**Управление образования Брянской городской администрации**
**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**
**«Центр внешкольной работы» Володарского района г. Брянска**

Рассмотрена на заседании.
педагогического совета
Протокол № 1 от 31 августа 2026 г.

Утверждаю:
Директор МБУДО ЦВР
Володарского района г. Брянска
_____О.В. Черняева
Приказ № 113
от «01» сентября 2026 г.

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

# «Путешествие по тропе здоровья»

Уровень освоения программы:
ознакомительный

Возраст обучающихся: 11-16 лет
Срок реализации: 1 год (144 часа)

Автор-составитель:
Балабко Марина Николаевна,
педагог дополнительного образования

Брянск, 2026

## Содержание

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты**

1.1 Пояснительная записка……3

1.2 Цели и задачи……...……11

1.3 Планируемые результаты……..…….13

**Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий**

2.1 Содержание программы ……..……...17

2.2 Учебный план……...…….18

2.3 Оценочные материалы и формы аттестации…….....27

2.4 Методические материалы……...33

2.5 Список литературы……..42

2.6 Календарный учебный график……....44

2.7 Рабочая программа воспитания……...……45

2.8 Календарно-тематическое планирование……...48

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

### 1.1 Пояснительная записка

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**.

Программа составлена на основе методических рекомендаций и пособий:

- учебное пособие «Аэробика». Теория и методика проведения занятий»под редакцией Макинченко Е.Б. и Шестакова М. П.,
- программа по «Физической культуре» основного общего образования(ГОС и ФГОС);
- программа «Фитнес – аэробика», авторов составителей: Слуцкер О.С., Полухина Т.Г., Козырев В. С. и рассчитана на возраст 6-18 лет;
- с опорой на методические рекомендации по содержанию и методике обучения Федерации фитнес-аэробики России (2011 год);
- методическое пособие Лисицкой Т.С. «Фитнес-аэробика»;
- учебное пособие Сидневой Л.В., Гониянц С.А. «Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания».

**Нормативно-правовая основа программы**

Содержание, роль, назначение и условия реализации программы дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Законом Брянской области от 8 августа 2013 года №62-З «Об образовании в Брянской области».
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. №678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»

4. Распоряжение правительства РФ от 01.07.2025 №1745-Р «О внесении изменений в распоряжение правительства РФ от 31.03.2022 №678-Р и об утверждении плана мероприятий по реализации концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025 – 2030 годы)»
5. Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
7. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018г. №298Н).
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 13.03.2019 г. №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности, организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
9. Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
10. Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ 976/04 «О реализации

курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (вместе с «Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программ воспитания и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»).

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2. 3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
13. Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» закреплено деление дополнительных общеобразовательных программ на общеразвивающие и предпрофессиональные программы (гл. 10, ст. 75, п. 2)
14. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУДО «Центр внешкольной работы» Володарского района г. Брянска.

Дополнительная общеобразовательная программа «Путешествие по тропе здоровья» содействует формированию у детей культуры тела, и движения, телесного

здоровья, ведению здорового образа жизни, укрепления опорно-двигательного аппарата средствами фитнес-аэробики. Здоровье ребенка подвержено воздействию многих неблагоприятных факторов, самым опасным из которых является снижение двигательной активности, которая приводит к серьезным

нарушениям здоровья. Ученые отмечают, что низкая физическая активность может понижать умственную работоспособность детей. Исследования педиатров, физиологов и педагогов подтверждают, что дети нуждаются в большей физической нагрузке, чем та, которую он получает на занятиях по физкультуре в школе.

Концепция развития дополнительного образования детей предлагает один из путей решения этой проблемы, определяя направления программ дополнительного образования, выделяя такое актуальное направление, как «удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом». А одним из результатов реализации Концепции развития дополнительного образования детей должен стать «рост физической подготовленности детей и снижение заболеваемости детей и молодежи, формирование мотивации к здоровому образу жизни».

Использование детской аэробики в системе дополнительного образования, может способствовать обновлению занятий физической культурой и спортом школьников.

Аэробика – это комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движениями тела, опорно-двигательного аппарата. Занятия аэробикой актуальны и пользуются большой популярностью среди детей школьного возраста. Аэробика позволяет приобщить школьников к систематическим занятиям физической культурой и повысить интерес к ним; улучшить состояние их здоровья, осуществить профилактику различных заболеваний (зрения, осанки, плоскостопия, двигательной активности); содействовать формированию двигательной культуры: культуры тела, культуры движений, культуры телесного здоровья, разумной организации досуга, развлечения, самосовершенствования, ведения здорового образа жизни.

Работы известного физиолога В.М. Бехтерева доказали, что выполнение

общеразвивающих упражнений с элементами аэробики влияет на функцию высшей нервной деятельности. Простые движения под музыку с мячами, тренажёрами помогают убрать напряжение, снимают умственную усталость. Они способны улучшить координацию, гибкость, выносливость, а значит развить у ребёнка психомоторные способности. В пользу детской аэробики говорит и тот факт, что с ее помощью можно сделать жизнь детей более активной. Она отвлечет их от компьютеров и телевизоров.

Аэробика является частью фитнеса, то есть входит в систему занятий физической культурой, включающую не только поддержание хорошей физической формы, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное начало.

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов командного спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. Бурный рост числа сторонников фитнес-аэробики обеспечил её выход на международную арену, и в настоящее время по данному виду спорта проводятся крупнейшие соревнования, включая чемпионаты Европы и Мира, международные турниры среди детей, подростков и молодежи.

**Актуальность** программы определяется запросом со стороны детей и родителей на программы физкультурно-спортивного развития школьников, материально-технические условия, для реализации которого имеются на базе Дома школьника. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют развивать творческие, художественно-эстетические и коммуникативные качества ребёнка. В связи с этим, изучение фитнес-аэробики в учреждении дополнительного образования детей актуально и позволит значительно расширить возможности досуговой деятельности, и будет способствовать их физическому воспитанию.

Программа «Путешествие по тропе здоровья» разработана с опорой на

методические рекомендации по содержанию и методике обучения Федерации фитнес- аэробики России, методическое пособие Лисицкой Т.С. «Фитнес-аэробика», учебное пособие Сидневой Л.В., Гониянц С.А. «Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания», программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики (автор Слуцкер О.С. – президент Федерации фитнес-аэробики России).

**Новизна**. Данная программа является адаптированной для педагогов дополнительного образования по фитнес-аэробике (возраст занимающихся от 11 до 16 лет). В данной работе предоставлен программный материал для спортивно-оздоровительных групп, указаны конкретные методические рекомендации по организации, планированию и объему тренировочной работы, комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и возможностей занимающихся.

Программа «Путешествие по тропе здоровья» разработана на основе личного опыта педагога и реализуется в учреждении:

- в содержании успешны интегрированные занятия хореографии и фитнеса;
- включение обучающихся в социально-значимые мероприятия, способствующие популяризации здорового образа жизни.

Занятия фитнес-аэробикой ориентированы на то, чтобы заложить в детях стремление к самоанализу, самосовершенствованию, самонастройки, формирования состояния боевой готовности.

***Отличительной особенностью*** программы является систематическое привлечение обучающихся к популяризации здорового образа жизни среди сверстников на собственном примере в ходе реализации социальных проектов, танцевальных акций, флэш-мобов, мастер-классов.

Программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющей существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, а занятия строятся на сотрудничестве педагога и

ученика.

***Педагогическая целесообразность программы*** – по данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Занятий физической культурой согласно школьной программе для поддержания и развития физического состояния школьников явнонедостаточно. В данной ситуации наиболее актуальны программы дополнительного физического воспитания детей школьного возраста. 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.

Данная программа предназначена для реализации в учреждении дополнительного образования, в образовательную концепцию которого включена деятельность по физическому совершенствованию детей разного возраста. Существует много факторов, которые в течение жизни ослабляют здоровье (неправильное питание, гиподинамия, зависимость от гаджетов и др.) и лишь немногие способны его укрепить. Систематические занятия фитнес-аэробикой совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Такие занятия применяются и как средство профилактики и лечения многих недугов.

***Адресат программы***

**Возраст детей, участвующих в реализации программы:** 11-16 лет, где содержание программы последовательно и постепенно расширяет

представления, знания, умения и навыки, определяемые психолого-возрастными особенностями обучающихся.

*В подростковом возрасте* активно развивается способность к соподчинению мотивов. Подросток способен делать то, что ему не нравится, если это необходимо для его здоровья. Этот период очень важен длявоспитания ответственного, волевого отношения к сохранению и созиданию своего здоровья

Комплектование постоянного состава группы детей и подростков осуществляется в свободной форме по их желанию, при наличии заявления от родителей и допуска врача. Группы комплектуются из детей близких по возрасту. Однако возможно и формирование разновозрастных групп.

Для эффективности индивидуального и дифференцированного подхода наполняемость в группе стартового уровня – 15 человек.

| **Возраст** | **Основная направленность занятий** |
|---|---|
| **11-16 лет** | Подростковая фитнес – аэробика: классическая, степ, фанк - аэробика, джаз - аэробика, хип - хоп, фитнес - аэробика с предметами, стретчинг, пилатес, игры. |

***Уровень, объём и срок освоения программы, модулей.***

Уровень программы ознакомительный.

Объем программы 144 часа. Срок освоения 1 год

**Формы обучения**

Обучение очное

**Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

***Особенности образовательного процесса:***

Занятия фитнес-аэробикой представляют собою комплексную гимнастику, органично соединяющую в себе танцевальные и игровые упражнения.

Упражнения подбираются с учетом состояния здоровья и уровня подготовленности учащихся. В ходе изучения и отработки аэробных физических упражнений создаются танцевальные номера. В ходе всего периода обучения охватываются несколько видов аэробики: базовая аэробика, танцевальная аэробика, стретчинг, силовая аэробика. Весь процесс обучения строится на использовании общеразвивающих танцевальных упражнений, выполняемых под различные стили музыки. В ходе занятий отводится время на подготовку учащихся в качестве юных инструкторов, которым в дальнейшем предлагается самостоятельно проводить элементарную разминку, танцы-игры, динамическую паузу для своих сверстников на уровне образовательного учреждения.

**1.2 Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование у школьников осознанного эмоционально-положительного отношения к здоровому, двигательно-активному образу жизни средствами фитнес-аэробики.

**Задачи**:

*Образовательные*

- формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес- аэробики;
- научить подготовительным и базовым элементам фитнес-аэробики, комплексам специальной физической подготовки;
- сформировать представления о своем теле и организме, потребность в личном физическом и нравственном совершенствовании, устойчивый интерес

кзанятиям физической культуры;

- привлекать к участию в массовых спортивно-оздоровительныхмероприятиях;

*Воспитательные*

- содействовать формированию у обучающихся чувства коллективизма,ответственности, целеустремленности, оптимизма;
- содействовать воспитанию морально-волевых качеств (целеустремленность, самообладание, мужество), трудолюбия, коллективизма, дружбы и товарищества.
- воспитать внутреннюю культуру, привить учащимся любовь ктанцевальному искусству
- обучить детей актерскому мастерству, умению придавать движениямвыразительность и артистизм;
- научить в движении передавать характер музыки, ее эмоциональную исмысловую окраску, развить музыкальность;
- способствовать развитию умения применять выявленные творческиеспособности, полученные знания в практической деятельности;
- сформировать навыки и умения для постоянного самосовершенствования, самоконтроля и самопознания, а также развить способность к самостоятельной деятельности и потребность к самообразованию;

*Развивающие (оздоровительные)*

– сохранение и укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью;

- развитие координации, гибкости, а также устранение закомплексованности и стеснения, мешающие полноценному развитию личности;

- развитие у детей чувство ритма, музыкальный слух, а также привить собственные музыкальные вкусы;

- развитие двигательных способностей и физических качеств, координационных, ориентационно - пространственных, временных, ритмическиеспособности, творческую активность и самостоятельность;

- развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни

**1.3Планируемые результаты**

**Личностные результаты**:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- умение управлять своими эмоциями в условиях публичного выступления;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя изцелесообразности и эстетической привлекательности;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

**Метапредметные результаты:**

- умение использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам, о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- умение анализировать и объективно давать оценку результатам собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- умение оценивать действия других детей и сравнивать со своими действиями;
- умение осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- умение понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять иобъективно оценивать технику их выполнения;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- умение договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам.

**Предметные результаты**:

- знание видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;
- умение выполнять под счет основные элементы базовой аэробики;
- умение выполнять ритмические комбинации, подготовить собственные

программы (комплексы) и показательные выступления на базе изученных элементов классической аэробики, степ-аэробики, танцевальной аэробики;

- умение выбирать наиболее эффективный способ решения задач при составлении танцевальных комплексов;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо;
- умения выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о аэробике как вида физической культуры и здоровья как факторах успешной учебы и социализации;
- умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- выполнять комплексы упражнений для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации; организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров-конкурсов по видам фитнес-аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;

- умение выполнять комплексы оздоровительной гимнастики;
- осуществление объективного судейства программ своих сверстников.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1Программа состоит из двух модулей:

**Модуль I: «Фитнес-аэробика, как система ЗОЖ» (68 часов)**

**Цель:** создать условия для гармоничного развития обучающихся, всестороннего совершенствования их двигательных способностей, укрепление здоровья, воспитание физически и нравственно здорового поколения.

**Задачи:**

- Формирование у детей необходимых знаний, умений и навыков поздоровому образу жизни;
- Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям фитнес-аэробикой;
- Формирование общих представлений об аэробике, освоение подготовительных и базовых элементов фитнес-аэробики, комплексов специальной физической подготовки.
- Способствовать укреплению мышечного корсета и опорно- двигательного аппарата, развитию подвижности и эластичности суставов и связок, развитие музыкальности, пластической выразительности, координации движений, ориентации в пространстве, навыков коллективной творческой деятельности и культуры общения.
- Способствовать формированию отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности.

*Фиксация результата:* конкурс, акция, соревнование, фитнес фестиваль.

**Модуль II: «Композиция и постановка выступлений» (76 часов)**

**Цель:** создать условия для организации коллективной творческой деятельности, благоприятной среды развития успешной личности в

современном обществе, ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

**Задачи:**

- Обучить алгоритму составления мини-комплексов саморазвития по фитнес-аэробике;
- Расширить личностный опыт детей, через создание танцевальныхкомпозиций для выступлений из основных элементов танцевальной аэробики;
- Познакомить со спецификой постановочной работы, объединить детей разного возраста на основе творческого сотрудничества;
- Способствовать формированию сценической культуры обучающихся в современных условиях, устойчивых традиций участия и проведения оздоровительных и социально-значимых мероприятий.
- Систематизировать материалы (музыкальные, видео) созданные в процессе подготовки и проведения соревнований, фитнес фестивалей в течение учебного года.

**Содержание программы**

Содержательная часть видов фитнес – аэробики направлена на общефизическую и специальную физическую подготовку, а также на формирование и совершенствование технических навыков и умений. Программный материал расширяет границы физического, интеллектуального, эмоционального и социального развития обучающихся благодаря использованию в ней методов обучения танцевальным движениям, знакомству с музыкой, построению спортивных и показательных программ.

В каждой части программы представлено содержание специальных знаний и умений по вопросам методики и организации самостоятельных форм занятий физическими упражнениями. Оптимальное сочетание и соотношение структурных компонентов содержания всех разделов программы в целостном педагогическом процессе позволяет добиваться эффективного решения задач всестороннего физического и психического развития школьников, успешно

реализовать цели общего среднего физкультурного - спортивного образования, заложить основы самостоятельной двигательной деятельности.

## Раздел 2. Комплекс организационно - педагогических условий

### 2.1 Учебный план

| № п/п | Название темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | всего | теория | практика | |
| **1** | **Раздел 1. Введение. Понятие фитнес-аэробика.** | **2** | 2 | | Беседа |
| **2** | **Раздел 2. Общефизическая подготовка (силовая аэробика).** | **22** | 10 | 9 | Беседа |
| 2.1 | Тема 1: «Что такое здоровье?» | **8** | 4 | 4 | Беседа |
| 2.2 | Тема 2: Основные сведения по анатомии физиологии и гигиене человека. | **6** | 2 | 4 | Сдача нормативов |
| 2.3 | Тема 3: Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса. | **4** | 2 | 2 | Круговая тренировка, подвижные игры |
| 2.4 | Тема 4: Общеразвивающие упражнения для ног. | **4** | 2 | 2 | Опрос |
| **3** | **Раздел 3: Специальная физическая подготовка.** | **22** | 12 | 10 | Контр. занятие |
| 3.1 | Тема 1: Базовые шаги аэробики | **2** | 2 | | Опрос |
| 3.2 | Тема 2: Упражнения на растягивание (стретчинг). | **4** | 2 | **2** | тренировка |
| 3.3 | Тема 3: Пилатес. Элементы йоги. | **4** | 2 | 2 | тренировка |
| 3.4 | Тема 4: Танцевальная аэробика. | **4** | 2 | 2 | тренировка |
| 3.5 | Тема 5: Хип-хоп аэробика. | **4** | 2 | 2 | Опрос |
| 3.6 | Тема 6: Степ – аэробика | **4** | 2 | 2 | Опрос |
| **4** | **Раздел 4: Самостоятельная постановка танцевальной связки.** | **18** | 9 | 9 | Контр. занятие |
| 4.1 | Тема 1: Танцевальные связки базовых шагов. | **2** | 1 | 1 | Опрос |
| 4.2 | Тема 2: Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота. | **4** | 2 | 2 | Беседа |
| 4.3 | Тема 3: Общефизическая подготовка в аэробике. | **4** | 2 | 2 | Беседа |
| 4.4 | Тема 4: Игры (подвижные, танцевальные). | **4** | 2 | 2 | Беседа |
| 4.5 | Тема 5: Специальная физическая подготовка в | **4** | 2 | 2 | Опрос |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | аэробике. | | | | |
| **5** | **Раздел 5: Работа над рисунком танца** | **18** | 4 | 14 | Зачет |
| 5.1 | Тема 1: Постановка рисунка. | **6** | 2 | 4 | Беседа |
| 5.2 | Тема 2: Общефизическая подготовка в аэробике. | **12** | 2 | 10 | Зачет |
| **6** | **Раздел 6: «Мы за здоровый образ жизни!»** | **8** | 4 | 4 | Опрос |
| 6.1 | Тема 1: Показательные выступления. | **4** | 2 | 2 | Опрос |
| 6.2 | Тема 2: «Живи, танцуя - танцуй живее!» | **4** | 2 | 2 | Опрос |
| **7** | **Раздел 7: Итоговое занятие** | **54** | 16 | 38 | Конкурсы, Соревнования, викторины |
| | **Итого:** | **144** | **57** | **87** | |

## 2.2 Содержание учебного плана программы

### Раздел №1 Введение.

***Тема 1: Понятие фитнес- аэробика.***

*Теория* Раскрытие понятия фитнес-аэробика, основные тенденции в фитнес-аэробике.

### Раздел №2 Общефизическая подготовка (силовая аэробика).

***Тема 1: что такое здоровье.***

*Теория:* Понятие «Здоровье». Здоровье физическое, душевное и социальное.

*Практика:* Составление таблицы «Здоровый образ человека».

***Тема 2: Основные сведения по анатомии физиологии и гигиене человека.***

*Теория:* Строение человеческого тела. Функционирование основных систем и органов. Роль ЗОЖ в поддержании спортивной формы.

***Тема 3: Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса.***

*Практика:* Техника выполнения общеразвивающих упражнений для рук, плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах; круговые движения и махи руками в различных направлениях; рывковые движения руками в сочетании с наклонами и поворотами туловища; переход из

упора присев в упор лежа и наоборот.

***Тема 4: Общеразвивающие упражнения для ног.***

*Практика:* Техника выполнения общеразвивающих упражнений для ног: упражнения для стоп иголени; упражнения для бедер и голени; упражнения для развития подвижности в тазобедренном суставе.

***Тема 5: Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота.***

*Практика:* Техника выполнения общеразвивающих упражнений для шеи и спины, живота: упражнения для мышц шеи; круговые движения головы вправо, влево (без резких движений назад), упражнения для мышц спины; упражнения для мышц брюшного пресса.

***Тема 6: Общефизическая подготовка в аэробике.***

*Практика:* Выполнение силового комплекса и заполнение листа самооценки.

**Раздел №3 Специальная физическая подготовка.**

***Тема 1: Базовая аэробика.***

*Практика:* Техника выполнения базовых шагов: простые маршевые шаги, приставные шаги, простые маршевые с добавлением ча–ча-ча, простые маршевые с добавлением лифт, приставные альтернативные, приставные удвоенные, выполнение связок классической аэробики.

***Тема 2: Упражнения на растягивание (стретчинг).***

*Практика:* Техника выполнения упражнений на растягивание: упражнения на развитие гибкости в партере («Березка», «Плут», «Лук», «Мост», «Кобра», «Бабочка», «Уголок», «Скручивание», «Черепашка», «Лодочка»).

***Тема 3: Пилатес. Элементы йоги.***

*Практика:* Техника выполнения упражнений на развитие осанки: балансы, наклоны, позы лежа, позы сидя, позы стоя, прогибы, скручивания, перевернутые позы, упоры на руках.

***Тема 4: Танцевальная аэробика.***

*Практика:* Техника выполнения элементов различных танцевальных стилей: джаз, латино, рок-н-ролл, ривердансе, рашенфолк.

***Тема 5: Хип - хоп аэробика.***

*Практика:* Техника выполнения основных элементов хип - хоп аэробики: шаги вперед и назад, шаги из стороны в сторону, скачки вперед-назад, «качалочка», «твист», скрестные выставления ноги на пятку, скользящие шаги, прыжки на двух ногах, прыжки в выпадах, скачки с одной ноги на две, прыжки со сменой ног и киком, прыжки согнув ноги и др. Упражнения в партере: «краб», «дорожка» с опорой одной рукой, «дорожка» с поочередной опорой руками, «дорожка» - часы, «казачок», «мельница», упоры на руках.

***Тема 6: Степ - аэробика.***

*Теория:* Классификация основных элементов степ – аэробики. Техника выполнения основных элементов. Положение платформы при выполнении упражнений. Положение занимающихся относительно степ - платформы.

*Практика:* Основные шаги: базовый шаг, V-Step, Tap-up, Tap Down Straddle Up, Turn Step, Over the Top, Lunges, T- Step, L- Step и др.

***Тема 7: Игры (подвижные, танцевальные).***

*Теория:* Техника безопасности при проведении подвижных игр. Правила игр.

*Практика:* Танцевальные игры («Самолет», «Банан», «Помогатор» и т.д.). Подвижные игры («Невод», «Третий лишний», «Салки» и т.д.).

***Тема 8: Специальная физическая подготовка в аэробике.***

*Практика:* Выполнение элементарной танцевальной связки на музыкальный квадрат в определенном стиле. Заполнение листа самооценки.

**Раздел №4 Самостоятельная постановка танцевальной связки.**

***Тема 1: Танцевальные связки базовых шагов.***

*Теория:* Правила составления танцевальной связки.

*Практика:* Составление танцевальной связки из 4 базовых шаговпоточным методом.

**Раздел №5 Работа над рисунком танца.**

***Тема 1: Постановка рисунка, перестроений, перемещений.***

*Теория:* Объяснение понятий: «танцевальный рисунок», «перестроение», «перемещение».

*Практика:* Постановка танцевального рисунка, перестроение в нем и перемещение.

**Раздел №6 Мы за здоровый образ жизни!**

***Тема 1: «Показательные выступления»***

*Практика*: Показательные выступления, популяризирующие ЗОЖ,конкурсного и соревновательного характера.

**Раздел №7 Итоги уровня.**

***Тема 1: Живи, танцуя - танцуй живее!***

*Практика:* Показательные выступления на уровне образовательногоучреждения

## 2.3 Условия реализации программы

***<u>Материально- техническое обеспечение</u>***

Материально-техническое обеспечение может изменяться и дополняться в зависимости от современных тенденций физической культуры. Наименование объектов и средств материально-технического оснащения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.

Дидактические карточки

Спортивный зал

Технические средства обучения

Музыкальная акустическая система

Ноутбук

Проектор

-Аудиозаписи для различных направлений фитнес-аэробики.

- Видеозаписи с обучающими комплексами,

- Кардио тренировками; выступления с соревнований различного уровня;

-Видео динамических пауз.

- Пособия: «Хип – хоп аэробика»,

«Базовые шаги аэробики»,

«Основы степ – аэробики»

- Презентации: «Фитнес в картинках»,

«Пилатес»

- Методические рекомендации Учебно-практическое оборудование

- Мат гимнастический

- Гимнастические коврики 12 200х90мм

- Степ платформы 12 три уровня высоты 15, 20, 25см, 900х350х150 мм, вес: 7,5 кг. ---- Скакалки

-Гантели 12 Вес 1 кг (пары)

- Мячи резиновые 12 Диаметр 15 см

-Эспандеры резиновые 12

- Палки гимнастические 24

**Информационное обеспечение** (аудио-, видео-, фото-, интернет источники, цифровые, учебные и другие информационные ресурсы обеспечивающие реализацию программы):

**- Ссылки на сайты, web-страницы:**

1. Fit Curves _Фитнес-тренировки дома: упражнения на все части тела https://fitcurves.org/blog/fitnes-trenirovki-doma/
2. ФИТНЕС для НОВИЧКОВ https://www.youtube.com/playlist?list=PLLuReklqeX0NP7-PxEp21KX8VDKi8XF7h
3. Все курсы онлайн. «Уроки фитнеса для начинающих: бесплатные видео для занятий дома» https://vse-kursy.com/read/315-uroki-fitnesa-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video-dlya-zanyatii-doma.html
4. Тесты «Ваша фитнес мотивация» https://medaboutme.ru/services/tests/all/

5. SPORT ADVICE Детский фитнес: особенности и преимущества спортивных занятий для детей. Комплекс упражнений + фото и видео https://sportadvice.ru/detskiy-fitnes

6. GERCULES.FIT Сайт о здоровом образе жизни, спорте, похудении и правильном питании «6 видов фитнеса и 3 готовые программы для детей всех возрастов» https://gercules.fit/fitnes/dlya-detej-po-vozrastnym-gruppam.html

7. Детский фитнес. Программа для дошкольников, упражнения и игры, физкультура, гимнастика под музыку. Источник: https://kidteam.ru/detskiy-fitnes-programma-dlya-doshkolnikov.html

8.D*ATHLETICS Детский фитнес: насколько это полезно для вашего ребенка? https://dathletics.com/info/recomend/detskiy-fitnes-naskolko-eto-polezno-dlya-vashego-rebenka/

**- Ссылка на on-line-журналы:**

1. SHAPE.RU: это портал о фитнесе и красоте, похудении и здоровом образежизни! https://shape.ru/

2. Фитнес | Онлайн-журнал https://worldclassmag.com/fitness/

3. Фитнес-журнал_fitfit.ru›zhurnal/ http://www.fitfit.ru/zhurnal/

4. WomanShape – женский журнал о фитнесе «Будь в форме!». https://womanshape.ru/

5. Электронный научно-методический журнал «**Фитнес**: теория и практика» http://fitness.esrae.ru/

4. Блог «Osporte»_Особенности детского фитнеса: виды и польза https://osporte.info/detskiy-fitnes-10

**- Ссылки на on-line-статьи** и on-line-книги**:**

1. MedAbout me (Медицина обо мне «15 простых упражнений для занятий фитнесом в домашних условиях»

https://medaboutme.ru/articles/15_prostykh_uprazhneniy_dlya_zanyatiy_fitnesom_v_domashnikh_usloviyakh/

2. Супер спорт. «Пилатес дома. Комплекс упражнений для новичков» https://sayanogorsk.susport.ru/blog/fitnes/pilates-doma-kompleks-uprazhneniy-dlya-novichkov/

3. MIRFITNESS.INFO_К совершенству шаг за шагом. «Фитнес дома»https://mirfitness.info/fitnes-doma/

4. Тренировки от Motify смотреть онлайн https://www.ivi.ru/collections/trenirovki-ot-motify

5. Игорь Борщенко «Большая книга упражнений для спины» https://monster-book.com/bolshaya-kniga-uprazhneniy-dlya-spiny

6. Игорь Борщенко «Опасный / безопасный фитнес глазами врача»https://monster-book.com/opasnyy-bezopasnyy-fitnes-glazami-vracha

7. Книги о фитнесе https://monster-book.com/fitnes?page=1

8. Школа фитнеса «Star Fitness PRO» Книги по фитнесу для фитнес тренеровhttps://collegefitness.kiev.ua/kursy-dlia-fitnes-instruktorov/

9. Холлис Либман «1,500 стретчинг-упражнений» https://monster-book.com/1500-stretching-uprazhneniy

10. Оксана Хомски «Фитнес-дом: эффективная тренировка в домашних условиях» https://monster-book.com/fitnes-dom-effektivnaya-trenirovka-v-domashnih-usloviyah

11. Хелен Вандербург «Смешанные тренировки» https://monster-book.com/smeshannye-trenirovki

12. Татьяна Федорищева, Дмитрий Федорищев «Энциклопедия фитнеса» https://monster-book.com/enciklopediya-fitnesa

13. Карманова, В.А. Рабочая учебная программа кружка «Степ – аэробика» [Электронный ресурс]_http://lib.convdocs.org/docs/index-144965.html.

14. Фитнес [Электронный ресурс] / Типы фитнеса: степ-аэробика. – Режим доступа: http://www.fitn.ru/info/page_33_7.html

15. Филипп Рихтер и Эрик Хебген «Триггерные точки и мышечные цепи в остеопатии» https://static-eu.insales.ru/files/1/4105/10399753/original/triggernue_tochky.pdf

16. Книги о фитнесе https://fitunion.pro/blog/podborka-knig-kotorye-dolzhen-prochest-kazhdyj-fitnesist/

17. Сапожникова О.В. «Фитнес» _Учебное пособие https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/34794/1/978-5-7996-1516-1.pdf

**Кадровое обеспечение**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, специалистом по физической культуре и спорту, обладающим профессиональными компетенциями в области фитнес – аэробики, знающим специфику дополнительного образования, возрастные и психологические особенности детей разного возраста, имеющим практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей.

***Требования техники безопасности во время проведения занятий фитнес – аэробикой***

Во время выполнения комплексов и упражнений танцевально-ритмической гимнастики существуют запрещенные движения: быстрые вращения головой и излишнее наклоны вперед и назад шеи; упражнения (махи ногами) в стойке на коленях с опорой на кисти; прогиб туловища в положении лёжа на животе с упором на кисти; подъём двух прямых ног из положения, лёжа на спине; переход из положения, лёжа в положение, сидя с прямыми ногами; сгибание туловища из положения, лёжа на спине с прямыми ногами; «глубокие приседания», где угол в коленном суставе менее 90 °;

наклоны вперёд, стоя на прямых ногах; прогиб туловища назад в положении стоя; глубокие наклоны туловища в стороны; круговые движения туловищем; работа с отягощениями на выпрямленных руках; продолжительная работа руками выше уровня плеч; резкие скручивания туловища («мельница»); движения с чрезмерной амплитудой; максимальные нагрузки.

## 2.4Формы аттестации

Промежуточная аттестация проходит в декабре в форме самостоятельной работы (творческие и проблемные задания). Итоговая аттестация проходит в мае в форме контрольных вопросов и заданий (лист самооценки).

Формой отслеживания и фиксация образовательных результатов являются видеозаписи, фото, отзывы детей, родителей и педагогов.

Формой демонстрации и предъявления образовательных результатов является презентация самостоятельно составленной элементарной связки в стиле классической аэробики на один музыкальный квадрат, конкурс, концерт, праздник, фестиваль, итоговое занятие.

В конце учебного года проходит итоговое занятие-концерт «Живи, танцуя – танцуй живее!», на котором обучающиеся выступают перед родителями, педагогами и своими товарищами, показывая, чему они научились за прошедший год.

Значимым образовательным событием, завершающим программу, является фестиваль «Мы выбираем здоровый образ жизни», проходящий в форме бенефиса, где учащиеся показывают свои лучшие конкурсные номера.

**2.5 Оценочные материалы**. Отслеживание результатов и эффективности деятельности проводится формирующим оцениванием в ходе входной диагностики в форме опросника и упражнений; текущего, промежуточного и итогового контроля в форме контрольных вопросов, творческих и проблемных заданий, самостоятельной работы, показательных выступлений. По итогам учебного года каждый учащийся заполняет лист самооценки: «Как я освоил программу».

| Наименование оценочного материала | Краткая характеристика оценочного материала | Вид и назначение оценочного материала по программе |
|---|---|---|
| Опросник, упражнения | Вводная беседа по программе, входной диагностики в форме тестирования | Вводный контроль |
| Спортивные эстафеты | Цель: определение общей физической и специальной физической подготовки | Текущий контроль |
| Самостоятельная работа | Творческие и проблемные задания | Промежуточная аттестация |
| Лист самооценки | В форме контрольных вопросов и заданий. | Итоговый контроль |

## Входная диагностика

| Уровень / Виды упр. и движений | | Высокий | Средний | Низкий |
|---|---|---|---|---|
| 1. | **Знания об аэробике** | Знает, что такое аэробика, ее виды | Имеет слабое представление об аэробике | Не имеет представление об аэробике |
| 2. | **Гибкость** | Хорошо развита гибкость, свободно выполняет шпагат, хорошо развита пластика движения | Слабо развита гибкость, не глубоко выполняет шпагат, слабо развита пластика движения | Не гибок, не пластичен, не может выполнить шпагат |
| 3. | **Сила** | Хорошо развиты силовые способности, свободно выполняет сгибание и разгибание рук в упоре лежа и приседания | Развиты силовые способности, но сгибание и разгибание рук в упоре лежа и приседания выполняет с трудом | Не развиты силовые способности, не может сгибать и разгибать руки в упоре лежа и приседать |
| 4. | **Координация движения** | Хорошо выполняет упражнения на координацию движения | Слабо выполняет упражнения на координацию движения | Не может выполнить упражнения на координацию движения |
| 5. | **Музыкальные способности** | Хорошо развиты слухи чувство ритма, движения выполняет под такт музыки | Развиты слух и чувство ритма, движения под такт музыки выполняет с трудом | Не развиты слух и чувство ритма, не может выполнить движения в такт музыки |

**Самостоятельная работа. Промежуточная аттестация.**

***Наименование: «Сигналы рукой»***

Описание: Обучающиеся показывают сигналы рукой, обозначающие понимание или непонимание изученного материала (в ходе объяснения педагогом каких – либо понятий, принципов, двигательного действия и т.п.). Перед началом занятия следует договориться с учащимися об использовании условных сигналов:

– «Я понимаю и могу объяснить» - большой палец направлен вверх;

– «Я все еще не понимаю» - большой палец направлен вниз;

– «Я не совсем уверен, у меня есть сомнения в правильности моего понимания, вопросы» - большой палец направлен в сторону.

Оценивание проводит педагог, обучающийся (самооценка). Цель проведения: анализ понимания объясняемого материала; определение темпа урока. По итогам оценивания педагог может продолжить объяснение или объяснить непонятный материал повторно.

***Наименование: «Если бы я был учителем»***

Описание: Учащимся предлагается, поставив себя на место педагога, объяснить группе тему, показать изученные двигательные действия, танцевальную связку и т. п. Оценивание проводит педагог, обучающиеся (взаимное оценивание работы). Цель проведения: Педагог может выявить ошибки, трудности, неточности объяснения и показа, учащегося и откорректировать их.

**Итоговый контроль**

***Творческое задание:*** Преподаватель показывает танцевальную комбинацию классической аэробики по разделениям, после чего учащиеся выполняют ее под счет без предварительной подготовки, затем данное задание выполняется под музыку, повторяя за педагогом. Учитывается количество ошибок, правильность исполнения базовых шагов, умение правильно повторить

движения за педагогом, артистизм.

***Критерии оценки:***

«Высокий» – упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально.

«Средний» – упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально, с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки.

«Низкий» – упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**
(для обучающихся стартового уровня)

| | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика | |
|---|---|---|
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,9 с) | Бег на 30 м (не более 7,2 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 115 см) | Прыжок в длину с места (не менее 110 см) |
| | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз) |
| Координация | Челночный бег 3 х 10 м(не более 10,4 с) | Челночный бег 3 х 10 м (не более 10,9 с) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп) | Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп) |

**Регулирование нагрузки**

Нагрузка, получаемая на занятиях аэробикой, зависит не только от содержания упражнений, но и от регулирования следующих показателей: количество повторений каждого упражнения, темп выполнения, амплитуду движений, характер движений, продолжительность интервалов отдыха между упражнениями, исходные положения.

Дозировать упражнения надо исходя из общих правил учета степени подготовленности занимающихся, их возрастных особенностей (табл.1).

*Таблица 1*

| № п/п | Части занятия | Длительность | Темп | Количество муз. Акц/мин. |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Разминка | 10 | умеренный | 60-90 |
| 2 | Аэробная часть | 25 | выше среднего<br>высокий | 120-130<br>130-160 |
| 3 | «Заминка» | 3 | умеренный<br>средний | 60-90<br>90-120 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 4 | Партерные упражнения или упражнения с эспандером | 15 | средний | 90-120 |
| 5 | Заключительная «заминка» | 7 | медленный | 40-60 |
| | Длительность занятия | | 60 | |

Особое внимание следует уделить регулированию нагрузки упражнений силового характера с использованием эспандера (табл.2).

*Таблица 2*

| | **Начальная тренировка** | **Основная тренировка** | **Этап совершенствования** |
|---|---|---|---|
| Количество упражнений | 8-10 | 8-10 | 12-13 |
| Количество серий | 2 | 2-3 | 3 |
| Количество повторений | 8-10 | 12-15 | 12-15 |
| Паузы отдыха (сек.) | 60-120 | 60-120 | 60-90 |
| Темп | Медленный | Медленный | Медленный |
| Количество тренировок в неделю | 2-3 | 2-3 | 2-3 |

## Лист самооценки «Как я освоил программу». Итоговая аттестация

Меня зовут_____

Возраст_____

| *№ п/п* | *Дата* | *Итоговые задания* | *Выполняю с трудом* | *Легко выполняю* | *Могу научить другого* |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа девочки – 6 раз, мальчики –10 раз. | | | |
| 2. | | Подъем туловища за 1 мин. Девочки – 20 раз, мальчики– 20 раз. | | | |
| 3. | | Прыжки на скакалке за 1 мин. Девочки – 70 раз, мальчики – 60 раз. | | | |
| 4. | | Стою в «Планке» 20 сек. | | | |
| 5. | | Технично исполняю 10 базовых шагов аэробики | | | |
| 6. | | Удерживаю «Складку» 30 сек. | | | |
| 7. | | Шпагат | | | |
| 8. | | Могу показать 5-6 движений танцевальных стилей:<br>- Джаз<br>- Латино<br>- Рок-н-ролл<br>- Риверданс | | | |
| 9. | | Упражнения в партере:<br>- «Краб»<br>- «Казачок»<br>- «Волна»<br>- Дорожка «часы» | | | |
| 10. | | Технично исполняю 8 основных шагов степ – аэробики | | | |
| 11. | | Ориентируюсь в пространстве при перестроениях и перемещениях в рисунке | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 12. | | Выполняю танцевальную связку из изученных движений на музыкальный квадрат | | | |
| 13. | Мои личные успехи за учебный год (физическое развитие, творческие способности, проявление личностных качеств, преодоление страхов и трудностей): | | | | |

## 2.6 Методические материалы

Для дополнительного образования детей аэробика – уникальное направление, располагающее огромными ресурсами. Уникальность аэробики заключается в следующем:

Во-первых, наличие в аэробике двух равнозначных видов: спортивный и оздоровительный – обеспечивающий детям возможность заниматься практически безо всяких ограничений (как возрастных, так и физиологических).

Во-вторых, вариативный характер выступлений (соло, двойка, трио, команда, целый коллектив), способствующий тому, что каждый ребенок может себя проявить.

В-третьих, простор для творчества, проявляющийся в новых направлениях.

В-четвертых, аэробика позволяет приобщить школьников к систематическим занятиям физической культурой и повысить интерес к ним; улучшить состояние их здоровья, осуществить профилактику различных заболеваний (осанки, плоскостопия, двигательной активности); содействовать формированию двигательной культуры: культуры тела, культуры движений, культуры телесного здоровья, разумной организации досуга, развлечения, самосовершенствования, веде-ния здорового образа жизни.

***Программа основывается на основных педагогических принципах***:

–*Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок*. Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты.

–*Систематичность.* Повышение возможностей организма происходит

только при повторных нагрузках, которые углубляют эти изменения и способствуют более важным перестройкам в организме.

–*Вариативность.* Варьируются интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.

–*Наглядность.* Показ руководителем упражнений.

–*Доступность.* Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному.

–*Индивидуализация.* Индивидуальный учет способностей каждого ребенка.

Содержание и объём информации на занятиях зависит от этапа обучения и уровня подготовленности занимающихся. Для поддержания интереса к занятиям аэробикой педагогу необходимо соблюдать определённую стратегию обучения и усложнения танцевальных программ в соответствии с двигательным опытом, подготовленностью и возрастом занимающихся.

***При проведении занятий аэробикой широко используются традиционные методы:***

–Словесный метод: беседа, объяснение, рассказ, разбор, инструктирование, комментарии, замечания, указания;

–Наглядный метод: показ видеоматериалов, исполнение педагогом упражнений и их отдельных элементов;

–Практический метод: выполнение упражнений учащимися;

–Целостный метод, когда по мере изучения целостного действия внимание уделяется общей картине движений, затем изучаются и корректируются отдельные неудачные детали, мешающие формированию качественной техники движений;

– Расчлененный метод, применяющийся на начальном этапе обучения и

при обучении технически сложных действий, когда в начале разучиваются движения ногами, затем руками, и лишь потом выполняется целостное двигательное действие.

Для формирования волевых качеств, учащихся необходимо учить преодолевать трудности при выполнении тестовых упражнений.

***Используются специфичные методы,*** обеспечивающие разнообразие танцевальных движений. К ним относятся: метод музыкальной интерпретации, метод усложнения, метод сходства, метод блоков, метод «Калифорнийский стиль».

Метод музыкальной интерпретации широко используется при построении танцевальных композиций в аэробике. В его реализации можно выделить два подхода: первый связан с конструированием конкретного упражнения, а второй – с вариациями движений в соответствии с изменениями в содержании музыки.

Метод усложнения так в аэробике называется определённая логическая последовательность обучения упражнениям. Усложнение простых по технике упражнений может осуществляться за счёт разных ***приёмов:***

– Изменения темпа движения (сначала каждое движение выполняется на 2 счёта, а затем на каждый);

– Изменения ритма движения (например, вариант ходьбы: 1 – шаг правой, 2 – шаг левой, 3 – 4 шаг правой);

– Изменять технику выполнения движения (например, выполнение подъёма колена сочетать с прыжком.

Если разучиваемое упражнение, содержит несколько одновременных движений разными частями тела (например, руками и ногами), то наиболее часто используемым приёмом усложнения будет предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении. В результате применения этих приёмов переход от элементарных

к более сложным по координационной структуре движениям осуществляется занимающимися без особых усилий.

Метод сходства используется в том случае, когда при подборе нескольких упражнений за основу берётся какая – то одна двигательная тема, направление перемещений или стиль движений.

Метод блоков проявляется в объединении между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся и сложности движений каждое из подобранных для «блока» упражнений может повторяться не-сколько раз (2,4), а затем переходят к следующему упражнению. Более сложным является соединение упражнений в блок без многократных повторений одних и тех же движений. Применение этого метода позволяет добиться нужного качества исполнения упражнений, поскольку каждое из них повторяется многократно.

Метод «Калифорнийский стиль» фактически является комплексным проявлением требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях (с поворотами, по кругу, по диагонали).

***Структура занятия*** по фитнес-аэробике состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть: (разминка) занимает 12-15% общего времени. Задача: активизировать организм, подготовить его к выполнению основной работы. Упражнения этой части комплекса эмоционально окрашены, просты, выполняются динамично, вовлекая в работу одновременно мышцы плечевого пояса, туловища и ног.

Основная часть: занимает 70-75 % общего времени и состоит из более сложных упражнений из различных исходных положений: стоя, сидя и лежа.

Первая группа упражнений – это различные наклоны, повороты,

приседания, перекаты. Большое количество упражнений, носящих «аэробный» характер – это упражнения,

стимулирующее сердечную и дыхательную активность: бег, прыжки, танцевальные шаги и танцевальные движения в различных стилях. Упражнения выполняются с различной амплитудой, скоростью и в различных направлениях. В работу вовлекаются крупные мышцы.

Вторая группа упражнений – статические, с растяжением мышц (стретчинг): с помощью очень медленных движений (сгибание и разгибание туловища и конечностей) принимается определенная поза и удерживается в течение 5-30 и даже 60 секунд. При этом можно напрягать растянутые мышцы. Это наиболее эффективные упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. В этой части занятия проводятся акробатические упражнения, групповые растяжки.

Заключительная часть: занимает 10% общего времени, в основном упражнения на расслабление и дыхательные.

***Задача:*** вывести организм из состояния повышенной двигательной активности и подготовить его к последующей деятельности. Можно включить в эту часть музыкальные игры, конкурсы.

Обязательным условием является использование во время занятий музыки: современной, ритмичной, веселой. Музыка, на которую «накладываются» соответствующие ей по стилю движения танцевального характера. Во время занятий детей необходимо учить слышать ритм музыки.

**Подготовка показательного номера**, который в дальнейшем можно представлять на конкурсе или фестивале по аэробике.

На первых занятиях учащиеся разучивают элементарные комплексы упражнений аэробики и корректируют допускаемые ошибки. Затем данные комплексы соединяются в танцевальные комбинации. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку.

После выбираются: наиболее удачные танцевальные связки, отвечающие номинации соревнования по фитнес – аэробики; музыкальное сопровождение, соответствующее выбранному стилю танца.

Далее добавляем рисунки, перестроения и перемещения. Отрабатываем данный танец до автоматизма.

При подготовке к соревнованиям из всех учащихся выбирается нужное количество участников (6-8 чел. и 2 человека запасных) в соответствии с требования предъявляемыми к номинациям соревнований.

Первое выступление происходит на уровне образовательного учреждения. Производится видеозапись танцевального номера, чтобы со стороны просмотреть все ошибки, которые учащиеся допускают, работая на зрителя. Проведя работу над ошибками и отработав правильный вариант танца, группа выходит на соревнования более высокого уровня.

**Привлечение учащихся к популяризации ЗОЖ**.

***Цель:*** популяризация здорового образа жизни среди сверстников школ города.

***Формы:*** социальное проектирование, танцевальные акции, флешмобы, мастер-классы. Содержание мероприятий по популяризации ЗОЖ должно сориентировать детей на формирование позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, формирование негативного отношения к вредным привычкам.

Процесс приобщения детей к ЗОЖ будет более эффективным и продуктивным в случае привлечения их к участию в мероприятиях спортивно-оздоровительной направленности в качестве инструкторов, волонтеров,

помощников руководителя.

*Результатом* такой деятельности будет являться увеличение числа подростков, стремящихся к сохранению и улучшению своего собственного здоровья, имеющих активную социальную позицию.

Для воспитания товарищества и взаимовыручки используют игры и эстафеты. В моменты победы и проигрыша необходимо учить детей взаимопониманию, уважению и честности.

Все задания целесообразнее выполнять по подражанию, а не по словесной инструкции, так как внимание детей этого возраста крайне неустойчиво, повышена эмоциональная возбудимость, почти нет волевых усилий при выполнении упражнений.

***Эффективным приемом в обучения является использование видеоматериала:***

– для эффективности осуществления анализа выполняемых движений;

– просмотра показательных выступлений команд по фитнес-аэробике с первенств, чемпионатов, кубков различного уровня (областных, региональных, российских соревнований), которые являются образцом правильного исполнения технических элементов;

– при разучивании базовых шагов классической аэробики и основных элементов танцевальных направлений.

***Подбор музыкальных произведений и музыкальное оформление занятий*** должны соответствовать характеру и возрастным особенностям занимающихся, отвечать ритмичности произведения, используемого для аккомпанемента. Количество музыкальных акцентов определяет интенсивность двигательной деятельности и, соответственно, ее нагрузочность. Помимо стимулятора положительного эмоционального фона, музыкальное сопровождение исполняет роль лидера, задающего ритм, темп, в целом – нагрузку.

***Учет параметров темпа***:

1. В разминке темп музыкальной фонограммы составляет 120-130 музыкальных акцентов в минуту;

2. В основной части:

-классическая (базовая) аэробика: от 140 до 160 музыкальных акцентов в минуту; для занимающихся старшего возраста, неподготовленных и имеющих отклонения в состоянии здоровья темп фонограммы не более 110-140 музыкальных акцентов в минуту;

-степ-аэробика: от 120-130 до 140 музыкальных акцентов в минуту. Работа при темпе 140 музыкальных акцентов в минуту возможна при условии технического правильного выполнения движений;

-при занятиях силовой аэробикой возможен различный темп в зависимости от вида используемого оборудования, уровня подготовленности занимающихся и т.д.;

- в танцевальной аэробике: темп различен и зависит от танцевального направления.

В заключительной части занятия темп – свободный.

## Список литературы

**Литература для педагога:**

1. Грудина С. В. Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников [Текст] // Теория и практика образования в современном мире: материалы II Междунар. Науч. Конф. (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2012 г.). — СПб. Реноме, 2012. — С. 70-72.

2. Колодницкий, Г. А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры [Текст] / Г. А. Колодницкий. – М.: Дрофа, 2008. – 97 с.

3. Крылова, О. Н., Бойцова, Е. Г. Технология формирующего оценивания в современной школе: [Текст] учебно-методическое пособие / О. Н. Крылова, Е. Г. Бойцова. – СПб. КАРО, 2015. – 128 с. – (Петербургский вектор внедрения ФГОС ООО).

4. Лисицкая, Т. С. Фитнес-аэробика: методическое пособие [Текст] / Т. С. Лисицкая. – М.: Федерация аэробики России, 2003. – 89 с.

5. Лисицкая, Т.С., Сиднева, Л.В. Аэробика: в 2 т. Т.1 Теория и методика. – М.: «Федерация аэробики России», 2002. – 232 с.

6. Лисицкая, Т.С., Сиднева, Л.В. Аэробика: в 2 т. Т.2 Теория и методика. – М.: «Федерация аэробики России», 2002. – 216 с.

7. Полятков, С. С. Основы современного танца [Текст] / С. С. Полятков. – М.: Феникс, 2003.– 325 с.

8. Сиднева, Л. В., Гониянц, С. А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: [Текст] Учеб. Пособие / Л. В. Сиднева, С. А. Гониянц. – М.: 2000. – 74 с.

9. Слуцкер О.С., Полухина Т.Г. Козырев В.С Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики Москва, 2011.

10.Фирилева, Ж. Е., Сайкина, Е. Г. СА-ФИ-ДАНСЕ Танцевально-игровая гимнастика для детей: [Текст] учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений / Ж. Е. Фрилева, Е. Г. Сайкина. – СПб.

ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. – 352 с.

11. Фирилева, Ж. Е., Сайкина, Е. Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс» [Текст]: учебное пособие / Ж. Е. Фрилева, Е. Г. Сайкина. – СПб. ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. – 384 с.

12. Четвертухина, Г.А., Андреева, Е. Ю., Крутин, Н. В. Индивидуальный образовательный маршрут обучающегося как условие развития метапредметных и личностных образовательных результатов [Текст]: методические рекомендации / Г.А. Четвертухина, Е. Ю. Андреева, Н. В. Крутин и др.; под общ. Ред. И.Г. Вертилецкой. – Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2018. – 92 с.

**Для учащихся:**

1. Абдуллин, М. Г. И др. Оздоровительная аэробика [Текст] / М. Г. Абдуллин, Л.В. Гимранова, З.Ф. Лопатина. – Уфа: БГПУ, 2010. – 48 с.

2. Колесникова, С. В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы [Текст] / С. В. Колесникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 157 с.

3. Фисанович, Т. М. Танцы – детям [Текст] / - М.: АСТ, 2000. – 160 с. – (Серия: Для девочек)

## Календарный учебный график

| № группы. Год обучения | Дата начала занятий по программе | Дата окончания занятий по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий | Сроки проведения аттестации |
|---|---|---|---|---|---|---|
| №1 1 год обучения | 01.09.2026 | 31.05.2027 | 36 | 144 | Два раза в неделю по 2 часа | Декабрь- промежуточная Май- итоговая |
| №1 1 год обучения | 01.09.2026 | 31.05.2027 | 36 | 144 | Два раза в неделю по 2 часа | Декабрь- промежуточная Май- итоговая |

Зимние каникулы: с 1 по 8 января
Летние каникулы: с 1 июня по 31 августа
Праздничные (нерабочие) дни: 4 ноября, 23 февраля, 8 марта, 1,2, 9,10 мая

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ ДЕТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ

## «Путешествие по тропе здоровья»

### Пояснительная записка

Рабочая программа воспитания детского объединения «Путешествие по тропе здоровья» (группа 1,2) физкультурно-спортивной направленности составлена на основе программы воспитания МБУДО «Центр внешкольной работы» Володарского района г. Брянска и предназначена для обучающихся от 11 до 16 лет. Реализация программы воспитательной работы осуществляется параллельно с основной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой.

Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Нормативно-правовая база:

- Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации“ по вопросам воспитания обучающихся».

- Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (с изм. от 18.06.2017);

- План основных мероприятий по программе "Десятилетие детства" (утв. Указом Президента РФ от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетии детства».

**Цель:** формирование и развитие у обучающихся системы нравственных, морально-волевых и мировоззренческих установок, способствующих их личностному, гармоничному развитию и социализации в соответствии с принятыми социокультурными правилами и нормами, как основы их воспитанности.

**Задачи:**

- вовлечение каждого обучающегося в воспитательный процесс с целью

обеспечения самореализации личности;

- предоставление личности ребенка широких возможностей выбора индивидуальной траектории для развития своих способностей и наклонностей;

- развитие самоуправления обучающихся, предоставление им реальной возможности участия в управлении образовательным учреждением, в деятельности творческих и общественных объединений различной направленности;

- формирование у детей и подростков через систему воспитательной работы позитивных ценностей, гражданских установок, активной жизненной позиции, патриотизма;

- приобщение к ценностям и традициям многонациональной культуры российского народа;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- создание условий, способствующих развитию интеллектуальных, творческих, личностных качеств учащихся, их социальной адаптации в обществе.

**Мониторинг эффективности реализации программы**

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития обучающихся является педагогическое наблюдение. Общая процедура наблюдения включает следующие этапы:

1) определение целей и задач наблюдения;

2) выбор объекта;

3) выбор способа наблюдения, наименее влияющего на исследуемый объект и обеспечивающего сбор необходимой информации;

4) выбор способов регистрации наблюдаемого;

5) обработка и интерпретация полученной информации.

Внимание педагогов сосредотачивается на следующих вопросах: какие прежде существовавшие проблемы личностного развития обучающихся удалось решить за минувший учебный год; какие проблемы решить не удалось и почему; какие новые проблемы появились, над чем далее предстоит работать педагогу.

## Календарный план воспитательной работы объединения

## «Путешествие по тропе здоровья»

Модуль 1. Ключевые обще учрежденческие дела

| № п/п | Наименование мероприятия | Дата проведения |
|---|---|---|
| **1.1. Гражданско-патриотическое направление** | | |
| **1.1.1.Воспитательные мероприятия для обучающихся объединений.** | | |
| 1 | Тематическое занятие, посвященное Дню космонавтики «Через тернии к звездам» | 3 неделя Апреля |
| 2 | Мероприятия в детских объединениях, посвященные празднованию Дня Победы | 4 неделя апреля – 2 неделя Мая |
| 3 | Участие в Вахте памяти по местам партизанской Славы | 2 неделя Мая |
| **1.1.2. Организация тематических недель и месячников** | | |
| 1 | Неделя, посвященная празднованию Дня города. | 10-17 сентября |
| 2 | Неделя правовых знаний для обучающихся «Правила доверия». | 1 неделя октября |
| 3 | Неделя, посвященная празднованию Дня Победы. | 1 неделя мая |

| № п/п | Наименование мероприятия | Дата проведения |
|---|---|---|
| **1.2.1. Организация тематических недель и месячников** | | |
| 1 | Неделя посвящения в туристы. | 6-16 сентября |
| 2 | Открытые занятия посвященное Дню Победы | 4 неделя апреля |

**1.3. Мероприятия, направленные на воспитание семейных ценностей.**

| № п/п | Наименование мероприятия | Дата проведения |
|---|---|---|
| **1.3.1. Воспитательные мероприятия для обучающихся объединений.** | | |
| 1 | Игровые программы, мастер-классы. Святочная неделя, календарь народных праздников. | 1-2 неделя января<br>по отдельному плану |
| 2 | Мероприятия в детских объединениях, посвященное Празднованию Масленицы | 3 неделя февраля – 1 неделя марта |
| 3 | Мероприятия в детских объединениях, посвященное 23 февраля и Международному женскому дню 8 Марта | Февраль-март |
| **1.3.2. Организация тематических недель и месячников** | | |
| 1 | Неделя добра | 2-3 неделя апреля |

Модуль 2. «Самоуправление»

| № п/п | Наименование мероприятия | Дата проведения |
|---|---|---|
| 1 | Акция «Спасибо матери солдата». Изготовление открыток и вручение их в Комитете Солдатских матерей | 20-30 ноября |
| 2 | Акция «Открытка Защитнику Отечества». Изготовление и вручение открыток в Совете Ветеранов Володарского района. | 2 неделя февраля |
| 3 | Участие в Новогодних акциях «Подари праздник | Декабрь |

| | | |
|---|---|---|
| | городу». | |
| 4 | Неделя правовых знаний для обучающихся «Правила доверия». | 1 неделя октября |

Модуль 3 «Гражданско-патриотическое и духовно-нравственное развитие»

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Запись и размещение онлайн-поздравлений ветеранам ВОВ | 1-2 недели Мая |
| 2 | Районный Фестиваль флористических композиций «Мой Брянск» | Сентябрь |
| 3 | Муниципальный конкурс детского творчества «Год 41-й, начало июня». | с 1 по 22 июня |
| 4 | Районный конкурс новогодней елочной игрушки «Новогодний сундучок» | 1-2 неделя Декабря |

Модуль 4 «Здоровый образ жизни и охрана здоровья»

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Игровая программа «Защитники Земли Русской» | 2-3 неделя февраля |
| 2 | Беседы по правилам дорожного движения с обучающимися детских объединений. | Ежемесячно |
| 3 | Беседы с обучающимися детских объединений «Правила гигиены и правила безопасности» | Ежемесячно |
| 4 | Участие в муниципальных, городских и областных соревнованиях | В течении года |

Модуль 5 Работа с родителями.

| № | Мероприятие | Сроки |
|---|---|---|
| 1. | Дни открытых дверей для родителей | Сентябрь |
| 2. | Родительское собрание «Организация учебно-воспитательного процесса в объединении» | Сентябрь |
| 3 | Индивидуальные консультации для родителей | В течение года по заявкам |
| 4 | Тематические родительские собрания в объединениях. | В течение года |

**Тематика родительских собраний**

| № | Тема собрания | Сроки проведения |
|---|---|---|
| 1 | Организационное собрание. | Сентябрь |
| 2 | «Ребенок 21 века: особенности социального и нравственного развития» | Октябрь |
| 3 | «Безопасное лето» | Май |

## Календарно-тематическое планирование

## Объединение: «Тропами здоровья»

| Занятие | Дата по плану | Дата по факту | Тема занятия | Количество часов | | | Форма занятия | Форма контроля | Прим. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | всего | теория | практика | | | |
| 1 | | | Введение. Понятие фитнес-аэробика. | 2 | 1 | 1 | Беседа | | |
| 2 | | | «Что такое здоровье?» | 2 | | 2 | Практич. занятие | Самостоят. работа | |
| 3 | | | Основные сведения по анатомии физиологии и гигиене человека. | 2 | 1 | 1 | Беседа | Беседа | |
| 4 | | | Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса. | 2 | | 2 | Беседа | Беседа | |
| 5 | | | Общеразвивающие упражнения для ног. | 2 | 1 | 1 | Бесед | Опрос | |
| 6 | | | Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота. | 2 | | 2 | Беседа<br>Практич. занятие | Опрос<br>Самостоят. работа | |
| 7 | | | Общефизическая подготовка в аэробике. | 2 | 1 | 1 | Беседа | Беседа | |
| 8 | | | Базовые шаги аэробики | 2 | | 2 | Виктори-на | Викторина | |
| 9 | | | Упражнения на растягивание (стретчинг). | 2 | 1 | 1 | Беседа | Беседа | |
| 10 | | | Пилатес. Элементы йоги. | 2 | | 2 | Практич. занятие<br>Викторина | Самостоят. работа<br>Викторина | |
| 11 | | | Танцевальная аэробика | 2 | 1 | 1 | Беседа Опрос | | |
| 12 | | | Степ – аэробика. | 2 | 1 | 1 | Беседа | Опрос | |
| 13 | | | Игры (подвижные, танцевальные). | 2 | | 2 | Практич. занятие | Пед. наблюдение | |
| 14 | | | Специальная физическая подготовка в аэробике | 2 | | 2 | Эстафеты | Соревнование | |
| 15 | | | Виды аэробики, разновидности танцевальной аэробики. | 2 | | 2 | Эстафеты | | |
| 16 | | | «Наше здоровье и от чего оно зависит?» | 2 | | 2 | Беседа | Беседа | |
| 17 | | | Понятие о спортивные тренировки. Профилактика | 2 | 1 | 1 | Практич. занятие | Самост. работа | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | спортивного травматизма. | | | | | | |
| 18 | | | Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса. | 2 | 1 | 1 | Беседа | Беседа | |
| 19 | | | Общеразвивающие упражнения для ног. | 2 | 1 | 1 | Викторина | | |
| 20 | | | Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота. | 2 | 1 | 1 | Беседа | Беседа | |
| 21 | | | Общефизическая подготовка в аэробике | 2 | 1 | 1 | Беседа | Беседа | |
| 22 | | | Базовые шаги аэробики. | 2 | 1 | 1 | Практич. занятие | Пед. наблюдение | |
| 23 | | | Игры (подвижные, танцевальные). | 2 | 1 | 1 | Беседа | Беседа | |
| 24 | | | Специальная физическая подготовка в аэробике. | 2 | 1 | 1 | Беседа | Беседа | |
| 25 | | | Танцевальные связки базовых шагов. | 2 | 1 | 1 | Беседа | Беседа | |
| 26 | | | «Мы за здоровый образ жизни! | 2 | 1 | 1 | Занятие-игра | Открытое занятие | |
| 27 | | | «Здоровье – главная ценность человека» | 2 | 1 | 1 | Практич. занятие | Пед. наблюдение | |
| 28 | | | Гигиена спортсмена. Контроль и самоконтроль в спорте. | 2 | 1 | 1 | Практич. занятие | Пед. наблюдение | |
| 29 | | | Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса. | 2 | | 2 | Практич. занятие | Пед. наблюдение | |
| 30 | | | Общеразвивающие упражнения для ног. | 2 | | 2 | Практич. занятие | Пед. наблюдение | |
| 31 | | | Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота. | 2 | | 2 | Практич. занятие | Пед. наблюдение | |
| 32 | | | Общефизическая подготовка в аэробике. | 2 | 1 | 1 | Практич. занятие | Пед. наблюдение | |
| 33 | | | Самостоятельная постановка танцевальной связки | 2 | | 2 | Практич. занятие | Пед. наблюдение | |
| 34 | | | Танцевальные связки базовых шагов. | 2 | 1 | 1 | Практич. занятие | Пед. наблюдение | |
| 35 | | | Постановка рисунка, перестроений, перемещений. | 2 | 1 | 1 | Практич. занятие | Пед. наблюдение | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 36 | | | Специальная физическая подготовка в аэробике. | 2 | | 2 | Практич. занятие | Пед. наблюдение | |
| 37 | | | Танцевальные связки базовых шагов. | 2 | | 2 | Практич. занятие | Пед. наблюдение | |
| 38 | | | Общефизическая подготовка (силовая аэробика). | 2 | | 2 | Практич. занятие | Пед. наблюдение | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 39 | | | Здоровье – главная ценность человека» | 2 | | 2 | Практич. занятие | Пед. наблюдение | |
| 40 | | | Гигиена спортсмена. Контроль и самоконтроль в спорте. | 2 | | 2 | Практич. занятие | Пед. наблюдение | |
| 41 | | | Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса. | 2 | 1 | 1 | Практич. занятие | Контрол. занятие | |
| 42 | | | Общеразвивающие упражнения для ног. | 2 | 1 | 1 | Практич. занятие | Контрол. занятие | |
| 43 | | | Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота. | 2 | 1 | 1 | Практич. занятие | Контрол. занятие | |
| 44 | | | Общефизическая подготовка в аэробике. | 2 | 1 | 1 | Практич. занятие | Контрол. занятие | |
| 45 | | | Упражнения на растягивание (стретчинг) | 2 | 1 | 1 | Практич. занятие | Зачет | |
| 46 | | | Пилатес. Элементы йоги | 2 | 1 | 1 | Практич. занятие | Зачет | |
| 47 | | | Танцевальная аэробика. | 2 | 1 | 1 | Беседа | Беседа | |
| 48 | | | Степ – аэробика | 2 | | 2 | Беседа | Беседа | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 49 | | | Самостоятельная постановка танцевальной связки. | 2 | | 2 | Беседа | Беседа | |
| 50 | | | Танцевальные связки базовых шагов | 2 | 1 | 1 | Практич. занятие | Пед. наблюдение | |
| 51 | | | Выполнение танцевальной связки на музыкальный квадрат. | 2 | 1 | 1 | Практич. занятие | Пед. наблюдение | |
| 52 | | | «Здоровье – главная ценность человека» | 2 | 1 | 1 | Практич. занятие | Пед. наблюдение | |
| 53 | | | Гигиена спортсмена. Контроль и самоконтроль в спорте. | 2 | | 2 | Практич. занятие | Пед. наблюдение | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 54 | | | Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса. | 2 | | 2 | Практич. занятие | Пед. наблюдение | |
| 55 | | | Общеразвивающие упражнения для ног. | 2 | | 2 | Эстафеты | Эстафеты | |
| 56 | | | Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота. | 2 | | 2 | Практич. занятие | Пед. наблюдение | |
| 57 | | | Общефизическая подготовка в аэробике. | 2 | | 2 | Практич. Заняти я | Пед. наблюдение | |
| 58 | | | Игры (подвижные, танцевальные). | 2 | | 2 | Практич. занятие | Пед. наблюдение | |
| | | | | | | | Эстафеты | Соревнование | |
| 59 | | | Комплекс ОРУ для нижних конечностей Подвижные игры | 2 | | 2 | Практич. занятие | Пед. наблюдение | |
| 60 | | | Подвижные игры Комплекс ОРУ для туловища | 2 | | 2 | Практич. занятие | Пед. наблюдение | |
| 61 | | | Спортивные эстафеты | 2 | | 2 | Эстафеты | Практич. занятие | |
| 62 | | | «Мы за здоровый образ жизни!» | 2 | | 2 | Эстафета | Соревнование | |
| 63 | | | Комплекс ОРУ для нижних конечностей | 2 | | 2 | Практич. занятие | Пед. наблюдение | |
| 64 | | | Комплекс ОРУ для туловища Спортивные эстафеты | 2 | | 2 | Практич. занятие | Практич. занятие | |
| 65 | | | Подвижные игры на улице | 2 | | 2 | Практич. занятие | Тестирование Эстафеты | |
| 66 | | | Комплекс ОРУ для верхнего плечевого пояса Подвижные игры | 2 | | 2 | Практич. занятие | Пед. наблюдение | |
| 67 | | | Комплекс ОРУ для туловища Спортивные эстафеты | 2 | | 2 | Практич. занятие | Пед. наблюдение | |
| | | | | | | | Эстафеты | Эстафеты | |
| 68 | | | Подвижные игры на улице | 2 | | 2 | Практич. занятие | Пед. наблюдение | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 69 | | | Комплексы ОРУ<br>Спортивные эстафеты | 2 | | 2 | Практич. занятие<br>Эстафеты | Пед. наблюдение<br>Эстафеты | |
| 70 | | | «Живи, танцуя - танцуй живее!» | 2 | | 2 | Практич. занятие<br>Эстафеты | Пед. наблюдение<br>Эстафеты | |
| 71 | | | Спортивные эстафеты<br>Веселые старты «Ура! Каникулы!» | 2 | | 2 | Эстафеты<br>Праздник | Эстафеты<br>Соревнование | |
| 72 | | | Итоговое аттестация. | 2 | 2 | | Зачет | Зачет | |
| | | | ИТОГО | 144 | | | | | |