

Частное общеобразовательное учреждение
«Центр образования на Марсовом поле»

Принята на заседании
педагогического совета
от "30" августа 2023 г.
Протокол № _____

Утверждаю:
Директор ЧОУ «Центр образования
на Марсовом поле»
"____" "____" /О.М. Левченкова/
2023 г.
Приказ № _____



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Фитнес-аэробика»**

Возраст обучающихся: от 7 – 12 лет
Срок реализации: 1 год
Направленность: физкультурно-спортивная

Автор-составитель: Бочарова Ю.В.

г. Оренбург
2023

1. Пояснительная записка
2. Содержание курса
3. Планируемые результаты освоения курса
4. Тематическое планирование
5. Условия реализации курса

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа Фитнес – аэробика разработана на 1 год обучения в 1-7 классах, Это новый курс дополнительного образования, введенный в ЧОУ «Центр образования на Марсовом поле», включающий дополнительно модуль «Чирлидинг».

Занятия фитнесом соединяют элементы хореографии, гимнастики, танцевальных занятий, двигательную активность аэробного характера, оздоровительные виды гимнастики различной направленности. Различия проведения занятий будет заключаться не в темах изучения, а в увеличении времени и интенсивности выполнения упражнений.

Фитнес-аэробика является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения. Фитнес-аэробика способствует гармоничному развитию обучающихся, всестороннему совершенствованию их двигательных способностей, укреплению здоровья, воспитанию устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, формированию навыков культуры здорового образа жизни, способствующих успешной социализации в жизни.

Чирлидинг введен в программу по просьбам родителей и детей, так как в школе есть 3 баскетбольных команды. Поэтому девочки высказали желание поддерживать спортсменов во время соревнований.

Целью изучения фитнес - аэробики является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств фитнес-аэробики.

Задачами изучения являются: всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности; освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития фитнес-аэробики в частности; укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по фитнес-аэробике; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики; формирование общей культуры развития личности обучающегося средствами фитнес-аэробики, в том числе для самореализации и самоопределения; воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности средствами фитнес-аэробики; укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и воспитание гармонично развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности; популяризация вида спорта «Фитнес-аэробика» среди детей и молодежи и вовлечение большого количества обучающихся в занятия фитнес-аэробикой; выявление, развитие у обучающихся творческих способностей; развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом; выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Фитнес доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений. Специфика фитнеса сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры).

Содержание курса дополнительного образования раскрывает основные содержательные линии ее направления и развития: фитнес-аэробика как вид спорта, специальное оборудование для фитнес-аэробики, факторы способствующие укреплению здоровья, безопасность при занятиях фитнес-аэробикой, хип-хоп аэробика. Содержание модуля фитнес-аэробика направлено на достижение обучающимися личностны, метапредметных и предметных результатов обучения.

Адресат программы: обучающиеся 1 – 7 классов.

Продолжительность занятий: 40 минут.

Форма занятий: тренировки групповые.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о фитнесе

Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой в хореографическом и спортивном залах. Гигиена и самоконтроль при занятиях. Фитнес-аэробика, как массовый вид спорта, его роль, как важного фактора укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни.

Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой. Движения рук в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд. Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка). История возникновения и развития хип-хоп аэробики в Америке, Европе и России. Особенности данного танцевального стиля. Правила постановки позиции ног, корпуса.

Способы самостоятельной деятельности

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой. Подбор упражнений фитнес-аэробикой.

Определение последовательности выполнения элементов фитнес-аэробики. Дозировка и интенсивность выполнения упражнений фитнес-аэробики в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнесаэробикой. Тестирование уровня физической подготовленности в фитнес-аэробике. Движения рук в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд.

Физическое совершенствование

Структурные элементы высокой интенсивности. Выполнение элементов без смены и со сменой лидирующей ноги. Движения руками во время элементов фитнес-аэробики.

Комплексы и комбинации из базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности ритма.

Классическая аэробика: структурные элементы высокой интенсивности, выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног); комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма движений; сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации и силы; подбор элементов, движений и связок классической аэробики.

Знания о черлидинге

Знакомство с направлением черлидинг. Инструктаж по технике безопасности. Основа знаний о черлидинге. Основные понятия черлидинга. Черлидинг, как массовый вид спорта, его роль, как важного фактора укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий черлидингом.

Способы самостоятельной деятельности

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий черлидингом. Подбор движений в черлидинге.

Определение последовательности выполнения элементов черлидинга. Составление танцевальных комбинаций по черлидингу. Составление планов и самостоятельное проведение занятий черлидинга. Тестирование уровня физической подготовленности в черлидинге. Движения рук с помпонами в черлидинге. Подача вербальных и визуальных команд.

Физическое совершенствование

Структурные танцевальные комбинации. Движения руками с помпонами во время элементов черлидинга. Акробатические элементы в комбинациях по черлидингу.

Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма движений; комплексы и комбинации черлидинга на развитие выносливости, гибкости, координации и силы; подбор элементов, движений и связок в черлидинге.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

- владение знаниями по основам организаций и проведения занятий по фитнес-аэробике;
- понимание роли физической культуры и спорта в формировании собственного здорового образа жизни;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий по фитнес-аэробике, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения друг к другу;
- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами;
- управлять эмоциями во время занятий фитнес-аэробикой, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- становление ценностного отношения к истории и развитию фитнес-аэробики в России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время выполнения совместных учебных заданий;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов;
- уважительное отношение к содержанию фитнес программ, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий фитнес-аэробикой на их показатели.

В результате изучения фитнес-аэробики у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

- находить ошибки при выполнении учебных заданий отбирать способы их исправления;
- устанавливать связь между бытовыми движениями людей и упражнениями из фитнес-аэробики;
- сравнивать способы передвижения во всех плоскостях, относительно тела, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.
- воспроизводить названия разучиваемых передвижений в фитнес-аэробике и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий фитнес-аэробикой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
 - управлять эмоциями во время занятий фитнес-аэробикой, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
 - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
 - выполнять связки фитнес-аэробики, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
 - выполнять учебные задания по обучению новым упражнениям в фитнес-аэробике;
 - проявлять уважительное отношение к участникам совместной музыкальной и хореографической деятельности.
- Обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по фитнес-аэробике:
- приводить примеры основных движений человека в повседневной жизни и их распределение в индивидуальном режиме дня;
 - соблюдать правила поведения на уроках фитнес-аэробики, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
 - выполнять упражнения фитнес-аэробики и музыкальных разминок;
 - анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
 - демонстрировать переход из одной позиции в другую, выполнение комбинаций с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
 - передвигаться в различных направлениях под музыку и без музыки;
 - играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.
 - знать правила техники безопасности при занятии чирлидингом;
 - иметь представления об основных понятиях чирлидинга: разминка, офп, сфп, стрейчинг, акробатика, гимнастика, поддержки, кричалки и пр.;
 - уметь использовать различные танцевальные направления;
 - уметь контролировать свое эмоциональное состояние на выступлениях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

№ занятия	Тема занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Программа воспитания	Форма проведения занятий
1	Форма одежды и обуви для занятий «Фитнес-аэробикой»	http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/4858/Коняхина%20Педагогические	День знаний.	Теория
2	Правила техники безопасности при занятиях «Фитнес-аэробикой»	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/09/09/pravila-tehniki-bezopasnosti-pri-zanyatiyah-sportivnoy	День пожилого человека.	Теория
3	Ориентация в пространстве	http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/4858/Коняхина%20Педагогические	День матери.	Тренировка

4	Базовые шаги.	https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2020/07/16/detskaya-aerobika	Всероссийский день бега "Кросс нации".	Тренировка
5	Партерная гимнастика.	https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2020/07/16/detskaya-aerobika	День пожилого человека.	Тренировка
6	Комплекс танцевальной аэробики.	https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2020/07/16/detskaya-aerobika	Международный день спорта во благо мира.	Мастер - класс
7	Комплекс танцевальной аэробики. Упражнения на гимнастических ковриках.	https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2020/07/16/detskaya-aerobika	День международного единства.	Тренировка
8	Комплекс танцевальной аэробики. Упражнения: «Обезьянки», «Партизаны», «Каракатицы».	https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2020/07/16/detskaya-aerobika	День конституции.	Тренировка
9	Танцевальные игры «Буги – вуги»	https://summercamp.ru/Танцевальные_игры_(для_детей_6-11_лет)	День России.	Тренировка
10	Упражнения на развитие правильной осанки.	https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2020/07/16/detskaya-aerobika	День российской печати.	Мастер-класс
11	Ритмическая гимнастика	https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2020/07/16/detskaya-aerobika	День заповедников и парков.	Тренировка
12	Танцевальные игры «Эльбрус красавец».		День защитника отечества.	Тренировка
13	Упражнения на развитие гибкости.	https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2020/07/16/detskaya-aerobika	День чтения.	Мастер-класс
14	Силовые упражнения на мышцы ног, рук и пресса.	https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2020/07/16/detskaya-aerobika	День российской науки.	Тренировка
15	Базовые шаги аэробики.	https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2020/07/16/detskaya-aerobika	День семьи, любви и верности.	Тренировка
16	Классическая аэробика.	https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2020/07/16/detskaya-aerobika	День фитнеса.	Тренировка

17	Танцевальные игры «Лесная дискотека».	https://summercamp.ru/Танцевальные_игры_(для_детей_6-11_лет)	Международный женский день.	Тренировка
18	Варианты комбинаций в классической аэробике.	https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2020/07/16/detskaya-aerobika	День космонавтики.	Мастер-класс
19	Шаги в базовой аэробике со сменой лидирующей ноги.	https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2020/07/16/detskaya-aerobika	День смеха.	Тренировка
20	Варианты комбинаций со сменой лидирующей ноги в аэробике.	https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2020/07/16/detskaya-aerobika	День войска национальной гвардии.	Тренировка
21	Степ-аэробика.	https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2020/07/16/detskaya-aerobika	День воздушной авиации.	Мастер-класс
22	Базовые шаги в степ-аэробике.	https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2020/07/16/detskaya-aerobika	Всемирный день театра.	Тренировка
23	Шаги в степ-аэробике со сменой лидирующей ноги.	https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2020/07/16/detskaya-aerobika	День музыки.	Тренировка
24	Варианты комбинаций степ-аэробики.	https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2020/07/16/detskaya-aerobika	День здоровья.	Мастер-класс
25	Варианты комбинаций степ-аэробики со сменой лидирующей ноги.	https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2020/07/16/detskaya-aerobika	День Победы.	Тренировка
26	Силовые упражнения с использованием степ-платформы.	https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2020/07/16/detskaya-aerobika	День физической культуры и спорта.	Тренировка
27	Положение и движение рук в степ-аэробике.	https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2020/07/16/detskaya-aerobika	День туриста.	Тренировка
28	Фитбол-аэробика.	https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2020/07/16/detskaya-aerobika	День дружбы и уважения.	Мастер-класс
29	Комплекс фитбол-гимнастика.	https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2020/07/16/detskaya-aerobika	День юмора.	Тренировка

30	Танцевальная аэробика.	https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2020/07/16/detskaya-aerobika	День художника.	Мастер-класс
31	Аэробика силовой направленности.	https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2020/07/16/detskaya-aerobika	День защиты детей.	Тренировка
32	Упражнения на расслабление мышц после занятий аэробикой.	https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2020/07/16/detskaya-aerobika	День русского языка.	Тренировка
33	Варианты совмещения нескольких видов аэробики.	https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2020/07/16/detskaya-aerobika	День молодежи.	Тренировка
34	Имитационные игры: «Гимнасты».	https://summercamp.ru/Танцевальные_игры_(для_детей_6-11_лет)	День России.	Тренировка

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ЧЕРЛИДИНГ

№ занятия	Тема занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Программа воспитания	Форма проведения занятий
1	Формирование группы. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основы знаний о черлидинге.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День знаний.	Теория
2	Закрепление теоретических знаний о черлидинге. Развитие координационных способностей, гибкости и силы.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День пожилого человека.	Теория + практика
3	Развитие координационных способностей. Основы перестроений.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День матери.	Тренировка+ теория
4	Различные перестроения. Развитие координации и ловкости. Укрепление мышц брюшного пресса.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	Всероссийский день бега "Кросс нации".	Тренировка
5	Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День пожилого человека.	Тренировка

6	Выбор первой музыкальной композиции. Основы классической хореографии.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	Международный день спорта во благо мира.	Тренировка
7	Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День международного единства.	Тренировка
8	Укрепление мышц брюшного пресса и спины. Выбор танцевального направления под первую композицию.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День конституции.	Тренировка
9	Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки. Развитие координационных способностей.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День России.	Тренировка
10	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День российской печати.	Мастер-класс
11	Профилактические и коррекционные упражнения.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День заповедников и парков.	Тренировка
12	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День защитника отечества.	Тренировка
13	Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День чтения.	Мастер-класс
14	Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День российской науки.	Тренировка
15	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День семьи, любви и верности.	Тренировка
16	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День фитнеса.	Тренировка

	назад. Гимнастический мост.			
17	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	Международный женский день.	Тренировка
18	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День космонавтики.	Мастер-класс
19	Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День смеха.	Тренировка
20	Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке на группы мышц брюшного пресса, спины и рук.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День войска национальной гвардии.	Тренировка
21	Упражнения (асаны) с элементами йоги. Показ выученной комбинации.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День воздушной авиации.	Мастер-класс
22	Упражнения (асаны) с элементами йоги. Основные стойки. Упражнения (асаны) с элементами йоги. Развитие гибкости и пластичности.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	Всемирный день театра.	Тренировка
23	Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения для постановки голоса.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День музыки.	Тренировка
24	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через правое плечо.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День здоровья.	Мастер-класс
25	Суставная гимнастика (стретчинг).	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День Победы.	Тренировка
26	Разучивание постановки номера.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День физической культуры и спорта.	Тренировка

27	Разучивание постановки номера.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День туриста.	Тренировка
28	Разучивание постановки номера.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День дружбы и уважения.	Мастер-класс
29	Гимнастика с элементами акробатики.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День юмора.	Тренировка
30	Разучивание стойки на голове.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День художника.	Мастер-класс
31	Разучивание постановки номера.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День защиты детей.	Тренировка
32	Разучивание постановки номера.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День русского языка.	Тренировка
33	Выбор музыкальной композиции №2.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День молодежи.	Тренировка
34	Повторение основ классической хореографии.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День России.	Тренировка
35	Развитие подвижности тазобедренных и голеностопных суставов.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День прогулки и активного отдыха.	Тренировка
36	Укрепление мышц нижних конечностей. Развитие выносливости.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День спортивного ориентирования.	Тренировка
37	Разучивание движений под музыкальную композицию №2.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День знаний географии.	Мастер-класс
38	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День родителей.	Мастер-класс
39	Разучивание движений под музыкальную композицию №2.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День улыбок и шуток.	Тренировка
40	Разучивание движений под музыкальную композицию №2 .	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День признания.	Тренировка
41	Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с помпонами.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День хороших манер.	Тренировка
42	Закрепление танцевальной Разучивание комбинации под	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День чистоты.	Тренировка

	музыкальную композицию №2 с помпонами.			
43	Разучивание стойки на руках спиной к гимнастической стенке.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День здоровья.	Теория +практика
44	Развитие скоростно-силовых способностей.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День полезной еды.	Тренировка
45	Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День домашних животных.	Тренировка
46	Повторение передвижений различным строем.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День фитнеса.	Тренировка
47	Ходьба в мостиках руками вперед/ногами вперед.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День раннего подъема.	Тренировка
48	Разучивание комбинации под музыкальную композицию №2 с помпонами.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День дыхания и спокойствия.	Мастер-класс
49	Разучивание комбинации под музыкальную композицию №2 с помпонами.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День хороших манер.	Тренировка
50	Ходьба в мостиках руками вперед/ногами вперед.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День тепла и заботы.	Тренировка
51	Развитие скоростно-силовых способностей.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День сыновей.	Тренировка
52	Танцевальные восьмерки различных направлений.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День дочерей.	Мастер-класс
53	Повторение танцевальной композиции №2.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День спорта.	Тренировка
54	Повторение танцевальной композиции №2.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День здоровья.	Тренировка
55	Укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук и ног.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День красоты и опрятности.	Тренировка
56	Развитие выносливости. Укрепление мышц нижних конечностей.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День культуры.	Тренировка

57	Развитие гибкости плечевых и тазобедренных суставов.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День правды.	Тренировка
58	Выбор музыкальной композиции № 3.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День морского флота.	Тренировка
59	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День авиации.	Тренировка
60	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День велосипеда.	Тренировка
61	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День зимних видов спорта.	Тренировка
62	Укрепление мышц нижних конечностей.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День летних видов спорта.	Тренировка
63	Танцевальные восьмерки различных направлений.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День движений.	Тренировка
64	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№ с помпонами.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День мысли и слова.	Тренировка
65	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№ с помпонами.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День Оренбурга.	Тренировка
66	Закрепление танцевальной комбинации №3.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День чистой воды.	Тренировка
67	Работа с зеркалом. Развитие артистичности.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День полезных дел.	Тренировка
68	Повторение музыкальной композиции 3№.	https://nata-poltavskaya-dou18.edusev.ru/articles/post/1590926	День любви к родине.	Тренировка

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Форма промежуточной аттестации	Сроки промежуточной аттестации
Фестиваль аэробики (индивидуальные и групповые выступления)	Апрель, 2024

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Хореографический зал

Оснащение: коврики, мячи, скакалки.

Учебно –методическое оснащение

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / Пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Л-ра, 2009. – 528 с., ил. – С. 457–527.
3. Бегун И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. – М.: Центр. Школьная книга, 2007.
4. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
5. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст]. 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009 – 200 с., ил. (Серия.Спорт без границ.).
6. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика): Программа курса по выбору для специальности 032101.65: Рекомендовано Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта; утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / Сост. Лисицкая Т.С. [и др.]; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24. 28
7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2-х тт. Т. II. Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
8. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с
9. Муромцев В.П., Воробьева А.П., Семейкин А.И. и др. Физическая культура. Программа для учащихся 8–11-х классов на основе дифференциации физкультурно-спортивных интересов учащихся // Под общ. ред. С.В. Барбашова. – Омск: СибГАФК, 1998. – 68 с.
10. Пономарева Е.Ю. Фитнес-аэробика как средство организации ЗОЖ учащейся молодежи// учебное пособие – Елец: ЕГУ им. И.А.Бунина, 2012. – 36 с.
11. Ростовцева М.Ю., Александрова В.А., Жерносек А.М. Программа курса по выбору. Оздоровительная аэробика и степ-аэробика. / Под общей ред. Г.М. Михалина. – М.: РГУФСиТ, 2010. – 11 с.
12. Сайкина, Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования [Текст]: автореферат дис. ... доктора педагогических наук / Е.Г. Сайкина. - Санкт-Петербург , 2009 - 46 с.
13. Смолевский, В.М. Ритмическая гимнастика в школе: доступно, эффективно, эмоционально. [Текст] / В.М. Смолевский // Физическая культура в школе. - 1988, - № 3. - С. 46-48.
14. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Т. 35 Около 9500 терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
15. Тяпин А.Н., Пузырь Ю.П. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования // Информационно-методический сборник № 6. – М.: Центр .Школьная книга., 2005.
16. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий. – М.: Коммерческие технологии, 2001. – 316 с.

17. Шихи К. Фитнес-терапия: Исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни / Пер. с англ. А.В. Гришин. – М.: Terra-Спорт, 2001. – 216 с., ил.

18. Эндокринная система, спорт и двигательная активность / Пер. с англ.; под ред. У. Дж. Кремера и А.Д. Рогола. – К.: Олимп. Л-ра, 2008. – 600 с. 19. Francis L., Francis P., Miller G. Introduction to Step Reebok. – Boston: Reebok International, Ltd. 1991