Стратегии социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года.

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

Занятия фитнес-аэробикой способствуют гармоничному развитию учащихся, учат их красоте и выразительности движений, формируют их фигуру, развивают физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Данная программа построена с учётом физиологических особенностей растущего организма девочек младшего и среднего и старшего школьного возраста, и направлена на формирование здорового образа жизни, определённого очертания тела, исправление дефектов телосложения посредством фитнес-аэробики, развития чувства ритма, такта и координации, что является необходимой составляющей полноценного развития личности учащихся. Занятия проводятся под музыку, которая создаёт особый эмоциональный фон, положительно влияющий на психологическое состояние учащихся.

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

Программа разработана на основе методической литературы:

√ Рекомендации по проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные программы) / О.Н. Кулик, Е.Н. Коюшева, 2019;

√ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ / И.Н. Попова, С.С. Славин, 2015;

√ Программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Утверждено Министерством образования Российской Федерации / Е.Н. Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов. – М.: «Просвящение», 1992;

√ Сивкова, М.Г. Дополнительная образовательная программа: структура содержание технологии, разработки. Методические рекомендации. – Сыктывкар, 2004;

√ Разработка дополнительной образовательной программы. - № 4. - 2009;

√ Внешкольник. - № 3. – 2007.

**Новизна программы** «Фитнес-аэробика» состоит в том, что её содержание не ограничивается использованием только материалов базовой фитнес – аэробики. В программу включены занятия по стретчингу, гигиене и правильному питанию. Особое внимание уделяется социализации личности в коллективе, она призвана решать проблему дифференцированного подхода в подготовке учащихся. Программа направлена не только на развитие у учащихся мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

**Педагогическая целесообразность** программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств учащихся, формированию чувства долга и ответственности за порученное дело, за успехи коллектива и личные, складывается характер. В процессе волевых проявлений формируется инициативность, решимость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремлённость, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что: проблемы ОФП решаются с позиции комплексного использования средств фитнеса и аэробики. Такое построение образовательной программы делает ее универсальной, т.е. она может применяться для воспитания физических качеств в секциях различных спортивных специализаций, а также в секциях ОФП дополнительного образования.

В результате регулярных занятий физической культурой и спортом у учащихся развиваются элементарные понятия и знания в области физической культуры, расширяются двигательные умения и навыки, достигается более высокий уровень развития.

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

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

Данная программа связана со следующими школьными предметами: физкультура (работа над всеми группами мышц, тренировка опорно-двигательной, дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной системы, формирование правильной осанки, что имеет большое значение для нормальной деятельности всех внутренних органов и систем организма учащегося), музыка (музыкальная грамота), история (знакомство с историей возникновения и становления аэробики в России и Республике Коми), анатомия (строение человека).

**Адресат программы.** Данная программа рассчитана на разновозрастной коллектив переменного состава от 8-18 лет. В творческое объединение могут быть приняты как девочки, так и мальчики.

**Объем и срок освоения программы.** Продолжительность образовательного процесса – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 144 часа.

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий.** Продолжительность 1 академического часа – 40 мин. Количество часов на одну учебную группу в 1 год обучения 4 часа в неделю.

**Вид программы по уровню освоения** – ««стартовый (ознакомительный)»».

**Классификация программы на основе уровневой дифференциации** – одноуровневая.

Набор в группу осуществляется на основе устного заявления учащегося и письменного заявления родителей. При зачислении в группу учащийся обязан предоставить педагогу справку о состоянии здоровья из поликлиники (физдиспансера), подтверждающую отсутствие противопоказаний для занятий аэробикой.

Специальной подготовки для зачисления учащихся в группу первого года обучения не требуется.

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы** - формирование у учащихся ценностного отношения к собственному здоровью посредством удовлетворения индивидуальных потребностей в занятиях фитнесом и аэробикой.

**Задачи программы:**

**Образовательные задачи:**

- расширить представление о здоровье и здоровом образе жизни;
- приобрести знания о технике выполнения упражнений шейпинга и аэробики;
- приобрести практический опыт выполнения упражнений фитнеса и аэробики;

- приобрести основные навыки построения занятий фитнесом и аэробикой;
- приобрести основные навыки включения в познавательную деятельность.

***Развивающие задачи:***

- развить стремление вести здоровый образ жизни, применяя элементы здоровье- берегающей технологии;
- формировать и развивать потребности в спортивной самореализации;
- развить умение моделировать занятия фитнесом и аэробикой, исходя из личных потребностей учащихся;
- развить коммуникативную культуру учащихся.

***Воспитательные задачи:***

- воспитывать самостоятельность в организации спортивной деятельности;
- воспитать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни;
- формировать интерес к спорту в целом и к фитнесу и аэробике в частности;
- воспитывать позитивное отношение к трудолюбию и упорству в достижении результата;
- формировать нравственные, гражданские и эстетические качества личности учащегося.

Данные образовательные задачи реализуются посредством выявления и развития спортивной одаренности учащихся, за счет создания творческой, дружелюбной атмосферы в коллективе, а также благоприятных условий для развития спортивных способностей у учащихся и профилактики асоциального поведения.

### 1.3 Учебный план

№	Наименование разделов	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Введение в образовательную программу. Техника безопасности при занятиях фитнес- аэробикой	2	-	2
2	Раздел 1. Влияние спортивных тренировок на организм человека. Физиология	2	-	2
3	Раздел 2. Формирование осанки и навыков движения	1	22	23
4	Раздел 3. Общая физическая подготовка	1	23	24
5	Раздел 4. Специальная физическая подготовка	1	21	22
6	Раздел 5. Развитие гибкости и пластичности движения	1	21	22
7	Раздел 6. Импровизация	1	9	10
8	Раздел 7. Классическая аэробика	2	20	22
9	Раздел 8. Психологическая подготовка	4	-	4

10	Раздел 9. Досуговые и воспитательные мероприятия		6	6
11	Раздел 10. Промежуточная аттестация. Выполнение контрольных нормативов	-	3	3
12	Самостоятельная работа	-	4	4
13	Итого	15		144

## Содержание учебного плана

*4 часа в неделю, всего 144 часа*

### Введение в образовательную программу Техника безопасности на занятиях фитнес-аэробикой

**Теория:** Понятие фитнеса и аэробики, их цель и задачи как вида спорта, отличительные особенности. Виды фитнеса и аэробики и их характеристика: степ, аква, классическая, танцевальная, спортивная. Оборудование и инвентарь: коврики, гантели, палки гимнастические, обручи и т.д.

Контроль общей физической подготовки (выполнение контрольных нормативов на силу, гибкость и выносливость).

Инструктаж по технике безопасности. Правила эвакуации на случай пожара и прочих экстремальных ситуаций. Правила поведения учащихся на занятиях. Правила безопасности во время выполнения упражнений с целью предотвращения травм. Правила поведения во время экскурсий. Правила обращения с электроприборами. Правила обращения с оборудованием

**Практика:** Выполнение элементарных физических упражнений из ритмики и общей физической подготовки под музыкальное сопровождение.

### Раздел 1. Влияние спортивных тренировок на организм человека. Физиология

**Теория:** Понятие личной гигиены. Состояние формы для тренировок (чистая). Необходимость приема водных процедур после тренировок. Понятие общественной гигиены. Разнообразие закаливания: обтирание, контрастный душ и др.

**Теория:** Физические качества человека: быстрота, сила, выносливость, гибкость, координация. Мышечная масса. Природа человеческой силы. Причины необходимости физической нагрузки человеку, последствия ее отсутствия. Построение спортивной тренировки. Распределение нагрузки во время тренировки.

### Раздел 2. Формирование осанки и навыков движения

**Теория:** Понятие осанки. Параметры для определения правильной осанки. Факторы, от которых зависит осанка. Упражнения для поддержания правильной осанки и исправления незначительных дефектов.

**Практика:** Выполнение упражнений, способствующих формированию и развитию правильной осанки под музыкальное сопровождение.

### Раздел 3. Общая физическая подготовка

**Теория.** Определения: общая физическая подготовка, физическая подготовка. Определения: «строй», «дистанция», «направляющий», «замыкающий».

**Практика.** Комплексы общеразвивающих упражнений для рук, ног и туловища. Строевые упражнения: шеренга, колонна, круг, парами. Повороты: направо, налево, кругом. Упражнения с предметами и без предметов.

### Раздел 4. Специальная физическая подготовка

**Теория.** Определение: специальная физическая подготовка. Техника выполнения упражнений с отягощением. Техника выполнения упражнений на пресс, отжимания и спину. Техника безопасности на занятиях при выполнении упражнений на скамейке, со скакалкой.

**Практика.** Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: упражнения для мышц рук: отжимания из различных исходных положений, упражнения для мышц пресса, упражнения для мышц ног: приседания, выпады. Прыжки со скакалкой.

Упражнения для спины и формирования осанки: поднимание рук, корпуса из и.п. лежа на животе. Упражнения на координацию. Упражнения на гибкость, пластичность: «Бабочка», «Лягушка», «Лодочка», «Корзинка», «Березка».

### Раздел 5. Развитие гибкости. Ритмопластика

**Теория:** Упражнения на развитие гибкости спины: «корзинка», «кольцо», «мостик», «стойка на лопатках». Техника выполнения упражнений на развитие гибкости при равномерном спокойном темп. Техника дыхания.

Упражнения на растягивание мышц паха: «бабочка», «книжка», «поза Лотоса», наклоны вперед к ногам сидя на полу, полушпагат, приседания на одной ноге с удерживанием прямой ноги на хореографическом станке в сторону, махи вперед с увеличением нагрузки (нога согнута в острый угол ногой, согнутой в тупой угол ногой, прямой ногой). Техника выполнения упражнений на растягивание. Сложные и травмоопасные моменты при выполнении упражнений. Зависимость эффекта от темпа и резкости выполнения.

**Практика:** Выполнение упражнений на развитие гибкости под музыкальное сопровождение в спокойном ритме.

**Теория:** Ритмика. Ритм. Вступление. Ориентировка в пространстве. Контрастная музыка (тихая, громкая, веселая, грустная). Понятие музыкального

размера 2/4, 4/4, 3/4. Темп музыки (быстро, медленно, умеренно). Понятие сильной, слабой доли. Определение характера музыки. Музыкальный квадрат.

**Практика:** Ритмические упражнения: хлопки, прыжки, подскоки, притопывания, марш, галоп и т.д. Ритмические игры: «Не зевай», «Музыкальный мяч», «Стоп, хлоп, раз». Движения в характере и темпе музыки, игра «Передай характер музыки». Построения и перестроения (круг, змейка, звездочка, восьмерка и др.). Игра «Перестройся». Шаги: танцевальный шаг с носка, шаг на полупальцах, легкий бег, шаг с подскоком. Практические упражнения для определения темпа и характера музыки, начала и конца музыкальной фразы, на определение музыкального размера, ритмического рисунка, выполнение упражнений на определение 1/8, 1/4, 1/2 доли такта и сильную долю.

### Раздел 6. Импровизация

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

**Практика:** Инсценирование различных песен. Индивидуальная импровизация, групповая импровизация.

### Раздел 7. Классическая аэробика

**Теория:** Определения: аэробика, классическая аэробика. История развития фитнеса. Техника выполнения основных базовых движений: марш, бег, прыжки, выпады, махи ногами.

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

### Раздел 8. Психологическая подготовка

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

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

### Раздел 9. Досуговые и воспитательные мероприятия



**Практика:** Посещение исторических музеев по темам: История г. Сыктывкара и развитие спорта в РК. Посещение городского катка, и др.

### Раздел 10. Выполнение контрольных нормативов

**Практика:** Текущий контроль: контрольные нормативы: Подъем туловища (пресс) за 30сек (количество раз), наклон вперед из положения сидя (см), прыжки со скакалкой на скорость за 30сек (количество раз). Текущий контроль: контрольный тест: «Ритмическая пластика». Контрольные общеразвивающие упражнения: бег, приставной шаг, прыжки. Промежуточная аттестация: контрольный тест: Базовые упражнения классической аэробики: марш, бег, прыжки, выпады, махи. Контрольные нормативы общеразвивающих упражнений: наклон вперед из положения сидя (см), подъем туловища из положения (пресс), лежа на спине за 30 с (кол-во раз), стойка на носке одной ноги, другая нога согнута вперед под прямым углом, руки вверх (сек).

## 1.4. Планируемые результаты

### **Предметные:**

*Учащиеся будут знать:*

- основы фитнес аэробики и владеет основной терминологией фитнес аэробики.
- основные понятия анатомии, гигиены и профилактики травматизма.
- историю развития фитнеса в России и Республики Коми.

*Учащиеся будут владеть:*

- навыком исполнительского мастерства: слышит музыку, движения выполняет согласно музыкальному ритму, владеет пластикой и динамикой движений, полно, правильно и эмоционально исполняет танцевальные комбинации.
- опытом творческой деятельности, способен импровизировать, самостоятельно создавать танцевальный образ.
- опытом по основам инструкторской практики по фитнес аэробике.

*Учащиеся будут уметь:*

- планировать, анализировать, контролировать и оценивать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

### **Личностные:**

*У учащихся будут:*

- развитие физических качеств: сила, координация, ловкость, гибкость, выносливость, пластичность.
- сформирована потребность к здоровому образу жизни.
- развитие волевых качеств: целеустремленность, трудолюбие, упорство, усердие.

-уметь регулировать свое поведение в соответствии с нравственными нормами и ценностями общества.

**Метапредметные:**

*У учащихся будет:*

-развит интерес к фитнес - аэробике.

-будут развиты психические процессы, коммуникативные и творческие способности.

- уметь осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников.

-развита устойчивая потребность к самообразованию.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график программы

Календарный график программы на 20..-20.. учебный год в приложении 4.

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Продолжительность занятий	Кол-во занятий в неделю	Кол-во недель в году	Всего часов в году
1	4	2 часа	2	36	144

### 2.2 Условия реализации программы

#### *Материально техническое обеспечение*

Программа «Фитнес-аэробика» реализуется на базе МОУ СОШ №12 города Сыктывкара.

*Место проведения занятия:* актовый зал, малый спортивный зал.

В учебных помещениях имеются:

- хореографический станок;
- аппаратура: магнитофон с CD, MP3;
- спортивный инвентарь для выполнения упражнений: гантели, палки гимнастические, скакалки, коврики для занятий на полу, эспандеры, информационный стенд;

Учащимся необходимо иметь:

спортивную или танцевальную обувь;  
форму, используемую для занятий в спортивном объединении.

#### *Информационно-методическое обеспечение программы*

Для успешного выполнения программы имеются наглядные материалы, информационно-коммуникационные средства:

- набор нормативно-правовых документов;
- подборка методических материалов по данному направлению;
- подборка музыкального материала по данному направлению - специальная литература- (находится на рабочем месте).

### 2.3. Формы контроля / аттестации

Целью педагогического: оценка состояния процесса в соответствии с планируемым, коррекция процесса и выстраивание индивидуальной линии развития каждого учащегося. Применяемые формы контроля: наблюдение, контрольный тест, контрольный урок, урок - презентация, конкурс творческих работ.

Воспитательные задачи программы контролируются в течение учебного года и проводятся в форме наблюдения, результаты фиксируются в индивидуальной карте личностного развития учащегося. Итоговая аттестация по данной образовательной программе подводится в форме презентации проекта.

## Периодичность и формы проведения аттестации учащихся

Вид контроля	Задачи	Содержание	Формы	Критерии
Текущий	Определить уровень физической подготовленности учащихся	ОФП: выполнение контрольных упражнений	Наблюдение.	Нормативы: гибкость, сила, скорость.
Текущий	Определить уровень ритмичности и координации движений	Ритмика: основы музыкальной грамоты: (темп, ритм, контрастная музыка, вступление, музыкальный размер, сильная доля, ритмический рисунок). ОРУ: бег, приставной шаг, прыжки.	Контрольный тест	Теоретические знания по ТБ, основы музыкальной грамоты. Четкость и точность исполнения движения. Умение двигаться в такт и ритм музыки.
Промежуточный	Определить уровень освоения программы	Техника безопасности. Классическая аэробика. Ритмическая пластика. Базовые упражнения аэробики. ОФП: контрольные нормативы	Контрольный урок. Контрольный тест	Теоретические знания по ТБ, основы ритмической пластики, основы классической аэробики. Четкое выполнение упражнений. Осанка. Амплитуда упражнений. Чувство ритма. Выполнение нормативов упражнений ОФП.

## 2.4. Оценочные материалы

### Оценка личностных результатов.

Критерии	Показатели по уровням			Диагностические формы и средства
	высокий	средний	низкий	
Нравственно-ценностные ориентации	Умеет планировать, анализировать и регулировать свою деятельность в соответствии с нравственными нормами и ценностями.	Применяет знания о нравственных нормах и ценностях в поведении.	Имеет представление о нравственных нормах и ценностях в поведении.	Наблюдение, беседа.
Волевые качества личности	Демонстрирует волевые качества личности: целеустремленность, трудолюбие, упорство, усердие.	Проявляет трудолюбие и упорство в своей деятельности.	Имеет представление о волевых качествах личности.	Наблюдение.
Физическое здоровье	Имеет медицинский допуск к занятиям аэробикой с высокой интенсивностью нагрузки.	Имеет медицинский допуск к занятиям аэробикой со средней и низкой интенсивностью нагрузки.	Не имеет допуска к занятиям аэробикой.	Наблюдение, медицинский осмотр.

### Оценка метапредметных результатов:

Критерии	Показатели по уровням			Диагностические формы средства
	высокий	средний	низкий	
Планирование и регулирование своей деятельности	Умеет контролировать и оценивать свои действия в	Умеет ставить цели и задачи к своей деятельности.	Умеет ставить и достигать цели занятия.	Конкурсные и концертные выступления, гастрольные

	соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.			поездки, задания для самостоятельной работы.
Навыки культуры общения	Умеет координировать в сотрудничестве позиции других людей.	Умеет конструктивно общаться со сверстниками и со взрослыми.	Умеет общаться со сверстниками и.	Наблюдение, беседа.
Поиск и анализ информации	Умеет самостоятельно находить информацию в различных источниках, критически осмысливать и понимать информацию, систематизировать ее по заданным признакам, видоизменять объем и форму информации.	Умеет самостоятельно находить информацию в различных источниках, испытывает небольшие затруднения в анализе, систематизации и видоизменении информации.	Знает об источниках возможного поиска информации.	Наблюдение, устное выступление с презентацией.

## 2.5. Методические материалы

### Методические рекомендации

Теоретической основой данной программы является концепция личностно - ориентированного образования и принципы педагогики деятельностного развития. Методической основой построения программы является последовательная смена состояний развития личности, ее самоопределения и самореализации.

Обучение по данной программе основано на следующих принципах:

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

Все эти принципы тесно взаимосвязаны.

Задачи программы решаются с помощью различных форм и методов обучения. Основными формами организации учебно-воспитательного процесса на всех уровнях освоения программы являются: теоретические и практические занятия, профилактические, оздоровительные и воспитательные мероприятия. Групповые теоретические занятия проводятся в форме учебного занятия, демонстраций наглядных пособий и элементов аэробики. В зависимости от образовательных задач на занятиях используются различные методы обучения, а именно, преодоление пассивности учащихся через создание проблемных ситуаций, демонстрация наглядных пособий и видеоматериалов, объяснение, беседы и экскурсии. В содержание теоретической подготовки входит изучение основ физического воспитания, методики обучения и техники выполнения базовых элементов классической, и танцевальной аэробики, ознакомление с основами анатомии, физиологии, психологии. Занятия по вопросам применения восстановительных средств и психологической подготовке проводят педагог.

Групповые практические занятия проходят на всех этапах обучения. На практических занятиях применяются различные методы практической работы (упражнения, тренировки, тренинги), проблемного обучения (создание проблемных ситуаций, самостоятельная постановка, формулировка и решение проблемы учащимися), игры (дидактические, спортивные, ролевые, игра-конкурс, игры на развитие внимания, памяти, глазомера).

Большинство методов основывается на главном – упражнении, реализуемым тремя его разновидностями: повторным методом (выполнять движения, действия, задания определенное число раз), игровым (действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры), соревновательным (упражнения, задания выполняются в виде соревнований).

Большое место в процессе обучения занимают показ и объяснение педагога. Несмотря на самый четкий показ, сложность элемента не всегда позволяет учащимся сразу уловить главное. Поэтому показ обязательно должен сопровождаться объяснением. Показ и объяснение дополняют друг друга. Через беседы, интеллектуальные и спортивные игры, выявление природных задатков и способностей учащихся, активизацию таких личностных характеристик как самооценка, стремление к состязательности предполагается добиться роста самоорганизованности учащегося, возвращению в нем способности к саморегулированию.

### **Алгоритм учебного занятия**

1. Введение в деятельность (создание мотивации, определение целей, разогрев мышц, подготовка тела к выполнению более сложных упражнений)	20% времени
2. Освоение нового материала (знакомство с новыми базовыми движениями или разучивание на их основе новой комбинации)	60% времени
3. Закрепление (происходит с помощью различных	15% времени

методов и приемов) - наложение выученного комплекса на определенную музыку (концертный вариант исполнения 15% времени композиции).	
4. Рефлексия (анализ педагогом, самоанализ, взаимонализ результатов деятельности, самооценка и создание перспектив дальнейшей деятельности)	5% времени

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

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

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

Частота смены комплексов зависит от нескольких факторов:

- координационной сложности комплекса (чем проще комплекс, тем быстрее он устаивается учащимися, тем чаще его надо менять, чтобы сохранить интерес);

- степени усвоения комплекса (это зависит от индивидуальных возможностей учащихся);

- необходимости повышения интенсивности комплекса (если происходит стабилизация показаний сердечной деятельности на уровне ниже оптимального, следует переходить к новому, более интенсивному комплексу).

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

В реализации программы активно используются различные педагогические технологии.

Подбор средств и объем ОФП для каждого занятия должен зависеть от конкретных задач обучения на том или ином этапе обучения. ОФП обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность учащихся.

В качестве средств развития физической подготовленности используются физические упражнения общего воздействия, особо важно применять акробатические упражнения (прыжки, упражнение на растягивание) в группах ОФП обучающего и совершенствующего характера, в группах СФП - использование этих упражнений в подготовительной части занятия. Этим самым будет снижен уровень травматизма в учебно-воспитательном процессе и в обыденной жизни. Эти средства развития физической подготовленности должны использоваться на протяжении всех лет обучения.



СФП непосредственно связана с обучением элементам базовой классической аэробики совершенствованием специальных физических качеств. Основным средством ее являются специальные упражнения. Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения. Среди средств физической подготовки значительное место отводится упражнениям с предметами и без предмета: мячами, скакалками, гантелями, эспандерами, подвижным играм, эстафетам, с использованием гимнастических упражнений и акробатики и упражнениям с партнером.

В работе с учащимися объединения применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, беседы, собрания, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение, похвала), предупреждение и обсуждение отрицательных действий. В работе с учащимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, досуговые и воспитательные мероприятия (беседы, встречи, экскурсии, праздники), общественная деятельность.

В качестве методов воспитания применяются формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение, похвала), формирование потребности в здоровом образе жизни, предупреждение и обсуждение отрицательных действий. Одним из условий формирования личности учащегося является наличие сплоченного коллектива. Формирование коллектива можно условно разделить на четыре этапа:

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

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

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

**IV этап** – характеризуется тем, что члены коллектива умеют предъявлять требования к самому себе. Сформировано самовоспитание у учащихся (самонаблюдение, самопознание, самоограничение, самоконтроль, самоанализ).

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

## **Воспитательная работа с учащимися.**

Для учащихся объединения «Фитнес-аэробики» проводятся различные воспитательные и досуговые мероприятия, беседы этического характера и беседы о здоровом образе жизни.

### **Работа с родителями**

Педагог дополнительного образования имеет большие возможности для организации образовательного процесса, помощи учащемуся в его обучении, воспитании и развитии. Но деятельность будет гораздо эффективнее, если социальными партнерами педагога станут родители ребенка.

Задача педагога заключается в поиске путей взаимодействия деятельности с родителями воспитанников с целью обеспечения единой воспитательной среды.

Основными направлениями работы педагога являются:

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

Родительские собрания проводятся два раза в год как правило, в начале и конце учебного года.

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

Проводится анкетирование родителей (см. приложение “Анкетирование учащихся и родителей”) с целью:

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

## Список литературы для педагога

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под. ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. - <http://megaobuchalka.ru/3/34509.html>
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. С-Пб.,1997. - <http://kidworlds.ru/index.php/biblioteka2/razvitie-rebenka-rannegovozrasta/47-pr-ma-burenina-ritm-mozaika/file>
3. Гимнастика и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры под ред. Смолевского В.М. - "ФИС",1987. - <http://fizra121.ru/wp-content/uploads/2014/10/Смолевский-В.М.-Гимнастика-и-методика-преподавания.docx>
4. Иваницкий А.В., Матов В.В., Иванова О.А., Шарабарова И.Н. Ритмическая гимнастика на ТВ. – М.: Советский спорт, 1989.
5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М., 1987. - <http://static.myshop.ru/product/pdf/155/1549136.pdf>
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. – М.: ФАР, 2002.
7. Роберт Кеннеди, Мэгги Гринвуд-Робинсон. Фитнес-тренинг. – М.: Медиа Спорт, 2000
8. Ростовцева М.Ю., Сиднева Л.В. Фитнес-аэробика. Правила соревнований. Требования к композиции и технике выполнения упражнений в фитнес-аэробике. – М., 2001.
9. Ротерс Т.Т. Музыкально– ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989. - <https://drive.google.com/file/d/0B3BFfpdfz7fnUHZ0MW1YOHNpTmc/view>
10. Сомкин А.А. Спортивная аэробика. Классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных спортсменов. – СПб.,2001. - <http://наука-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-klassifikatsiya-uprazhneniy-i-osnovnye-komponentypodgotovki-vysokokvalifitsirovannyh-gimnastov-v-sportivnoy-aerobike>
11. Словарь фитнес-терминов. - <http://gigabaza.ru/doc/64541.html>
12. Термины. Краткий словарь терминов, используемых в фитнесе и бодибилдинге. - <http://vkus-zhizni-ak.ru/ispolzuemyih-v-fitnesse-i-bodibildinge/terminyi-kratkiy-slovar-terminov-ispolzuemyih-v-fitnesse-ibodibildinge.html>
13. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес-спорт.- Ростов н/Д: «Феникс», 2004. - <http://bmsi.ru/issueview/f6828c2e-dad7-4863-80c8-09f630e5643e/files/fitnesssport.pdf>
14. Эдвард Т.Хоули, Б. Дон Френс. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. – Киев «Олимпийская литература», 2004г. - <http://uchifitness.ru/upload/iblock/d22/d22391980366358605c57ba0fd4bdf78.pdf>

## Список литературы для учащихся

1. Дорохов А.А. Про тебя самого.- Коми книжное изд-во, 1990 - <http://polnyshkaf.livejournal.com/243898.html>
2. Журналы: Women's Health. Ru февраль - март, 2017
3. Лечебная физическая культура: Учебник для ин-тов физ. культ/ Под. Ред. С. Н. Попова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. - <http://www.booksmed.com/lechebnaya-fizkultura/3056-lechebnayafizicheskaya-kultura-popov-sn.html>
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. – М.: ФАР, 2002.
5. Фитнес аэробика. <http://zdravyshka.ru/Sport/Fitnes/fitnes-aerobika.html>, <https://ru.wikipedia.org/wiki/Фитнес-аэробика>
6. Фитнес аэробика упражнения. - <http://www.krasomania.ru/protseduryidlya-pohudeniya/drugie-protseduryi-dlya-pohudeniya/fitnes-aerobikauprajneniya.html>
7. Что такое аэробика? Польза или вред? - <http://luckyfamilyman.ru/chtotakoe-aerobika-polza-ili-vred.html>
8. Я познаю мир: Детская энциклопедия.: Медицина / Авт. Сост П. Ю. Буянова. – М.: ООО «Изд-во АСТ», 2002. - <http://padaread.com/?book=34949&pg=7>

## Приложение 1

### Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Проект концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 09 ноября 2018 г. №196;
4. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, (далее СП 2.4.3648-20);
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Приказ Министерства образования и науки России № 882, Министерства просвещения России № 391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
7. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);
8. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей;
9. Постановление Правительства Коми «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» от 11.04.2019 № 185;
10. Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п;
11. Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;
12. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

13. Устав МУ ДО ЦДОД «Успех»

14. Лицензии на осуществление деятельности МУ ДО ЦДОД «Успех»

15. Положение по составлению дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы в МУ ДО ЦДОД «Успех»

## Вопросы для опроса к теме «Личная и общественная гигиена, закаливание»

1. Что такое личная гигиена?
2. Что такое общественная гигиена?
3. Назовите разновидности закаливания.

## Вопросы для опроса к теме «Физические качества человека. Спортивная тренировка»

1. Назовите физические качества человека.
2. Назовите последствия отсутствия физической нагрузки.

## Вопросы для опроса к теме «Упражнения для формирования правильной осанки»

1. Что такое осанка
2. Как определить правильную осанку?
3. От чего зависит осанка?

## Задания для демонстрации

1. Показать упражнения для формированию правильной осанки

## **Приложение 2**

### Вопросы для опроса к теме «Личная и общественная гигиена, закаливание»

1. Назовите параметры личной гигиены?
2. Современное состояние общественной гигиены?
3. Назовите разновидности закаливания в условиях Республики Коми.

### Вопросы для опроса к теме «Физические качества человека. Спортивная тренировка»

1. Зачем девушкам гимнастика?
2. Каковы последствия отсутствия физической нагрузки?
3. Что такое перетренированность организма?
4. Как восстановить организм после перетренированности?

### Вопросы для опроса к теме «Диета и спорт»

1. Что такое режим дня?
2. Что такое калорийность продуктов?
3. Что такое сбалансированное питание?
4. Назовите особенности питания в Республике Коми.

### Приложение 3

#### Протокол результатов освоения образовательной программы «Фитнес-аэробика» Физкультурно-спортивной направленности

Дата заполнения: \_\_\_\_\_

Год обучения: \_\_\_\_

№ группы: \_\_\_\_

№ п/п	ФИО обучающегося	Теоретический материал	Практический материал	Итого	Общий уровень освоения программы
1					
2					
3					
4					
5					

ИТОГО: общий уровень освоения программы в группе

В – высокий уровень – \_\_\_\_ чел. – \_\_\_\_ %

С – средний уровень – \_\_\_\_ чел. – \_\_\_\_ %

Н – низкий уровень – \_\_\_\_ чел. – \_\_\_\_ %

#### *Аналитическая справка*

Всего проверяемых – \_\_\_\_ чел.

Из них у \_\_\_\_ чел. определен уровень как «средний», у \_\_\_\_ чел. – «высокий», а у \_\_\_\_ чел. - «низкий».

Положительный результат показали \_\_\_\_ % учащихся.

Педагог дополнительного образования

Приложение 4

#### План воспитательной работы на учебный год

	Срок проведения	Наименование мероприятия	контингент
1	сентябрь	Родительское собрание	Все группы
2	сентябрь	Тематическая беседа с родителями и обучающимися о законе Республике Коми № 148 – РК.	Все группы



3	сентябрь	День здоровья	Все группы
4	сентябрь	«Нет терроризму» беседа	Все группы
5	Ноябрь март	Беседа «Здоровый образ жизни»	Все группы
6	Декабрь апрель	Беседа «Спорт в Сыктывкаре»	Все группы
7	В течении года	Тематическая беседа с родителями и обучающимися	Все группы
8	май	Поход	Все группы

**План  
работы с родителями учащихся  
на учебный год**

№ п/п	Мероприятие	Срок проведения	Место проведения
1	Родительское собрание по расписанию, правилам поведения, форме одежды обучающихся на занятиях, планы на год	1-15 сентября	Классы СОШ № 12
2	Беседа о Законе № 148 – РЗ «О некоторых мерах по профилактике безнадзорности и правонарушений в Республике Коми.	сентябрь	Классы СОШ № 12
3	Родительское собрание по планам на учебный год.	сентябрь	актовый зал
4	Индивидуальные беседы с родителями, обучающимися.	В течении года	актовый зал
5	Родительское собрание по итогам учебного года	май	Актовый зал
6	Посещение праздников	Согласно плана культурно- массовой работы.	Согласно плана культурно- массовой работы.