


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Абалаковская средняя общеобразовательная школа №1»

<p style="text-align: center;">«Согласовано»</p> <p>на заседании педагогического совета</p> <p>Протокол № <u>11</u> от <u>21 июля</u> 2023 г</p>	<p style="text-align: center;">«Утверждаю»</p> <p style="text-align: center;"> Абалаковская СОШ №1</p> <p style="text-align: right;">Е.И.Юшкевич</p> <p style="text-align: right;"><u>01-04-236</u> <u>сентябрь</u> 2023 г</p>
---	---

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«Аэробика»

Направленность программы: физкультурно- спортивная

Уровень программы стартовый

Возраст обучающихся 7-10 лет

Срок реализации программы 1 год

Автор: Иванова Т.А.
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Рабочая программа секции аэробики составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

-Федерального закона от 29.декабря 2012года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329 - ФЗ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации»;

- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г.№ 09-3242 «О направлении информации»;

- На основе авторской программы «Фитнес, шаг за шагом» Гудселл Энн. Мир книги. М.-2001г. Крючек «Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий». Олимпия PREES, М. 2001г

Последние годы отмечены существенной динамикой оздоровительной физической культуры, появление новых форм нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности, рассматривающей здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности, образом жизни, генетическими факторами, «энергетическим потенциалом».

Занятия аэробикой и шейпингом способствует гармоничному развитию детей, учат их красоте и выразительности движений, формируют их фигуру, развивают физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Данная программа построена с учётом физиологических особенностей и возрастных. Направлена на формирование определённого очертания тела, исправление дефектов телосложения посредством аэробики и атлетизма.

Программа хорошо подходит девушкам, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной группе, так как имеет оздоровительную направленность. Занятия проводятся под музыку, которая создаёт особый эмоциональный фон, положительно влияющий на психологическое состояние девушек.

Предусмотрена практическая и теоретическая деятельность, направленная на овладение навыками и умениями двигательных упражнений. Включает в себя различные виды танцевальных движений, дыхательной гимнастики, гимнастических упражнений, что способствует разностороннему развитию организма, укреплению опорно-двигательного аппарата, хорошей подвижности в суставах.

Направленность программы. Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на многолетнее воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям аэробикой.

Актуальность программы По данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Современные дети, особенно в крупных городах высокоразвитых стран, ведут малоподвижный образ жизни, в отличие от предыдущих поколений. Программа школьного физического воспитания не в состоянии обеспечить полноценное физическое развитие ребенка. Многие средства физического воспитания в школе не отражают современных модных тенденций, кажутся детям архаичными, неинтересными, отсюда и низкая мотивация к занятиям. Представляется целесообразным в свете современных

тенденций развития спорта и фитнеса введение в дополнительные занятия со школьниками занятий с музыкально-ритмической доминантой, а также занятий, направленных на развитие физических качеств школьников и повышения их уровня осведомленности об уровне развития современного массового спорта.

Адресат программы. Данная программа предназначена для учащихся возраста от 7 до 10 лет.

Объем программы. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «аэробика» составляет:

- Количество часов в год – 1 раз в неделю по 45 мин.
- Общее количество часов за год – 37

Цель обучения – мотивация к здоровому образу жизни посредством освоения основ аэробики и шейпинга, умения сохранять и совершенствовать свое телесное «Я», снимать утомление, вызванное учебной деятельностью, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

В соответствии с данной целью формируются задачи, решаемые в процессе реализации данной программы:

Оздоровительные задачи: Укрепление здоровья; гармоничное развитие мышечных групп и всей мышечной системы организма; выработка правильной осанки, походки; профилактика заболеваний, общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно - сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.

Образовательные задачи: Всестороннее гармоничное развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, так и координации движений, ловкости, выразительности движений, чувства динамического равновесия, вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в жизни. Повышение умственной и физической работоспособности. Развитие музыкальности, чувства ритма. Улучшение психического состояния, снятие стрессов.

Воспитательные задачи: Повышение интереса к занятиям и развитие потребности в систематических занятиях физической культурой. Воспитание дисциплинированности, морально-волевых, эстетических качеств: смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности.

Средствами данной программы являются специальные упражнения аэробики и шейпинга, общеразвивающие упражнения, классическая аэробика, степ-аэробика, фитбол, стретчинг и т.п. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

В процессе обучения используются групповые и индивидуальные формы занятия.

Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющей существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, а уроки строятся на сотрудничестве учителя и ученика.

Методы обучения

- Словесные методы (устное разъяснение теоретического материала);
- Наглядные методы (демонстрация, наблюдение, просмотр видео материалов, схемы, рисунки);
- Практические (самостоятельные работы)

Тип занятия

Основными типами занятий по программе «аэробика» являются:

- Практический
- Контрольный
- Тренировочный

Формы обучения и режим занятий.

Форма обучения по программе «аэробика» - очная. Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка. Эти формы являются наиболее эффективны в плане подготовки и обучения. Занятия по программе «аэробика» проходят периодичностью 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 45 минут.

Содержание программы

Классическая аэробика - программа «классики» (13 часов)

Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес. Ориентация в пространстве. Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Восстановление.

Практика:

Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу.

Основные шаги базовой аэробики:

С помощью классиков разучивание основных шагов, скачков и подскоков классической аэробики:

- марш (обычная ходьба)
- стрэдл (ходьба ноги врозь – ноги вместе)
- ви-степ (шаг ноги врозь – ноги вместе)
- джампинг-джек (прыжки ноги врозь – ноги вместе)
- степ-тач (приставной шаг)
- мамбо (шаги на месте спереступанием)
- кросс-степ (скрестный шаг на месте)

Линейный метод разучивания. Выполняются элементы сначала под счет, потом под музыку в ритм. Многократно повторяется элемент ногами, затем, продолжая выполнять его, добавляют движения руками. Далее переходят к следующему элементу. Таким образом выстраивается цепочка из элементов.

Фитнес-гимнастика и акробатика (20 часов)

Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Понятия гимнастика, акробатика.

Практика:

- комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия (без предметов, с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой, упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврике))
- различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы)
- разновидности бега (бег на носках, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед т.д.)
- прыжки (на двух ногах, на одной ноге; одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги
«лягушка», в упоре присев «мячики», из упора присев – выпрыгивание вверх, с поворотом на 90°, 180° и т.д.)
- наклоны
- выпады
- выполнение акробатических элементов (перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо, вперед, назад; стойка на лопатках, мост)

Занятия с элементами йоги (6 часа)

Асаныхатха-йоги, выполняются индивидуально, в парах, группой

- «дерево» (для координации вестибулярного аппарата и нервной системы)

- «кузнечик» (преодолевает скованность позвоночника и его деформации, полезно для глубоко лежащих мышц)

- «кошечка» (развивает эластичность позвоночника и мышц тела)

- «лев» (силит приток крови к горлу, помогает бороться с инфекционными заболеваниями верхних дыхательных путей, очищает язык, способствует избавлению от загрязнённого дыхания, укрепляет мышцы шеи, лица, связки горла)

Образно-сюжетные игры (8 часа)

Игры, разнообразные эмоционально-образные перевоплощения: танцы зверей, птиц, сказочных героев, цветов, огня, воды и т. д. с элементами аэробики, акробатики, гимнастики. Решение сказочных задач, придумывание новых сказок.

Варианты сюжетно-ролевых игр:

- создание коллажа из сказок, далее двигательное и словесное составление новой сказки, используя сюжеты старых сказок и придумывая новые события

- создание новых обстоятельств, условий, при которых знакомые герои сказок попадают в новые обстоятельства, фантастические и невероятные

- моделирование сказок (составление сказки по предметно-схематической модели, например показать какой-то предмет или картинку, которые должны стать отправной точкой детской фантазии) **Контрольное занятие (2 часа)**

Контрольное занятие проводится два раза в год, в конце каждого полугодия и начинается с разминки и пробного выполнения задания. Оценка проводится по основным базовым элементам по пятибалльной системе.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Основы знаний		3		Тест
2	Общая физическая подготовка			20	Сдача контрольных нормативов
3	Специальная подготовка			11	Сдача контрольных нормативов
4	Примерные показатели двигательной подготовленности			3	Выполнение простых танцевальных упражнений
Итого		37	3	34	

адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей; проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением; самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ; договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам; контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Содержание	Уч. часы	Формы аттестации / контроля	Дата проведения (понедельник)
1.	ТБ, введение	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.	1	Журнал по технике безопасности	4.09
2	Гигиена спортивных занятий.	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий).	1		11.09
3.	Структура занятия	Определение структуры занятия (приветствие, разминка, основная часть, партер, игра, релаксация). Игра «Делаем правильно».	1		18.09
4	Ориентация в пространстве	Ориентация в пространстве (направо, налево, кругом.) игры на внимание.	1		25.09

5.	Ориентация в пространстве	Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу.	1		2.10
6.	Основные шаги базовой аэробики.	Основные шаги базовой аэробики. Упражнения: вправо-влево, вперёд-назад,вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу.	1		9.10
7.	Основные шаги базовой аэробики.	Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте)	1		16.10
8.	Основные шаги базовой аэробики.	Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте)	1	Составление комплексов аэробики	23.10
9.	Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины	Партерная гимнастика. Наклоны.	1	Сдача контрольных нормативов	13.11
10.	Упражнения на развитие осанки	Освоение упражнения для правильной осанки в партере	1		20.11
11.	Техника выполнения упражнений на развитие осанки.	Закрепление упражнения для правильной осанки в партере.	1		27.11

12.	Техника выполнения упражнений на развитие осанки.	Закрепление упражнений правильной осанки в партере.	1		4.12
13.	Из истории аэробики	Основные направления аэробики. История аэробики в России. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Шаги базовой аэробики - открытый шаг. Релаксация – восстановление	1		11.12
14.	Базовые шаги аэробики	Техника выполнения базовых шагов аэробики	1	Тест из истории аэробики	18.1 2
15.	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт). Влияние занятий аэробикой на	1		25.1 2

		Различные системы организма.			
16.	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (V-степ, кёрл) Аэробика и её виды.	1		8.01
17.	Базовые шаги аэробики	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции	1	Составление комплексов аэробики	15.01
18.	Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем?	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости	1	Сдача контрольных нормативов	22.01
19.	Упражнения на развитие гибкости.	Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости	1		29.01
20	Упражнения на развитие гибкости.	Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости	1		5.02
21.	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики: «тач-сайт» , открытый шаг. Релаксация – восстановление	1		12.02
22.	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики: «тач-сайт» , открытый шаг. Релаксация – восстановление	1		19.02
23.	Комплексы танцевальной аэробики	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	1		26.02
24.	Комплекс танцевальной аэробики	Повторение и закрепление	1	Сдача контрольных нормативов	4.03

25.	Детская йога	Оздоровление посредством не традиционных методик	1		11.03
26.	Детская йога	Оздоровление посредством не традиционных методик	1		18.03
27.	Детская йога	Оздоровление посредством не традиционных методик	1	Составление комплексов аэробики	25.03
28.	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, Гимнастической палкой	Выполнение упражнений	1		1.04
29.	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой	Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно	1		8.04

30	Детская Йога. Комплекс танцевальной аэробики	Нетрадиционные технологии. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся. Ознакомление, разучивание основных исходных положений в йоге и дыхательной гимнастики.	1		15.04
31	Детская Йога. Комплекс танцевальной аэробики	Влияние асанов на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики. Разучивание основных исходных положений в йоге и дыхательной гимнастики.	1		22.04
32	Детская Йога. Комплекс танцевальной аэробики	Работа в группах: составление и разучивание Танцевальных комплексов.	1		27.04
33	Детская Йога. Комплекс танцевальной аэробики	Работа в группах: представление танцевальных комплексов.	1		6.05
34	Детская Йога. Комплекс танцевальной аэробики	Работа в группах: представление танцевальных комплексов.	1	Составление комплексов аэробики	6.05
35	Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем?	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости.	1	Сдача контрольных нормативов	13.05

36	Детская йога Коррекционные упражнения	Профилактика плоск остопия, дыхательная гимнастика	1		20.05
37	Общеразвивающие упражнения туловища, шеи и спины.	Партерная гимнастика. Наклоны.	1		20.05

Календарный учебный план

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	4.09	Лекция	1	Вводное занятие. Правила ТБ.	МБОУ Абалаковская СОШ №1	Журнал по технике безопасности
				7	Инструкция для занимающихся аэробикой		Составление комплексов в аэробики
2		11.09	Практическая работа	1	требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий	МБОУ Абалаковская СОШ №1	
3		18.09	Практическая работа	1	Определение структуры занятия	МБОУ Абалаковская СОШ №1	
4		25.09	Практическая работа	1	Ориентация в пространстве	МБОУ Абалаковская СОШ №1	
5	Октябрь	2.10	Лекция	1	Что такое аэробика?	МБОУ Абалаковская СОШ №1	
6		9.10	Практическая работа	1	Основные шаги базовой аэробики	МБОУ Абалаковская СОШ №1	
7		16.10	Практическая работа	1	Шаги базовой аэробики	МБОУ Абалаковская СОШ №1	
8		23.10	Практическая работа	1	Шаги базовой аэробики		

				5	Партерная гимнастика		Тест из истории аэробики
9	Ноябрь	6.11	Практическая работа	1	Освоение упражнений правильной осанки в партере	МБОУ Абалаковская СОШ №1	
10		13.11	Практическая работа	1	Закрепление упражнений правильной осанки в партере.	МБОУ Абалаковская СОШ №1	
11		20.11	Практическая работа	1	Закрепление упражнений правильной осанки в партере.	МБОУ Абалаковская СОШ №1	
12		27.11	Практическая работа	1	Наклоны	МБОУ Абалаковская СОШ №1	
13	Декабрь	4.12	Лекция	1	Основные направления аэробики. История аэробики в России.	МБОУ Абалаковская СОШ №1	
				4	Техника выполнения базовых шагов аэробики		Составление комплексов в аэробики
14		11.12	Практическая работа	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики	МБОУ Абалаковская СОШ №1	
15		18.12	Практическая работа	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики	МБОУ Абалаковская СОШ №1	
16		25.12	Практическая работа	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики	МБОУ Абалаковская СОШ №1	
17	Январь	8.01	Практическая работа	1	Закрепление базовых шагов.	МБОУ Абалаковская СОШ №1	
				7	Техника выполнения		Составлен

					упражнений на развитие гибкости		ие комплексов в аэробики
18		15.01	Практическая работа	1	Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости	МБОУ Абалаковская СОШ №1	
19		22.01	Практическая работа	1	Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости	МБОУ Абалаковская СОШ №1	
20		29.01	Практическая работа	1	Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости	МБОУ Абалаковская СОШ №1	
21	Февраль	5.02	Практическая работа	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики:	МБОУ Абалаковская СОШ №1	
22		12.02	Практическая работа	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики:	МБОУ Абалаковская СОШ №1	
23		19.02	Практическая работа	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики:	МБОУ Абалаковская СОШ №1	
24		26.02	Практическая работа	1	Повторение и закрепление танцевального комплекса	МБОУ Абалаковская СОШ №1	
				3	Детская йога		Составление комплексов в аэробики
25	Март	4.03	Практическая работа	1	Оздоровление посредством нетрадиционных методик	МБОУ Абалаковская СОШ №1	
26		11.03	Практическая работа	1	Оздоровление посредством не	МБОУ Абалаковс	

					традиционных методик	кая СОШ №1	
27		18.03	Практическая работа	1	Оздоровление посредством не традиционных методик	МБОУ Абалаковская СОШ №1	
				1	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, Гимнастической палкой		Составление комплексов в аэробики
28		25.03	Практическая работа	1	Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно	МБОУ Абалаковская СОШ №1	
				6	Детская Йога. Комплекс танцевальной аэробики		Составление комплексов в аэробики
29	Апрель	1.04	Практическая работа	1	Разучивание основных исходных положений в йоге и дыхательной гимнастики.		
30		8.04	Практическая работа	1	Работа в группах: составление и разучивание Танцевальных комплексов.	МБОУ Абалаковская СОШ №1	
31		15.04	Практическая работа	1	Работа в группах: составление и разучивание Танцевальных комплексов.	МБОУ Абалаковская СОШ №1	
32		22.04	Практическая работа	1	Работа в группах: составление и разучивание Танцевальных комплексов.	МБОУ Абалаковская СОШ №1	
33		27.04	Практическая работа	1	Работа в группах: составление и разучивание	МБОУ Абалаковская СОШ	

					Танцевальных комплексов.	№1	
34	Май	6.05	Практическая работа	1	Работа в группах: составление и разучивание Танцевальных комплексов.		
		6.05		3	Сила, выносливость, гибкость		Сдача контрольных нормативов
35		13.05	Практическая работа	1	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости.	МБОУ Абалаковская СОШ №1	
36		20.05	Практическая работа	1	Профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика	МБОУ Абалаковская СОШ №1	
37		20.05	Практическая работа	1	Профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика	МБОУ Абалаковская СОШ №1	

II. Результативность курса:

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы:

1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 18-20 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.
2. Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.
3. Рабочие столы и стулья должны соответствовать ростовым нормам.
4. Специальное оборудование:

Планируемые результаты освоения программы.

Программа по внеурочной деятельности «Фитнес детям» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

установка на здоровый образ жизни;
основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:

- Тест из истории аэробики
- представление самостоятельно и в группах составленных комплексов аэробики, партерной гимнастики, ритмической гимнастики с предметами в зачётной форме;
- Сдача контрольных нормативов

В программе для групп каждого года обучения предусмотрена сдача учащимися контрольных нормативов 3 раза в год (сентябрь, декабрь, май) для отслеживания уровня физической подготовленности занимающихся.

Контрольные нормативы включают в себя общеразвивающие упражнения, определяющие основные показатели физического развития учащихся: силу мышц рук и плечевого пояса, гибкость, равновесие.

Контрольные нормативы

Показатель	Упражнение	Количество								
		сентябрь			декабрь			май		
		1г/о	2г/о	3г/о	1г/о	2г/о	3г/о	1г/о	2г/о	3г/о
1. Сила рук, мышц плечевого пояса	Сгибание рук в упоре лежа	15	18	21	18	21	24	21	24	28
2. Гибкость	Шпагаты (правый, левый, поперечный)	---	+--	+ +	+--	++ -	++ +	+ +	++ +	++ +
3. Равновесие	Поза Ромберга	15	20	25	20	25	30	25	30	35

Кроме контрольных нормативов, программой предусмотрена диагностика уровня восстановления ЧСС у учащихся после физической нагрузки (тест Руфье Диксона). Данный тест включает в себя 30 приседаний за 45 секунд. Цель диагностики: выявление уровня восстановления после физической нагрузки.

Ход теста:

- измеряем ЧСС за 15 секунд;
- 3 приседаний за 45 секунд;
- сразу измеряем ЧСС за 15 секунд;
- спустя 30 секунд еще раз ЧСС за 15 секунд.

Если ЧСС восстановилось:

- до изначального уровня – хорошее;
- 2-4 секунды – удовлетворительное;
- 5 и более – плохое.

Оценка мастерства

№ п/п	Критерии оценки	Максимальное количество очков	
		Индивидуальное исполнение	Групповое исполнение
1	Сила	12	10
2	Гибкость	12	10
3	Техника исполнения	12	10
4	Содержание исполнения	12	10
5	Переходы	12	10
6	Синхронность	нет	10
Общее количество очков		60	60

Календарный учебный график

Количество учебных недель: 37

Количество часов в неделю: 1

Количество часов в месяц: 4

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	2023-2024	01.09.2023	31.05.2024	37	37	74	Еженедельно по 1 учебному часу	06.05.2024 Сдача контрольных нормативов

Список используемой литературы

Для педагога

1. Т. С. Лисицкая «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 64с.
2. С. В. Колесникова Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 157с.
3. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС_ДАНС». Учебное пособие – Спб.:ДЕТСТВО_ПРЕСС, 2007. – 384с.

Для обучающихся:

1. Буц. Л. М. Для вас девочки/Л.М. Буц –М.Физкультура и спорт.- 1988г.