

УПРАВЛЕНИЕ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
И МЕЖДУНАРОДНЫХ СВЯЗЕЙ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО Г.СЕВЕРОМОРСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЗАТО Г.СЕВЕРОМОРСК
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №3»

Принята решением
педагогического совета
МБУ ДО ЗАТО г. Североморск «ДЮСШ №3»
Протокол № 1 от 25 августа 2022 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта

«Базовая подготовка по фитнес-аэробике»

Возраст занимающихся 8-18 лет

Срок реализации 3 года

Авторы-составители:

Радишевская С.З., тренер-преподаватель
МБУ ДО ЗАТО г. Североморск «ДЮСШ №3»;

Ботюк И.В., тренер-преподаватель
МБУ ДО ЗАТО г. Североморск «ДЮСШ №3»

г. Североморск
2022 г.

Содержание

Пояснительная записка.....	3
1. Учебный план.....	8
1.1. Учебно-тематический план первого года обучения.....	8
1.2. Учебно-тематический план второго года обучения	8
1.3. Учебно-тематический план третьего года обучения	9
2. Содержание программы.....	10
2.1. Теоретическая подготовка.....	10
2.2. Общая физическая подготовка.....	10
2.3. Специальная физическая подготовка.....	11
2.4. Техническая подготовка.....	13
3. Аттестация.....	21
4. Формы протоколов.....	25
5. Материально- техническое оснащение.....	26
6. Методическое обеспечение.....	26
7. Информационное обеспечение	32

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Базовая подготовка по фитнес-аэробике» составлена в соответствии со следующими документами:

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

2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Письма Минбортнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

4. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской Федерации.

5. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Требованиями СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении «Фитнес-аэробика».

Направленность - физкультурно-спортивная

Уровень программы - базовый

Актуальность: В настоящее время актуальной является задача воспитания творческой, активной, гармонично развитой личности. Огромное значение для формирования личности для детей имеет физическая культура, выработка устойчивой мотивации на здоровье и формирование практических навыков ведения здорового образа жизни. Большое значение приобретает индивидуально-личностное, эстетическое и физическое развитие личности, которое реализуется на основе личностно-развивающих и воспитательно-образовательных технологий.

Программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-аэробика» учитывает потребность детей в развитии основных двигательных качеств, которые в последнее время все больше хотят заниматься фитнес-аэробикой. Поэтому комплексная программа, позволяющая качественно заниматься фитнес-аэробикой в рамках системы дополнительного образования в образовательной организации, является актуальной и своевременной.

Педагогическая целесообразность: данной программы состоит в том, чтобы в процессе занятий включаясь в различные виды двигательной деятельности, обучающиеся направят свою энергию на развитие физических качеств, повышению контроля над эмоциональным состоянием и выявлению устойчивого интереса к занятиям фитнес-аэробикой.

Цель программы: Основной целью программы является всестороннее гармоничное развитие занимающихся фитнес-аэробикой, создание единого направления для формирования физического, хореографического, музыкального развития детей, чтобы на основе их интереса к занятиям фитнес-аэробикой создать благоприятные условия для раскрытия способностей формирующейся личности, развития в дальнейшем стремления к спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья.

Задачи программы:

Обучающие:

- привлечение максимально возможного числа обучающихся к систематическим занятиям по фитнес-аэробике;
- формирование установки к здоровому и двигательно-активному образу жизни;
- создание условий для реализации программы;
- знакомство с основами техники по фитнес-аэробике.

Развивающие:

- развивать физические качества посредством физических упражнений;
- развивать мотивацию к самопознанию, самообразованию, саморазвитию;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

Воспитательные:

- воспитывать культуру спортивного поведения;
- формировать потребность к взаимному уважению, ответственности, значимости внутри группы;

Адресат программы: обучающиеся желающие заниматься фитнес-аэробикой, имеющие медицинскую справку с отметкой о группе здоровья и допуске к занятиям.

Форма реализации программы: очная.

Сроки реализации: 3 года (684 часа)

1 год обучения – 228 часа 3 раза в неделю по 2 академических часа

2 год обучения – 228 часа 3 раза в неделю по 2 академических часа

3 год обучения – 228 часа 3 раза в неделю по 2 академических часа

Возраст обучающихся: 8 -18 лет. Группы формируются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

Наполняемость учебной группы:

Минимальная наполняемость группы 12 человек

Максимальная наполняемость группы 14 человек

Формы организации занятия: Групповые.

Режим занятий: занятия проводятся три раза в неделю по 2 академических часа в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией школы. Продолжительность одного академического часа 45 минут.

Язык обучения: русский.

Ожидаемые результаты освоения программы

1 год обучения

Предметные результаты:

- Уверенное, технически правильное выполнения базовых элементов дисциплины «Фитнес-аэробика»

Обучающиеся будут знать:

- Понятие «здоровье», «гигиена»;
- Правила техники безопасности;
- Значение правильного дыхания при физических нагрузках, после физических нагрузок;

- Развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;

- Развитие музыкальности, чувства ритма.

Обучающиеся научатся:

- воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- анализировать музыкальный материал;

У обучающихся будут сформированы:

- Потребность к систематическим занятиям физической культурой;
- Умение контролировать свои эмоции при занятии в группе;
- Дисциплинированность и уважение к другим участникам образовательного процесса.

Метапредметные результаты:

- Участие в разнообразных формах учебно-тренировочных занятий;

Регулятивные универсальные учебные действия обучающегося:

- Понимание задачи поставленной тренером-преподавателем на занятии.
- Умение выполнить задание в полном объеме.

Коммуникативные универсальные учебные действия обучающегося:

- Умение выполнять совместную командную деятельность;
- Умение выражать эмоциональное состояние во время выполнения упражнений;

Познавательные универсальные учебные действия обучающегося:

- Формирование устойчивого интереса к изучению новых движений.

Ожидаемые результаты освоения программы

2 год обучения

Предметные результаты:

- Уверенное, технически правильное выполнения базовых элементов дисциплины «Фитнес-аэробика»

Обучающиеся будут знать:

- Понятие «здоровье», «гигиена»;
- Правила техники безопасности;
- Значение правильного дыхания при физических нагрузках, после физических нагрузок;

- Развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;

- Развитие музыкальности, чувства ритма, скорости исполнения движений.

Обучающиеся научатся:

- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями тренера-преподавателя;
- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с командным;
- анализировать музыкальный материал;
- самостоятельно выполнять изученные элементы программы.

У обучающихся будут сформированы:

- Потребность к систематическим занятиям физической культурой;
- Умение контролировать свои эмоции при занятии в группе;
- Дисциплинированность и уважение к другим участникам образовательного процесса.

Метапредметные результаты:

- Участие в разнообразных формах учебно-тренировочных занятий;

Регулятивные универсальные учебные действия обучающегося:

- Понимание задачи поставленной тренером-преподавателем на занятии.
- Умение выполнить задание в полном объеме.
- Умение применить полученные знания и навыки при выполнении самостоятельного задания.

- Умение самостоятельно составлять части соревновательной программы.

Коммуникативные универсальные учебные действия обучающегося:

- Умение выполнять совместную командную деятельность;
- Умение выражать эмоциональное состояние во время выполнения упражнений;
- Умение проявлять инициативу и активность.

Познавательные универсальные учебные действия обучающегося:

- Формирование устойчивого интереса к изучению новых движений.

Ожидаемые результаты освоения программы

3 год обучения

Предметные результаты:

- Уверенное, технически правильное выполнения базовых элементов дисциплины «Фитнес-аэробика» в высокоинтенсивном режиме

Обучающиеся будут знать:

- Понятие «здоровье», «гигиена»;
- Правила техники безопасности;
- Значение правильного дыхания при физических нагрузках, после физических нагрузок;
- Развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
- Развитие музыкальности, чувства ритма;
- Оказание первой помощи при травмах;
- Правила соревнований.

Обучающиеся научатся:

- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения, сопоставлять движения ног и рук в различных темповых режимах;
- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями тренера-преподавателя;
- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с командным;
- анализировать музыкальный материал;
- самостоятельно выполнять изученные элементы программы
- оказание помощи тренеру-преподавателю в составлении программ

У обучающихся будут сформированы:

- Потребность к систематическим занятиям физической культурой;
- Умение контролировать свои эмоции при занятии в группе;
- Дисциплинированность и уважение к другим участникам образовательного процесса.

Метапредметные результаты:

- Участие в разнообразных формах учебно-тренировочных занятий;
- Владение широким спектром двигательных действий и физических упражнений физической культуры, активное их использование в самостоятельных занятиях.

Регулятивные универсальные учебные действия обучающегося:

- Понимание задачи поставленной тренером-преподавателем на занятии.
- Умение выполнить задание в полном объеме.
- Умение применить полученные знания и навыки при выполнении самостоятельного задания.
- Умение самостоятельно составлять соревновательную программу.

Коммуникативные универсальные учебные действия обучающегося:

- Умение выполнять совместную командную деятельность;
- Умение выражать эмоциональное состояние во время выполнения упражнений;
- Умение проявлять инициативу и активность.

Познавательные универсальные учебные действия обучающегося:

- Формирование устойчивого интереса к изучению новых движений.

Способы определения результативности.

Способы определения результативности: Основными показателями результативности обучающихся является выполнение программных требований.

Формы оценки качества реализации программы

Диагностика:

- Входящий контроль.
- Текущий контроль.
- Промежуточный контроль.
- Итоговая аттестация.

1. Учебный план

Разделы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	1 год	2 год	3 год	
Теория	4	4	4	опрос
Общая физическая подготовка	85	79	73	сдача контрольных нормативов
Специальная физическая подготовка (СФП):	73	76	79	сдача контрольных нормативов
Специальная техническая подготовка (СТП):	62	65	68	наблюдение
Аттестация	4	4	4	тестирование
Всего часов за 39 недель	228	228	228	

1.1. Учебно-тематический план первого года обучения

№	Раздел подготовки	Количество часов
1	Теоретическая и психологическая подготовка	4
1.1	-Основные элементы фитнес-аэробики. -Базовые шаги в высокоинтенсивном режиме.	1
1.2	Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.	1
1.3	Влияние взаимоотношений в команде на результат соревнования.	1
1.4	Самоподготовка в летний период.	1
2	Общая физическая подготовка (ОФП): Строевые упражнения. Гимнастические упражнения: Общеразвивающие упражнения:	85
3	Специальная физическая подготовка (СФП): Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств	73
4	Специальная техническая подготовка (СТП): Базовые шаги дисциплина «Аэробика» Базовые шаги дисциплина «Степ-аэробика» Хореографическая подготовка	62
5	Контрольные и переводные нормативы	4
Всего часов		228

1.2. Учебно-тематический план второго года обучения

№	Раздел подготовки	Количество часов
1	Теоретическая и психологическая подготовка	4
1.1	-Основные элементы фитнес-аэробики.	1

	-Базовые шаги в высокоинтенсивном режиме.	
1.2	Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.	1
1.3	Влияние взаимоотношений в команде на результат соревнования.	1
1.4	Самоподготовка в летний период.	1
2	Общая физическая подготовка (ОФП): Строевые упражнения. Гимнастические упражнения: Общеразвивающие упражнения:	79
3	Специальная физическая подготовка (СФП): Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств	76
4	Специальная техническая подготовка (СТП): Базовые шаги дисциплина «Аэробика» Базовые шаги дисциплина «Степ-аэробика» Хореографическая подготовка	65
5	Контрольные и переводные нормативы	4
Всего часов		228

1.3. Учебно-тематический план третьего года обучения

№	Раздел подготовки	Количество часов
1	Теоретическая и психологическая подготовка	4
1.1	-Основные элементы фитнес-аэробики. -Базовые шаги в высокоинтенсивном режиме.	1
1.2	Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.	1
1.3	Влияние взаимоотношений в команде на результат соревнования.	1
1.4	Самоподготовка в летний период.	1
2	Общая физическая подготовка (ОФП): Строевые упражнения. Гимнастические упражнения: Общеразвивающие упражнения:	73
3	Специальная физическая подготовка (СФП): Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств	79
4	Специальная техническая подготовка (СТП): Базовые шаги дисциплина «Аэробика» Базовые шаги дисциплина «Степ-аэробика» Хореографическая подготовка	68
5	Контрольные и переводные нормативы	4
Всего часов		228

2.Содержание программы

2.1.Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий:

Тема № 1:

Основные элементы фитнес-аэробики

Понятие о базовых шагах в высокой и низкой ударности. Амплитудные прыжки. Вертикальные уровни. Обязательные и запрещенные элементы.

Тема № 2:

Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях:

Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Как относиться к замечаниям тренера. Правила техники безопасности в процессе занятий фитнесом. Требования к одежде и обуви, размещению занимающихся в зале в процессе тренировки. Техника безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря.

Тема № 3:

Влияние взаимоотношений в команде на результат соревнований. Влияние настроения каждого спортсмена на учебный процесс. Как настроить себя на выполнение программы на соревнованиях. Команда – это единое целое. Роль капитана команды в тренировках и на соревнованиях. Что считать проигрышем?

Тема № 4:

Самоподготовка в летний период:

Что мы будем делать летом? Что такое индивидуальные летние планы. Как надо заниматься и режим питания и дня спортсмена.

2.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

Основные задачи ОФП:

1. Повысить уровень всестороннего физического развития.
2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.
3. Повысить общую выносливость.
4. Повысить быстроту выполнения разнообразных упражнений.

5. Улучшить подвижность в суставах.
6. Увеличить ловкость и координацию движений.
7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения.

Компоненты общей физической подготовки:

1. Строевые упражнения.

2. Гимнастические упражнения: Движения прямыми и согнутыми руками в различных направлениях и в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, в различных упорах. Упражнения без предметов и с предметами, в парах. Группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад)

3. Общеразвивающие упражнения:

- **ОРУ для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине из положения лежа на спине переход в положение сидя.
- **ОРУ для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.
- **ОРУ для ног.** Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе. Выпады вперед, назад, в сторону. Различные прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую.
Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку (хореографический станок) и без опоры. Движения ног в горизонтальной плоскости (из и. п. стойка на одной, другая вперед-книзу) в сторону-назад в сторону-вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более).
Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).
- **Легкоатлетические упражнения.** Разновидности ходьбы, на пятках, на носках, в полуприседе и приседе. Разновидности бега, бег с ускорением, бег с изменением направления. Эстафетный бег.

2.3. Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.

Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими утяжелителями.

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами - вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения. Поочередное поднимание ног; то же с использованием резинового амортизатора.

Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20-40 с).

Движения с проявлением гибкости:

1. Вертикальный шпагат с опорой руками о пол (VERTICAL SPLIT) - стоя на одной ноге наклон туловища вперед, другая поднята в вертикальный шпагат. Руки касаются пола около опорной ноги. Голова, туловище и нога располагаются вертикально.

2. Сагиттальный шпагат (SAGITAL SPLIT) – нога поднята вперед в вертикальный шпагат.

3. Фронтальный шпагат с наклоном туловища (FRONTAL SPLIT) – нога поднята во фронтальный шпагат на 90° или 180°, наклон туловища в сторону параллельно полу или одна рука касается пола около опорной ноги.

4. Шпагат лежа на спине (SUPINE SPLIT) – лежа на спине, одна нога поднята вперед-вверх, руки поддерживают поднятую ногу. Обе ноги прямые.

5. Шпагат лежа на спине, перекал на 360° (SPLIT ROLL) – из положения шпагат лежа на спине, руки поддерживают поднятую ногу, перекал на полу на 360°.

6. Панкейк (SPLIT THROUGH) (PANCAKE) – из положения седа, через фронтальный шпагат переход в положение лежа на животе.

7. «Иллюзион» с опорой руками о пол (ILLUSION) - из стойки, ноги вместе, одна нога поднимается назад-вверх и делает вертикальный круг на 360°. Одновременно делается поворот на 360° на опорной ноге. Одна или две руки касаются пола, около опорной ноги. Поднятая нога опускается в исходное с положение.

8. «Иллюзион» с опорой руками о пол приземление в шпагат (ILLUSION TO SPLIT) - из стойки, ноги вместе, одна нога поднимается назад-вверх и делает вертикальный круг на 360°. Одновременно делается поворот на 360° на опорной ноге. Одна или две руки касаются пола, около опорной ноги. Поднятая нога опускается вниз-назад и завершается движение положением шпагат на полу.

2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекальным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора;

Относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног. Упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

3. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным

сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Пружинный шаг (10-15 сек), пружинный бег (20-45 сек). Приседания с отягощениями, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка), то же - через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать).

Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения фитнес-аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

2.4. Техническая подготовка

Базовые шаги дисциплина «Аэробика»

Особенности техники:

- 1) базовые шаги в классической аэробике выполняются на 4 счета и используются в упражнениях начального уровня (в программе среднего уровня и выше используются модификации шагов).
- 2) во всех шагах таз находится в нейтральной позиции
- 3) во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и ягодиц напряжены
- 4) не должно быть переразгибания в коленных и локтевых суставах
- 5) при выполнении шагов должно быть опускание на пятку

Маршевые простые шаги (Simple-без смены ног)

1. *March* – ходьба на месте. Бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола.
2. *Basic step*- шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу.
3. *V- step* – шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). В и.п. – ноги вместе, стопы в 3 позиции.
4. *Mambo* – шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте. Шаг вперед – с пятки на всю стопу, шаг назад – на носок, пятка на пол не опускается. Центр тяжести остается на левой ноге.
5. *Pivot* – шаг мамбо с поворотом – шаг вперед – поворот – шаг вперед – поворот. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Центр тяжести остается на левой ноге.
6. *Box step* – по квадрату 4 шага: шаг скрестно правой – назад левой – в сторону правой – приставить левую в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
7. *Step cross* – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – левой в сторону в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.

8. *Zorba* – шаг правой в сторону – левой скрестно назад – шаг правой в сторону – левой скрестно вперед. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.

9. *Kick ball change: kick cha-cha* – правая поднимается вперед на 45° («удар»), ча-ча – повторить 2 раза. На Kick носок оттянут.

Приставные простые шаги (Simple – без смены ноги):

1. *Step touch* – шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер)

2. *Knee up* – шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой. Бедро параллельно полу, голень перпендикулярно полу, носок направлен в пол. Корпус разворачивается в сторону поднятой ноги. Назад не наклоняться.

3. *Curl* – шаг в сторону правой – захлест левой – захлест правой. Бедро перпендикулярно полу, пятка тянется к ягодице. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер)

4. *Kick* – шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45° («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой вперед на 45° («удар»). Удар делается от колена, носок оттянут.

5. *Lift Side* – шаг в сторону правой – подъем левой на 45°, шаг левой в сторону – подъем правой в сторону на 45°. Опорное колено чуть согнуто, стопы параллельны вперед. Корпус не отклоняется в сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Таз втянут.

6. *Pony* – прыжок в сторону – ча-ча, то же в другую сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер)

7. *Scoop* – шаг правой вперед – в сторону (по диагонали) – толчком одной прыжок приземление на две – шаг левой вперед – в сторону (по диагонали) – толчком одной прыжок приземление на две. Приземляться с носка на всю стопу. Бедро и корпус сонаправлены.

8. *Open Step* – правой шаг в сторону – левая на носок – левой шаг в сторону – правая на носок. Небольшой разворот плеч в сторону опорной ноги. Точку делать, не отрывая носок от пола.

9. *Toe Touch* – шаг в сторону правой – левая скрестно вперед на носок, шаг в сторону левой – правая скрестно вперед на носок. Нога вперед выставляется перед опорной ногой.

10. *Heel Touch* – шаг в сторону правой – левая в сторону на пятку, шаг в сторону левой – правая в сторону на пятку. Корпус разворачивается в сторону свободной ноги. Назад не наклоняться.

11. *Lunge* – выпад на левой, правая в сторону на носок – приставить правую – выпад на правой, левая в сторону на носок – приставить левую. Опорная нога чуть согнута. Центр тяжести остается на опорной ноге. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative):

1. *March+cha-cha-cha* — шаг правой — шаг левой — перескок раз-два-три (ча-ча-ча), лидирующая нога меняется на левую

2. *March+lift*

вариант А: три шага *March*, на четвертый подъем ноги (*lift*)

вариант В: раз-шаг *March*, два — подъем ноги, три, четыре — *March*

3. *Basic step+ cha-cha-cha* — шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу.

4. *Basic step+ lift*

вариант А: шаг правой вперед — подъем левой (*lift*) шаг левой назад — правую приставить

вариант В: шаг правой вперед левую приставить — шаг правой назад — подъем левой (*lift*)

5. *V-step+ cha-cha-cha* — шаг правой вперед — в сторону по диагонали, шаг левой вперед — в сторону по диагонали, шаг правой назад, ча-ча-ча. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Лидирующая нога меняется на левую.

6. *V-step+ lift* - шаг правой вперед в сторону по диагонали, шаг левой вперед в сторону по диагонали, шаг правой назад, подъем левой (*lift*). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Лидирующая нога меняется на левую.

7. *Mambo+ cha-cha-cha* — шаг правой вперед, шаг левой на месте, ча-ча-ча. Шаг вперед с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг — отрывается только пятка, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

8. *Mambo+ lift* — шаг правой вперед, шаг левой на месте, правую приставить к левой, подъем левой. Шаг вперед — с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг — отрывается только пятка носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

9. *Pivot+ cha-cha-cha* - шаг мамбо с поворотом + ча-ча-ча — шаг вперед — поворот — шаг вперед — ча-ча-ча. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

10. *Pivot+ lift* - шаг мамбо с поворотом + *lift* — шаг вперед — поворот — шаг вперед — лифт. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

11. *Box step+ cha-cha-cha* — шаг скрестно правой — назад левой — в сторону с правой ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

12. *Box step+ lift* — шаг скрестно правой — назад левой — в сторону правой — подъем левой (*lift*). При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

13. *Step cross+ cha-cha-cha* — шаг вперед правой — скрестно левой — назад правой — ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

14. *Step cross+ lift* — шаг вперед правой — скрестно левой назад правой — подъем левой (ин). При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

15. *Zorba+ cha-cha-cha* — шаг правой в сторону — левой скрестно назад — шаг правой в сторону — ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

16 *Zorba + lift* — шаг правой в сторону — левой скрестно назад шаг правой в сторону — подъем левой. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

17. *Kick ball chang+ lift*

вариант А: правой кик - ча-ча — подъем правой (*lift*) — приставить правую, лидирующая нога меняется на левую

вариант В: правой кик — ча-ча — правую приставить — подъем левой (*lift*)

Приставные шаги со сменой ноги (Alternative):

1. *Grapevine*— шаг правой в сторону, левой скрестно назад, правой ногой в сторону, левая захлест (приставление не делается). Шаг в сторону с пятки на всю стопу.

2. *Doubl Step Touch*— два приставных шага в сторону- шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить к правой на носок.

3. *Chasse mambo front*— ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой только вперед.

4. *Chasse mambo back*— ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой назад.

5. *Repeat* — повтор любого приставного простого шага (два движения).

6. *Supermen* - с правой два прыжка в сторону- 1 — согнуть правую ногу, толчком левой небольшой прыжок левая в сторону-назад с приземлением на правую, 2 - левой шаг скрестно вперед, согнуть правую ногу, 3 - толчком левой небольшой прыжок левая в сторону-назад с приземлением на правую, 4 — стоя на правой согнуть левую ногу. При приземлении опускаемся с носка на пятку. Туловище сонаправлено движению.

Базовые шаги: дисциплина «Степ-аэробика»

Особенности техники:

1)используется естественный небольшой наклон вперед всем туловищем (от бедра),
2)спускаясь ставить стопу с носка на пятку на расстоянии одной стопы от платформы (в зависимости от роста),

3)подниматься на платформу и спускаться с нее лицом и боком, но не спиной,

4)при выполнении L,Re пятку на пол не опускать,

5)запрещается спрыгивать со степа

6)подниматься на платформу с легкостью, но с силой,

7)подбородок в центре, плечи и грудь симметрично, мышцы живота и ягодиц напряжены (большая тройка),

8)не допускать переразгибания в коленных и локтевых суставах,

9)не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника,

10)таз находится в нейтральной позиции,

11)угол в коленном суставе под нагрузкой должен быть не меньше 90° (угол 90° на одной ноге нагрузка 3 веса тела),

12) базовые шаги на 4 и 8 счетов используются в упражнениях начального уровня (в программе среднего уровня и выше используются модификации шагов)

Простые шаги на 4 счета (Simple— без смены ноги):

1. *Basic step* — шаг правой вперед на степ-платформу, левую приставить, шаг правой назад со степ-платформы, левую приставить в и.п.

2. *V - step* — шаг правой вперед — в правый угол платформы, шаг левой вперед — в левый угол платформы, шаг правой вниз — с платформы, левую приставить в и.п. Стопы по краям платформы.

3. *Step cross* — шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой - с платформы, левую приставить в и.п. Бедро и туловище сонаправлены скрестной ногой.

4. *Mambo*- шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), правая шаг назад (пятка не опускается на пол). Голова на одном уровне.

5. *Pivot* - выполняется так же, как в классической аэробике, только с опорой ноги на платформу на первый счет.

6. *Reverse turn* — и.п. — стоя боком к платформе, на 1 шаг правой на платформу, на 2 шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 шагом правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 приставить левую ногу к правой, стоя лицом к платформе.

Простые шаги на 8 счетов (Simple — без смены ноги):

1. *T—step* — 1-шаг правой на стен, 2- левую приставить к правой, 3- шаг правой на стене вправо, 4—шаг левой влево (стоны по краям платформы), 5-6 - возвращаемся в положение на платформе ноги вместе, 7-шаг вниз с правой, 8-левую приставить.

2. *Z— step* — 1-2- приставной шаг с правой в правый угол стена, левая приставляется на носок около правой, 3-4- приставной шаг с левой в левый угол стена, правая приставляется на носок около левой, 5-6-приставной шаг с правой вправо — вниз, левая приставляется на носок около правой, 7-8- приставной шаг с левой влево, правая приставляется на носок около левой.

3. *Lunge* — 1-шаг правой на стен, 2-левую приставить к правой, 3-касание пола носком правой вниз и назад, 4-приставать обратно, 5-касание пола носком левой вниз и назад, 6-приставить, 7 — шаг правой с платформы, 8-левую приставить.

Шаги со сменой ноги и на 4 счета (Alternative):

1. *Knee up* — шаг правой вперед на платформу, подъем левого колена вверх, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Носок согнутой ноги - около колена опорной ноги.

2. *Curl* - шаг правой вперед на платформу, захлест левой, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). При захлесте пятка тянется к ягодице, бедро перпендикулярно полу.

3. *Kick* — шаг правой на левый край стена, подъем левой вперед на 45° («удар»), спуск с левой вниз, правой вниз. Удар делается от колена, носок оттянут

4. *Lift side* — шаг правой на стен, подъем левой в сторону на 45°. спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Корпус в сторону не отклоняется.

5. *Tap-Up*— шаг правой на степ — левая касается правой стопы, шаг левой вниз — правую приставить. Нога касается не степа, а стопы другой ноги.

6. *Touch Side* — шаг правой в левый угол стена — левая в сторону на пол на носок, шаг левой назад на полу — правую приставить. Нога точно в сторону, носок сонаправлен с коленным суставом, тазобедренный сустав не разворачивать

7. *Chasse* — подходом сбоку по всей длине стена — 1-2 - ча-ча (правая нога на стене, левая на полу), 3 — шаг левой по полу, 4 — правую приставить

8. *Pony* — выполняется аналогично шагу *Pony* в аэробике, но прыжок вверх на степ — ча-ча с правой, спуск вниз с левой — правую приставить. Со степа спускаться только шагом, а не прыжком.

9. *Chasse mambo back* — боком к степу, через степ, 1-2 — правой ча-ча-ча через стен, 3-4 — левой мамбо назад. При мамбо назад пятка левой ноги на пол не опускается, носок правой ноги от пола не отрывается

10. *Basic+cha-cha-cha* — шаг правой на степ, левой на стен, шаг правой вниз, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Со степа не прыгивать.

11. *V-step+cha-cha-cha* — шаг правой вперед — в правый угол платформы, шаг левой вперед — в левый угол платформы, шаг правой вниз — сойти с платформы, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Стопы по краям платформы. Со степа не прыгивать.

12. *Step cross+cha-cha-cha* — шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой сойти с платформы, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Бедро и туловище сонаправлено скрестной ноге. Со степа не прыгивать.

13. *Mambo+cha-cha-cha* - шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), правой вниз, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Голова на одном уровне.

14. *Pivot+cha-cha-cha* — 1-шаг правой на степ, 2- левая пятка — поворот на полу, 3-4 — шаг правой на полу, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую.

15. *Reverse+cha-cha-cha* — и.п. — стоя боком к платформе, на 1 шаг правой на платформу, на 2 шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 шагом правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 ча-ча-ча, стоя лицом к платформе. Лидирующая нога меняется на левую.

Шаги со сменой ноги на 8 счетов (Alternative):

1. *Repeat Lift1* (3) — повтор любого шага со сменой ноги (на 4 счета) 3 раза.

2. *Repeat Scissors* — *Knee Up* правой, прыжком *Lift side* с левой, прыжком *Lift side* с правой, прыжком *Lift side* с левой, прыжком *Knee Up* с правой, левая вниз, правую приставить.

3. *L-step* — *Knee Up* с правой в левый угол стена, сход левой сбоку степа, носок правой касается степа (либо подъем колена правой вверх), *Knee Up* правой подход сбоку, спуск вниз с левой, правую приставить.

4 *Repeat cha-cha-cha* — любой шаг со сменой ноги на (4 счета), ча-ча-ча на полу, повторить первый шаг, спуск вниз с одной, приставить другую.

5. *Repeat Twist* — любой Alt шаг (на 4 счета) с правой, шаг левой назад на пол, не отрывая носков от пола и от степа поворот на 180° и обратно, повторить первый шаг, спуск вниз с одной, приставить другую.

Прыжки различного характера:

1. Прыжок согнувшись ноги врозь (STRADDLE) - ноги подняты в безопорное положение и разведены врозь (минимальный угол между бёдрами 90°), параллельны полу или выше, руки и туловище наклонены к ним. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60° . Приземление на две ноги.
2. Прыжок в шпагат (разножка) (SPLIT) - ноги полностью выпрямлены вперед и назад в положении сагиттального шпагата (180°), с вертикальным положением туловища. Приземление на две ноги.
3. Фронтальный шпагат (FRONTAL SPLIT) - ноги полностью разведены в стороны (вправо и влево) в лицевой плоскости (180°). Туловище в вертикальном положении. Приземление на две ноги.
4. Подбивной — нога в сторону, вперед, назад.
5. Прыжок с поворотом на 180° , 360° (AIR TURN) — с двух ног выполнить прыжок, тело в вертикальном положении полностью выпрямлено; в полете тело поворачивается на 180° , 360° . Приземление на две ноги.
6. Согнувшись (PIKE) - ноги подняты в безопорное положение согнувшись, параллельны полу или выше, ноги вместе и прямые. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60° . Приземление на две ноги.
7. Группировка (TUCK JUMP) - вертикальный прыжок с двух ног, ноги согнуты вперед, колени близко к груди в положение группировка. При приземлении ноги вместе.
8. Прыжком поворот на 180° и группировка (TURN TUCK JUMP) - вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 180° . Находясь в воздухе, после полного завершения поворота, показать положение группировки. При приземлении ноги вместе.
10. Смена положения ног - ножницы (SCISSORS) - маховая нога впереди, толчковая внизу, в воздухе ноги меняют положение.
11. Казак (COSSACK) - ноги подняты в безопорное положение согнувшись, параллельны полу или выше, ноги (колени) вместе - одна прямая нога направлена вперед. А другая согнута. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60° . Угол сгибания колена не может быть больше чем 60° . Приземление на две ноги.

Хореографическая подготовка

Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения фитнес-аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Элементы классического танца:

•Releve - подъем на полупальцы. Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость. *Разновидности:* по всем позициям ног; на одной ноге (вторая может находиться в любом, характерном для классики положении). *Характерные ошибки:* отсутствие выворотности стоп в момент подъема на полупальцы; опора на большие пальцы ног; резкое опускание с полупальцев.

•Plie - приседание. Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, а также выворотность, эластичность связок. *Разновидности:* demi plie - полуприседание; grand plie - полное приседание.

Характерные ошибки: отрыв пяток от пола; отсутствие выворотности в тазобедренных суставах; «завал» на большие пальцы ног.

•Battement tendu - движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию. Развивает силу ног, выворотность. *Разновидности:* по I, V позиции; вперед, в сторону, назад. *Характерные ошибки:* перенос тяжести тела за рабочей ногой; оседание на бедре опорной ноги; сгибание колена при возвращении рабочей ноги в и.п.; «завал» опорной стопы на большой палец.

•Battement tendu jete - бросковое движение натянутой ногой на 25-45° от пола. Развивает силу, резкость движения ног, выворотность в тазобедренном суставе. *Разновидности:* по I, V позиции; вперед, в сторону, назад.

Характерные ошибки: отсутствие фиксированной точки в воздухе; оседание на бедре опорной ноги, расслабленное колено рабочей ноги; отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; отсутствие скольжения рабочей ноги по полу перед jete и после него; «раскачивание» корпуса.

•Rond de jambe par terre - движение рабочей ноги по кругу по полу. Основная работа происходит в тазобедренном суставе. Развивает выворотность в тазобедренном суставе. *Разновидности:* на plie; на 45°, на 90°.

Характерные ошибки: перенос центра тяжести за рабочей ногой; оседание на бедре опорной ноги; разворот бедер за рабочей ногой.

•Battement fondu - сгибание рабочей ноги на sou-de-pied с одновременным demi plie на опорной ноге и открывание рабочей ноги в любом направлении с одновременным выпрямлением опорной ноги из demi plie. Развивает силу и эластичность мышц ног, коленные и голеностопные связки, икроножные мышцы, ахиллово сухожилие, выворотность. *Разновидности:* на 45, 90°; double b.f. - двойной батман фондю. *Характерные ошибки:* отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; оседание на бедре опорной ноги; резкое исполнение движения.

•Battement frappe - «удар» рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги. Акцент движения - от себя. Развивает силу ног, резкость движения ног. *Разновидности:* на пол, на 25, 45°; с подъемом на полупальцы; с опусканием в demi plie; battement double frappe.

Характерные ошибки: исполнение движения не от колена, а от бедра; невыворотность; оседание на бедре опорной ноги; «раскачивание» корпуса; недостаточная резкость движения.

•Rond de jambe en l'air - рабочая нога на высоте 45°, при неподвижном бедре, сгибаясь в колене, продвигается по дугообразной линии к опорной ноге, подводится носком к голени и, продолжая движение по дуге, вытягивается в сторону. Направление дуги сзади-вперед (наружу) - rond de jambe en l'air en dehors; спереди-назад (вовнутрь) - rond de jambe en l'air en dedans. Развивает силу, выворотность в тазобедренном суставе.

Характерные ошибки: исполнение движения не от колена, а от паха; отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; оседание на бедре опорной ноги.

•Petits battements sur le cou-de-pied - перенос рабочей ноги с cou-de-pied на cou-de-pied сзади и обратно путем разгибания ноги в сторону на половину расстояния до II позиции. Выбатывает четкость и резкость движения ног, выворотность.

Характерные ошибки: оседание на бедре опорной ноги; «раскачивание» корпуса; тазобедренный сустав и бедро должны быть «закреплены».

•Battement relevent - медленный подъем ноги. Развивает силу ног, выворотность в тазобедренном суставе. *Разновидности:* на 45°; на 90°; выше 90°.

Характерные ошибки: смещение центра тяжести с опорной ноги; оседание на бедре опорной ноги; резкий подъем и опускание рабочей ноги.

•Battement developpe - медленное поднимание ноги через passe. Развивает силу ног, выворотность в тазобедренном суставе, вырабатывает танцевальность и чувство позы. *Разновидности:* на 90°; выше 90°; по всем направлениям.

Характерные ошибки: оседание на бедре опорной ноги; резкий подъем и опускание ноги.

•Grand battement jete - мах ногой. Развивает легкость и силу ног, резкость движения ног. *Разновидности:* на 90° и выше; по всем направлениям; рабочая нога опускается на носок и из этого положения движение повторяется; G.b.j. balance -grand battement вперед и назад, нога проходит через I позицию. *Характерные ошибки:* оседание на бедре опорной ноги; согнутое колено; разворот тазобедренного сустава.

3. Аттестация

1. Формы проведения входящей, текущей, промежуточной и итоговой аттестации (индивидуальная и групповая).
2. Порядок проведения аттестации (опрос, наблюдение, контрольные нормативы).
 1. Периодичность проведения (опрос, наблюдение, в течение года, контрольные нормативы 2 раза в год.)
 2. Планируемый результат и оценочная деятельность (методика оценки: шкала удовлетворительно, хорошо, отлично).
3. Аттестация обучающихся по программе проводится в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Порядок проведения первичной аттестации

Первичная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по программе, после зачисления обучающегося на программу в начале учебного года.

Порядок проведения текущей аттестации

Для отслеживания динамики прироста физических показателей обучающихся проводится текущая аттестация (наблюдение) без балльного оценивания умений и навыков.

Текущая аттестация обучающихся проводится тренером-преподавателем во время учебного процесса для оценки уровня усвоения нового материала.

Текущая аттестация проводится как в теоретической (опрос) так и в практической форме (выполнение отдельных двигательных действий, выполнение двигательных

комбинаций определённой сложности).

Порядок проведения промежуточной аттестации

Для отслеживания динамики прироста физических показателей обучающихся и перевода их на следующий год обучения по многолетним программам проводится промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по программе.

Промежуточная аттестация проводится в сентябре текущего года и мае месяце (по итогам обучения за год).

Тренеры-преподаватели заполняют протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки обучающихся (отлично-хорошо- удовлетворительно).

Порядок проведения итоговой аттестации

По окончании обучения по программе проводится итоговая аттестация.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся выпускных групп по программам обучения.

Итоговая аттестация проводится в мае – текущего года в форме сдачи контрольных нормативов, установленных осваиваемой программой.

Тренеры-преподаватели заполняют протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки обучающихся.

Диагностика результативности образовательного процесса

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Первичный контроль	Начальный уровень подготовки обучающихся (оценка качества усвоения содержания образовательной программы на начало учебного года).	Контрольные нормативы	Сентябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях.	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения контрольных упражнений.	В течение учебного года
Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения обучающимися содержания образовательной программы по итогам учебного года.	Контрольные нормативы	сентябрь , май

Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы в целом на момент окончания обучения.	Сдача контрольных нормативов по программе	Май
---------------------	---	---	-----

Способы оценки результатов реализации программы

Максимальная сумма баллов -70.

Возраст обучающихся	Количество баллов	Оценивание
8-9 лет	40	5
	30	4
	20	3
10-11 лет	45	5
	35	4
	25	3
12-13 лет	50	5
	40	4
	30	3
14-15 лет	55	5
	45	4
	35	3
16-18 лет	55	5
	45	4
	35	3

Упражнения	Баллы													
	10.0	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5
Прыжок в длину с места, см	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135
Отжимания от пола, раз	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9
Прыжки на скакалке за 20 сек, раз.	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	12	10
Складывание из положения лежа на спине за 1 мин., раз	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Полная складка, все точки туловища касаются прямых ног		Полная складка, но с удержанием прямых ног руками		Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками		Касание головой ног с удержанием руками согнутых ног		Удержание согнутых ног руками за носки стоп					
Шпагаты (правый, левый, прямой)	Голени и бедра плотно прилегают к полу		Голени и бедра недостаточ но прилегают к полу		Голени и бедра прилегают к полу, ноги разведены на 170 гр.		Ноги разведены на 145 гр., касаются пола лодыжкам							

4.Формы протоколов

ВЕДОМОСТЬ.

Контрольные нормативы по ОФП по программе «Базовая подготовка по фитнес-аэробике»
группы № дата проведения

№	ФИО	Год рождения	Наименование упражнения						Общая оценка
			Прыжок в длину с места, см		Отжимания от пола, раз прямых ног на 90 гр.30		Прыжки на скакалке за 20 сек, раз.		
			рез	оц	рез	оц	рез	оц	
1									
2									
3									

Тренер-преподаватель

_____ / _____

ВЕДОМОСТЬ.

Контрольные нормативы по СФП по программе «Базовая подготовка по фитнес-аэробике»
группы № дата проведения

№	ФИО	Год рождения	Наименование упражнения						Общая оценка
			Складывание из положения лежа на спине за 1 мин., раз		Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек.		Шпагаты (правый, левый, прямой)		
			рез	оц	рез	оц	рез	оц	
1									
2									
3									

Тренер-преподаватель

_____ / _____

5. Материально-техническое оснащение

Учебно-тренировочные занятия проводятся на оборудованных спортивных площадках.

Зал хореографии оснащен стандартным оборудованием для занятий: зеркалами, хореографическим станком.

Спортивное и вспомогательное оборудование применяется по назначению, связано с технической, физической или психологической подготовкой спортсменов по фитнес-аэробике.

Спортивное оборудование: гантели, мат гимнастический, игровые мячи, скакалки, обручи, резиновые коврики и т.д.

Вспомогательное оборудование: видеоаппаратура, магнитофон.

Спортивная экипировка.

Для занятий на спортивной площадке на улице у ребенка должно быть: спортивный костюм, спортивная обувь.

Для занятий на спортивной площадке в зале у мальчика должно быть: майка, шорты, кроссовки; у девочки: футболка, лосины, кроссовки.

Для занятий в зале хореографии у ребенка должно быть: для мальчиков: майка, шорты; для девочек: купальник и лосины. Балетные тапочки для всех.

6. Методическое обеспечение

Методическая часть программы определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность по годам обучения и в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также организацию и проведение педагогического и медикобиологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

Методика реализации программы

1. Словесные методы:

- Рассказ
- Беседа
- Лекция
- Дискуссия
- Собеседование
- Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
- Вербальные команды и название шагов и движений.

2. Наглядные методы:

- Визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение)
- Невербальные команды
- Просмотр видео-фото-материалов

3. Практические методы:

- Методы разучивания аэробной части занятия
- Строевая подготовка
- Игры
- Проведение занятия, в основном, фронтальным методом, поточным способом, сочетая одновременный показ и рассказ, при этом осуществляется выполнение всего занятия в режиме «нон стоп», а преподаватель работает «вживую», т.е. постоянно выполняя упражнения вместе с обучающиеся

- Участие в мастер-классах
- Участие в соревнованиях

4.Формы (типы) занятий:

- Учебно-тренировочное
- Комплексное
- Игровое
- Контрольное
- Хореографическое
- Репетиционное
- Соревновательное
- Творческое (выступления, концертная деятельность)
- Лекция-беседа

Методы обучения:

- Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизации, двигательные упражнения
- Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкального произведения, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты и связь музыки и движения
- Метод поточного проведения занятий
- Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям
- Метод практического обучения, где в учебном процессе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной и репетиционной работой, поиск художественных и технических решений.

6.Приёмы обучения:

- Комментирование
- Инструктирование
- Корректирование

Типы физических занятий

Учебно-тренировочные занятия.

Подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, в нашем случае характерных для дисциплины аэробика. Такой тип уроков должен составлять не менее 50 % всех занятий.

Комплексное занятие.

Оно направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

Игровое занятие.

Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр - эстафет и т.д. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям, физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и способности участвовать в коллективных играх и т.д.

Контрольное занятие.

Проводится в конце года и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития спортсменов.

Хореографическое занятие.

Основная задача - формирование правильной осанки, развитие мышечного корсета, устойчивости и гибкости.

На разных этапах подготовки сочетание типов тренировочных занятий различно.

Примерная схема построения и сочетания тренировочных занятий на месяц

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1	Хореографическое	Учебно-тренировочное	Игровое	Учебно-тренировочное
2	Учебно-тренировочное	Игровое	Учебно-тренировочное	Игровое
3	Комплексное	Хореографическое	Комплексное	Хореографическое

Структура занятия

Разминка.

В соответствии со сложившейся традиций подкрепленной научными исследованиями и многолетним практическим опытом, оптимальной структурой занятия по оздоровительной аэробике ("аэробного класса"), так же как любой другой организованной формы занятий физическими упражнениями является структура, в которой выделяют три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия по аэробике - разминка должна состоять из общей и специальной частей. В общей части выполняются упражнения на большие группы мышц и суставы. Специфическая часть разминки посвящается тем группам мышц и связок, на которые приходится основная нагрузка во время предстоящей тренировки или соревнований. Упражнения, включаемые в разминку должны быть адекватны контингенту занимающихся и предстоящей деятельности в основной части занятия.

Разминка строится из несложных в координационном плане, выполняемых с невысокой амплитудой. Разминку следует начинать, используя "бытовые" движения, встречающиеся в повседневной практике, в которых задействованы большие мышечные

группы — обычный шаг, приставные шаги с различными движениями рук, модификации различных шагов, упражнения в стойке ноги врозь со сгибанием и разгибанием ног в коленных суставах и движениями рук (круговые, вытягивания и т.д.). Используя упражнения с применением различных средств повышения интенсивности движений, необходимо добиться постепенного повышения температуры мышц, которое визуально проявляется в появлении на лбу легкой испарины через 3-5 минут. При проведении разминки следует применять упражнения низкой ударной нагрузки (Slow-impact). Ощущение теплоты и появление легкой испарины служит сигналом к возможности использования упражнений динамического стретчинга, который более предпочтителен статическому и позволяет сохранять эмоциональный настрой занимающихся, двигаясь в темпе музыкального сопровождения.

Стретчинг в разминке.

В период выполнения упражнений стретчинга интенсивность разминки несколько снижается, тем не менее, важность использования упражнений растягивающих основные мышечные группы, которым предстоит во время основной части занятия принимать на себя основную нагрузку, объясняется необходимостью предотвращения возможных травм.

Во время проведения стретчинговой части разминки следует основное внимание уделять технически правильному выполнению позиций и «прочувствованию» растягивания мышечной группы, для которой используется данное положение.

В подготовительной части занятия используются основные движения стретчинга выполняющиеся в динамическом режиме и позволяющие предупредить травмы:

Не следует использовать резкие, рывковые движения, необходимо плавное, с небольшой амплитудой "натягивание" мышечных волокон растягиваемой мышцы. В стретчинг-позициях следует минимизировать силовую нагрузку на части тела, принимающие непосредственное участие в удержании позы, используя перемещение общего центра масс (ОЦМ).

Основная часть занятия содержит, как правило, два основных раздела — аэробную тренировку и силовую. Последний вид тренировки выполняется обычно в партере (на ковре), поэтому для его обозначения еще используют такое название как партерная часть занятия (аэробного класса). Однако силовые упражнения могут выполняться и у гимнастической стенки, на тренажерах и т.д. Аэробная часть занятия входит составной частью в основную часть занятия. Длительность аэробной части, как правило, составляет от 20 мин. до полутора и более часов, в зависимости от цели занятия. Основными целями аэробной части занятия могут быть: воспитание или поддержание выносливости, воспитание координационных способностей. Аэробную часть можно подразделить на 3 составляющих периода: период постепенного повышения интенсивности до целевых показателей (от 3 до 10 мин.); период удержания целевых показателей интенсивности (от 15 мин. до 1,5 и более часов) и период снижения целевых показателей интенсивности (от 3 до 10 мин.).

Взаимосвязь параметров интенсивности и особенностей техники:

— Низкая интенсивность характеризуется выполнением мало амплитудных движений с небольшим сопротивлением при использовании сверх низкой ударной нагрузки. ЧСС рабочая 60-74% ЧСС максимальной (120-148 уд./мин.);

— Средняя интенсивность характеризуется выполнением движений с небольшой амплитудой при использовании высоко ударной нагрузки или сверх низкой ударной нагрузки с большой амплитудой. ЧСС рабочая = 68-84% ЧСС максимальной (136-168 уд./мин.);

— Высокая интенсивность характеризуется выполнением движений с большой амплитудой или большим сопротивлением, или скоростью при использовании высоко ударной нагрузки. ЧСС = 77 - 100% ЧСС максимальной (154-200 уд./мин.).

Период постепенного повышения интенсивности до целевых показателей состоит из набора движений, выполняемых с определенной интенсивностью постепенно возрастающей до необходимых параметров. В данном периоде часто применяются упражнения сложно-координационного характера, т.к. организм подготовлен к восприятию движений воздействующих на координацию и не утомлен предстоящей "выносливостной" нагрузкой.

В период удержания целевых показателей интенсивности, в зависимости от целей используются движения и средства управления, позволяющие удерживать интенсивность на заданной величине без значительных колебаний в одну или другую сторону. Одновременно необходимо поддерживать интерес занимающихся не смотря на длительность и часто высокую нагрузочность этой части. Как правило, в практике преподаватели, используя поточный метод проведения упражнений, применяют различные формы построения занятий: создают программу конкретных движений под различные музыкальные произведения (хореография класса); формируют движения в "блоки" (блоковая хореография); используют короткие связки движений ("бэйс" хореография) постоянно их трансформируя; применяют свободное модифицирование упражнений в соответствии с музыкальным сопровождением и объединяют (смешивают) различные формы хореографии для реализации задач ("фристайл" хореография). Весь данный период аэробной нагрузки подчинен только одной цели — удержанию заданной интенсивности, что достигается при помощи средств регулирования интенсивности и координации при использовании различных хореографических форм построения занятия.

Силовая часть

Период постепенного понижения интенсивности до "после разминочных" показателей состоит из набора движений, позволяющих постепенно понизить интенсивность для перехода к партерной (силовой) части занятия. Силовая часть занятия или как её именуют партерная подкачка, выполняется в положениях сидя и лёжа, отсюда и её название, которое было позаимствовано из занятий борьбой или балетом. Партерная подкачка входит составной частью в основную часть занятия. Длительность партерной части, как правило, составляет от 10 мин. до полутора и более часов, в зависимости от цели занятия. Основной целью партерной части занятия является развитие или поддержание силы.

Партерная часть состоит из набора силовых упражнений с четко регламентированной техникой выполнения, позволяющей избирательно воздействовать на определенные мышечные группы

Амплитуда и темп выполнения упражнений взаимосвязан с избранной методикой развития и поддержания силы. Как правило, используются упражнения стато-

динамического характера, выполняемые в режиме легкой, средней или тяжелой нагрузки.

Дозирование нагрузки осуществляется также длиной рычага (управление моментом силы). В этой части для увеличения нагрузки может использоваться дополнительное оборудование; резиновые амортизаторы, гантели, степы, мячи т.п. Наиболее часто применяются упражнения: воздействующие на мышцы брюшного пресса груди, спины, плеча, таза, верхней части ног.

Заключительная часть.

Исходные положения при выполнении упражнений подобраны таким образом, чтобы обеспечить, по возможности, изолированное воздействие на те или другие мышцы.

При занятиях аэробикой силовая тренировка мышц проходит в положениях сидя и лёжа на полу или коврик. При занятиях другими видами оздоровительной аэробики для тренировки силы возможно использование специального оборудования, применяемого в аэробной части занятия (степ-платформа, слайд-доска, мяч и т.д.). Во-первых, это вносит разнообразие в такой достаточно монотонный и физически сложный процесс, как силовая тренировка. Во-вторых, использование оборудования позволяет найти весьма интересные и эффективные решения при поисках упражнений для тех или иных групп мышц, что не всегда возможно при занятиях на полу. В некоторых случаях предметы и оборудование можно просто использовать как эффективное отягощение.

Заключительная часть занятия носит восстановительную направленность. Для устранения психомоторной и общей напряженности используют упражнения "на расслабление" или "растягивание". Продолжительность заключительной части не является стандартной величиной, она варьирует в зависимости от динамики утомления занимающихся. Ограничителями заключительной части являются пределы времени, выделяемого на занятие в целом. В часовом занятии аэробикой длительность заключительной части составляет 5-10 минут. Как правило, применяются упражнения "на гибкость" - стретчинг, выполняемые в положении лежа, сидя и в стойке с целью восстановления и поддержания уровня гибкости. Упражнения стретчинга выполняются в статическом режиме под медленную, спокойную музыку, и направлены своим воздействием на мышцы наиболее утомившиеся в процессе занятия.

При применении упражнений "на расслабление" используют плавные, медленные хореографические движения, элементы йоги, специальные упражнения для дыхания, элементы аутотренинга.

7. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение для тренера:

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. М.:СпортАкадемПресс,2002.-304с.
2. Фитнес-аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. - М.:Федерация фитнес-аэробики России, 2009.
3. Е.С. Крючек. «Аэробика» содержание и методика оздоровительных занятий. М.2001 г.
4. М.А. Годик. Стрейчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. М.1999 г.
5. В.Ю. Давыдов. Методика преподавания оздоровительной аэробики. Волгоград. 2004 г.
6. Е.Б. Мякинченко. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. М.2006 г.
7. И.А. Шипилина. Хореография в спорте. Ростов 2004 г.
8. Т.С. Лисицкая. Фитнес-аэробика: методическое пособие. М. 2003 г.
9. Е.В. Зефирова. Оздоровительная аэробика: содержание и методика: учебно-методическое пособие. СПб 2006 г.
10. В.Я. Кудлин. Методика преподавания общеразвивающих упражнений: учебно-методическое пособие. М. 2007 г.
11. Т.С. Лисицкая. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика). М.2009 г.
12. Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. Аэробика. М 2002 г.
13. Н.Г. Озолин. Настольная книга тренера: наука побеждать. М. 2003 г.
14. А.А. Сомкин. спортивная аэробика: классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных спортсменов. СПб.2001 г.
15. Психология спорта: Хрестоматия/- М:АСТ, 2011. -352 с. – (Библиотека практической психологии).
16. Актуальные проблемы развития фитнеса в России: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2009. - 260 с.
17. Мостовая Т.Н. Влияние музыки на эффективность занятий фитнес-аэробикой и спортивными танцами/ Т.Н. Мостовая.] // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: сборник статей по материалам II международного научного симпозиума, г. Орел, 24 - 25 апреля 2014/Под ред. д-ра пед. наук, профессора В.С. Макеевой. - Орел: ФГБОУ ВПО "Госуниверситет - УНПК", Т.1. - 2014. - с.121-124.
18. Панфилов О.П. Фитнес - технологии в контексте социокультурного физического воспитания / О.П. Панфилов [и др.] // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: сборник статей по материалам II международного научного симпозиума, г. Орел, 24 - 25 апреля 2014/Под ред. д-ра пед. наук, профессора В.С. Макеевой. - Орел: ФГБОУ ВПО "Госуниверситет - УНПК", Т.1. - 2014. - с.335-339 (338)
19. Ковшура Е. О. Оздоровительная классическая аэробика; Феникс - Москва, 2013. - 176

с.

20. Григорьянц И.А. Проблема готовности и организации пред соревновательной подготовки в гимнастике / И.А. Григорьянц; Рос. гос. Акад. Физ Культуры/ Теория и практика физической культуры – 2001, - № 8,-с 22-26, - Библиогр: 12 назв.
21. Официальный сайт Федерации фитнес-аэробики России - <http://www.fitness-aerobics.ru/>
22. Правила вида спорта "фитнес-аэробика" в новой редакции, утвержденные Минспортом России 19.03.2019г.
23. <https://sportshkola-sever.ru/>
24. <https://vk.com/public204083925>
25. <https://www.dcir.ru/>

Информационное обеспечение для обучающихся:

1. Э.Б. Миллер. Упражнения на растяжку. М.2000 г.
2. К.Купер. Аэробика для хорошего самочувствия. М. 1989 г.
- Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001
- 3.Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. Терминология спорта: толковый словарь спортивных терминов. М 2001 Н.А. Каравацкая. Формирование навыков двигательной выразительности в художественной гимнастике. Смоленск 2002 г.
4. Ежи Талага. Энциклопедия физических упражнений, Издательство: "Физкультура и спорт" 1998.
- 5.Лапицкий Ф.Г., Шаулин В.Н. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре. - М.: Просвещение, 1972. - 55 с.
6. Официальный сайт Федерации фитнес-аэробики России - <http://www.fitness-aerobics.ru/>
- 7.Правила вида спорта "фитнес-аэробика" в новой редакции, утвержденные Минспортом России 19.03.2019г.
8. <https://vk.com/public204083925>

Информационное обеспечение для родителей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей».
4. Родительские собрания.
5. <https://sportshkola-sever.ru/>
6. <https://vk.com/public204083925>
7. <https://www.dcir.ru/>