

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного  
образования Дом детского творчества Кольского района Мурманской  
области

ПРИНЯТА на заседании  
педагогического совета  
от 17.03.25 протокол № 4

Председатель  И.А. Яковлева

И.о. директора ДДТ Кольского района  
 Ю.А. Бельх  
«17» 03 2025 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**Студия Фитнес-аэробики «Апельсин»**

Срок реализации программы: 1 год обучения

Объем программы: 144 часа

Возраст учащихся: 12-15 лет

Разработчик: **Коверина Елизавета  
Александровна**  
педагог дополнительного образования

г. Кола 2025 г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа студии фитнес-аэробики «Апельсин» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273ФЗ;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающим программ»;
4. Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
5. Распоряжение правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
6. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 года №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»;
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
9. Устав ДДТ Кольского района с учетом кадрового потенциала и материально-технических условий образовательного учреждения.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на развитие и коррекцию жизненно важных двигательных навыков и физических качеств у обучающихся средствами фитнес - аэробики, формирование навыков здорового образа жизни, формирование и развитие творческих способностей, обучающихся: развитие и поддержку детей, уровень подготовки – продвинутый.

**1.1 Актуальность программы** Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья как ценности, а также

формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, одним из таких путей являются занятия по фитнес – аэробике. Фитнес – аэробика является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня. Занятия фитнес – аэробикой ориентированы на то, чтобы заложить стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию.

**1.2 Новизна программы** заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

**1.3 Педагогическая целесообразность программы** объясняется выбором определенных принципов, форм и методов обучения. Принципы обучения: принцип научности, принцип связи обучения с практикой, принцип систематичности и последовательности, принцип наглядности, принцип сознательности и активности. Движения в любой форме, адекватные физиологическим возможностям детей, всегда выступают как оздоровительный фактор – этим можно объяснить высокую эффективность самых разнообразных методик и форм проведения занятий, когда их основой является общее воздействие на организм в сочетании со специальными физическими упражнениями. Программа направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой, а также объясняется выбором определенных принципов, форм и методов обучения. Программа студии фитнес-аэробики «Апельсин» предполагает развитие навыков фитнес-аэробики способствует развитию физической и хореографической подготовки, выработке умений и навыков пользования различными предметами (гимнастической скакалки, обручами, мячами, гантелями); служит эффективным средством развития выносливости, гибкости.

Движения в любой форме, адекватные физиологическим возможностям детей, всегда выступают как оздоровительный фактор – этим можно объяснить высокую эффективность самых разнообразных методик и форм проведения занятий, когда их основой является общее воздействие на организм в сочетании со специальными физическими упражнениями.

#### **1.4 Цель программы:**

Совершенствование у учащихся специальных знаний, умений и двигательных навыков выполнения посредством освоения фитнес-аэробики.

Как и в любом виде двигательной активности, на занятиях объединения решаются три основных типа педагогических задач:

*Обучающие:*

- формирование устойчивых мотивов и потребностей, обучающихся к занятиям спортом и бережному отношению к своему здоровью;
- обучать основам техники выполнения базовых движений;
- обучать техничному исполнению соревновательных композиций;
- обучать основам актерского мастерства и эмоциональности для повышения артистичности.

*Развивающие:*

- развитие и реализация индивидуальных способностей;
- развивать внимание, зрительную и двигательную память;
- способствовать развитию условных рефлексов, обеспечивающих правильное положение головы, туловища и конечностей во время сидения, стояния и ходьбы с равномерной опорой на обе ноги;
- развивать эмоциональную отзывчивость на музыкальную композицию, творческую активность, применяя доступный материал аэробики;
- развивать двигательный, зрительный и вестибулярный анализаторы.

*Воспитательные:*

- воспитывать волю, выдержку, дисциплинированность;
- формировать чувство коллективизма и самостоятельность;
- воспитывать эстетические и моральные качества;
- формировать устойчивость к соревновательному стрессу, снятие соревновательного напряжения;
- развитие позитивного отношения к движению;
- привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни.

### **1.5. Условия набора:**

Адресат программы: программа рассчитана на учащихся, возрастом **от 12 до 15 лет**. Наполняемость группы – 10 человек.

В объединение зачисляются учащиеся на основании заявления родителей (законных представителей), прошедшие обучение по образовательным программам стартового и базового уровней «Студии фитнес-аэробики «Апельсин», либо по образовательным программам аналогичной направленности и уровня подготовки, либо на основании вводной диагностики учащихся.

Зачисление в объединение производится при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Условия добора: при наличии свободных мест в объединении могут быть дозачислены обучающиеся на основании вводной диагностики.

### **1.6 Срок реализации программы:**

1 год, 36 учебных недель (144 часа).

Форма обучения – очная, занятия проводятся в хореографическом зале. Занятия ведутся на русском языке.

Уровень подготовки – продвинутый.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа. Всего: 144 часа в год.

Продолжительность академического часа – 40 минут, между ними перерыв – 10 минут.

Расписание занятий составляется с учётом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных организациях.

Программа предусматривает групповую форму занятий. Занятия проводятся в хореографическом зале. По классификации в зависимости от дидактической цели используются все формы занятий - вводные занятия, занятия по углублению знаний, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений, навыков, комбинированные формы занятий.

В программе отражены основные принципы физической подготовки учащихся.

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; педагогического контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей обучающихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

Концептуальный подход к реализации программы – пропаганда здорового образа жизни

Воспитательная работа в рамках программы, включает в себя четыре направления:

мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;

социальное - адаптация в коллективе;

биологическое – физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;

- психологическое – общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

При реализации данной программы используются словесные, наглядные и практические методы обучения.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые занятия;

- индивидуальные занятия;

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- тестирование;
- областные, муниципальные, городские спортивные соревнования, а также показательные выступления.

В процессе занятий при необходимости сочетается групповая и индивидуальная работа с обучающимися. Темы календарных мероприятий меняются в течение года.

### **1.7 Ожидаемые результаты.**

По окончании срока реализации программы, учащиеся должны **знать:**

- правила безопасности труда и личной гигиены
- основные хореографические понятия (правильная осанка постановка рук и ног);
- названия базовых шагов классической аэробики;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной и хореографической терминологии;
- основные понятия музыкальной грамоты.

По окончании срока реализации программы, учащиеся должны **уметь:**

- пользоваться инвентарем;
- владеть чувством ритма;
- исполнять сложные танцевальные элементы;
- распознавать музыкальный квадрат;
- правильно выполнять танцевальные шаги фитнес-аэробики;
- работать в коллективе.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для повышения работоспособности, укреплении здоровья, для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.

### **1.8 Способы определения результативности.**

Для оценки личностных качеств учеников проводится контроль: вводный, текущий, промежуточный, итоговый. В конце года обучения проводятся контрольные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке с анализом результатов тестов.

**Формы текущего, промежуточного и итогового контроля обучающихся по подведению итогов реализации программы.**

Подведение итогов реализации программы осуществляется через:

- проверку теоретических знаний и практических навыков, полученных на занятиях;

- соревнования, конкурсы различного уровня;
- контроль в форме сдачи танцевальной комбинации (промежуточный, итоговый) обучающихся.

Контроль обучающихся по программе проводится в течение учебного года:

- первичная диагностика – сентябрь;
- итоговый контроль – в конце учебного года.
- текущий и промежуточный контроль - в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой.

Вводный контроль (первичная диагностика) осуществляется путем собеседования, с помощью диагностических тестов и упражнений.

Текущий контроль осуществляется - в процессе обучения, с целью определения качества усвоения программного материала каждого учащегося.

Промежуточный контроль - по полугодиям и при завершении цикла интенсивности.

Итоговый контроль - в конце учебного года.

Ступень обучения	Начальная диагностика	Текущий/Промежуточный контроль	Итоговый контроль
Продвинутый уровень	Наблюдение, собеседование, картотека диагностических тестов и упражнений.	Диагностические тесты. Творческая деятельность внутри объединения и личностные изменения. Участие в показательных выступлениях.	Диагностика функционирования двигательных качеств. Итоговое мероприятие.

### Критерии оценки результатов обучения:

**Высокий уровень** определяют такие аспекты как:

- освоение всех ключевых понятий, заложенных в программе, их полнота, умение применять на практике и возможность переносить в другие условия;
- качественное выполнение техники упражнений и акробатических элементов, применение на практике и возможность переносить в другие условия;
- активное участие в показательных выступлениях;
- участие в спортивных соревнованиях различного уровня;
- выразительность и творческий поиск;
- активизация *основных* физических качеств;
- практический и теоретический материал усвоен на 80%-100%.

**Средний уровень** определяют такие аспекты как:

- участие в мероприятиях в рамках традиций учреждения;

- овладение знаниями и умение выполнять упражнения, базовые шаги и фитнес хореографию с относительной погрешностью;
- овладение жизненно важных двигательных навыков;
- практический и теоретический материал усвоен на 50% - 79%, носит формальный, не систематизированный или неосознанный практический характер.

**Низкий уровень** определяют такие аспекты как:

- слабое владение знаниями и умением выполнять упражнения, базовые шаги и фитнес хореографию;
- низкая самостоятельность;
- практический и теоретический материал усвоен на менее чем 50%, носит фрагментарный характер.

Результаты диагностики заносятся в таблицу.

**Сводная таблица результатов обучения  
по образовательной программе дополнительного образования  
детей**

педагог д/о  
группа № \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И. учащегося	Теоретические знания	Практические умения и навыки	Творческие способности	Воспитательные результаты	Итого

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей**  
**программы студии фитнес-аэробики «Апельсин»**

№	Наименование курса (модуля, предмета, дисциплина)	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	<b>Введение в образовательную программу. Знакомство с планом фитнес-студии. Правила и инструктажи по технике безопасности.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>Вводный контроль/ Промежуточный контроль</b>
2	<b>Общесфизическая подготовка</b>	<b>60</b>	<b>4</b>	<b>56</b>	<b>Текущий контроль/ Промежуточный контроль</b>
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>81</b>	<b>7</b>	<b>74</b>	<b>Текущий контроль/ Итоговый контроль</b>
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>14</b>	<b>130</b>	

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

#### 3.1 Введение в образовательную программу.

**Правила и инструктажи по технике безопасности. Знакомство с планом студии фитнес-аэробики. Правила и инструктажи по технике безопасности. (3 часа)**

##### *Теория 3 часа:*

Знакомство с обучающимися. Экскурсия по Дому Детского Творчества. Рассказ о работе студии фитнес-аэробики «Апельсин», ознакомление с программой и планом работы на новый учебный год. Расписание занятий. Правила поведения и требования к обучающимся ДДТ. Правила и инструктаж по ТБ.

#### 3.2 Общефизическая подготовка (60 часов)

##### *Теория 4 часов:*

**- ТБ, введение в образовательную программу:**

Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.

**- Гигиена спортивных занятий. Элементы строевой подготовки:**

Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий). Выполнение команды: направо, налево, кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны.

**- Техника выполнения упражнений для рук без предмета:**

Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях.

**- Техника выполнения строевой подготовки:**

Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны.

**- Техника выполнения упражнений для ног:**

Закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.

**- Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины:**

Закрепление упражнений для туловища, шеи и спины в положение сидя, стоя, лёжа на полу.

**- Техника выполнения упражнений на развитие осанки:**

Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере.

**- Развитие силы, выносливости, гибкости:**

Техника выполнения силовых упражнений. Упражнений на развитие гибкости.

##### *Практика 56 часов:*

**- Общеразвивающие упражнения для рук:**

Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.

**- Общеразвивающие упражнения для ног:**

Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.

**- Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины:**

Освоение упражнений для туловища, шеи и спины.

- **Упражнения на развитие осанки:**

Освоение упражнений на развитие правильной осанки в партере.

- **Упражнения на развитие гибкости:**

Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости.

- **Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой:**

Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно.

- **Повторение элементов строевой подготовки:**

Выполнение команды: направо, налево, кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны.

- **ОРУ для рук и ног:**

Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой, упражнения для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.

- **ОРУ для туловища, шеи и спины:**

Повторение упражнений для туловища, шеи и спины

- **Промежуточная аттестация в форме зачета:**

Итоговое занятие. Выполнение контрольных упражнений

### **3.3 Специальная физическая подготовка (81 часа)**

#### ***Теория 7 часов:***

В данный раздел входят следующие компоненты:

- Из истории аэробики. Аэробика берет свое начало в Древней Греции; Жорж Демени - французский физиолог; Жак Далькроз (1865-1950) - профессор Женевской консерватории; термин аэробика; направления аэробных занятий.

- Техника выполнения упражнений на степ платформе.

- Техника безопасности при выполнении упражнений со спортивным инвентарём (мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и др.)

- Техника выполнения силовых упражнений с использованием спортивного инвентаря (степ-платформ, фитболы, скакалки, бодибары, эспандеры, гантели (1-2 кг.), гимнастические коврики, гимнастические палки).

- Музыкальные основы. Понятия темп, ритм, музыкальный квадрат.

- Танцевальные виды фитнес-аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, Zumba fitness).

- Базовые шаги классической аэробики.

- Разбор составления связок классической аэробики.

- История возникновения Zumba ритмов (меренге, сальса, фламенко, бэйлидэнс, реггитон).

- Просмотр и обсуждение видео материала соревнований по фитнес-аэробике (классическая аэробика, степ-аэробика, хип-хоп аэробика).

#### ***Практика 74 часа:***

В данный раздел входят следующие компоненты:

**Классическая аэробика:** базовые шаги классической аэробики без смены лидирующей ноги, со сменой лидирующей ноги;

*Базовые шаги без смены лидирующей ноги:*

1. march(1-2)
2. mambo(1-4)
3. V-step(1-4)
4. V-step back или a-step (1-4)
5. Step cross (1-4)
6. Cross step (1-4)
7. Little mambo (1-6)

*Базовые шаги со сменой лидирующей ноги:*

1. Step-touch
2. Double step-touch
3. Step-tap
4. Chasse
5. Step-lift (front-вперед, back-назад side-в сторону)
6. Step-kick
7. Step-curl
8. Step-plie
9. Step-lunge
10. Step-knee up
11. Grape-wine
12. Repet

Вариации и хореографии классической аэробики.

Вариации и хореографии степ-аэробики.

Степ-аэробика, аэробика с использованием степ платформы.

Фитнес-аэробика с использованием спортивного инвентаря (степ-платформ, фитболы, скакалки, бодибары, эспандеры, гантели (1-2 кг.), гимнастические коврики, гимнастические палки).

Мягкий фитнес (элементы йоги, стретчинга, пилатес, растяжка).

Танцевальные виды фитнес-аэробики (танцевальный MIX, Zumba fitness). Ритмы Zumba fitness (меренге, сальса, фламенко, бэйлидэнс, реггитон).

Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, стоя).

Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Упражнения на формирование хорошей осанки.

Силовые классы, направленные на развитие крупных и мелких групп мышц, с использованием собственного веса тела, с использованием спортивного инвентаря.

Круговые тренировки, направленные на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря.

Комплексные тренировки на развитие всех групп мышц.

Комплексы упражнений мягкого фитнеса.

#### 4. Воспитательная работа

**Цель:** способствовать формированию у учащихся ценностного отношения к физической культуре и спорту и потребности в физическом совершенствовании и самовоспитании.

**Задачи:**

1. Сформировать у учащихся устойчивый интерес к занятию спортом;
2. Находить наиболее эффективные способы достижения результата;
3. Сформировать умение понимать причины успеха или неуспеха; освоить начальные формы познавательной и личностной рефлексии;
4. Сформировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
5. Формировать коммуникативную компетентность, способность к эффективному межличностному взаимодействию, совместной работе в коллективе и группе.

**Ожидаемые результаты:**

1. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
2. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
3. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
4. Сформирована уверенность учащихся в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию;
5. У учащихся формируется сила воли и стремление к победе;
6. Формирование у учащихся позитивного отношения к движению и привлечение к занятиям фитнесом;
7. Учащийся способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения.

#### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт
1.	Спортивное мероприятие в рамках Муниципального праздника спорта и	Игры с элементами спорта и подвижные игры-эстафеты. Занимательные викторины и загадки.	Фотоотчет с мероприятия, Пост в группе ВК. Заметка на сайте ДДТ.

	таланта		
2.	Физкультурный праздник «Физкульт-Ура!»	Игры с элементами спорта и подвижные игры-эстафеты. Занимательные викторины и загадки.	Фотоотчет с мероприятия, Пост в группе ВК. Заметка на сайте ДДТ.
3.	Спортивное развлечение «Дружите со спортом»	Игры с элементами спорта и подвижные игры-эстафеты. Занимательные викторины и загадки.	Фотоотчет с мероприятия, Пост в группе ВК. Заметка на сайте ДДТ.
4.	«Саамские игры» в рамках Недели саамской культуры	Игры с элементами спорта и подвижные игры-эстафеты. Занимательные викторины и загадки.	Фотоотчет с мероприятия, Пост в группе ВК. Заметка на сайте ДДТ.
5.	Праздник спорта «Формула победы»	Работа со спортивным инвентарем в парах.	Фотоотчет с мероприятия, Пост в группе ВК. Заметка на сайте ДДТ.

## 5. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график (приложение 1 к программе).

### Методическое обеспечение:

Обучение по данной программе, построено на основных принципах дидактики.

Эффективность занятий зависит от реализации определенных требований к процессу подготовки:

- учета мотивов и интересов к занятиям;
- систематизации, т.е. тесной связи предыдущих и последующих занятий, каждое занятие должно стать самостоятельной, но неотъемлемой частью системы занятий;
- организации самостоятельной деятельности занимающихся, обеспечивающейся последовательным формированием и закреплением умений и навыков, приемов самоконтроля и самовоспитания, изучения культуры движений;
- использования разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов;
- достижением оптимальной двигательной активности на каждом занятии;
- обеспечением рациональных условий проведения занятий.

### Формы проведения занятий:

- Учебно-тренировочные занятия.

Характерно для специальной подготовки. Такой тип занятий составляет 35% - 1 год обучения.

Формируются двигательные умения и навыки, развитие физических качеств, совершенствуются умения и навыки, характерные для занятий фитнес – аэробикой.

Интенсивность занятия должна быть направлена на постепенное привыкание к непрерывной нагрузке и без особого напряжения и имеет три цикла.

Циклы нагрузки интенсивности учебно-тренировочного занятия.

№ п/п	Наименование цикла	Реализация
1	Вступительный цикл	сентябрь ноябрь октябрь декабрь
2	Цикл «Увеличение интенсивности»	январь февраль март
3	Цикл «Увеличение ударности аэробики»	апрель май

### 1. «Вступительный цикл» (Low - аэробика)

Основная отличительная черта первого цикла – плавно ввести учащихся в тренировочный процесс; занятия в целом имеют не высокую интенсивность, достаточно насыщены теоретическими данными.

Разминка проводится так, как на обычных физкультурных занятиях, с использованием различных видов ходьбы, бега, общеразвивающий упражнений для различных групп мышц.

В основной части занятия (аэробная тренировка) используются самые простые аэробные шаги и связки из них. При постановке рук используются простейшие движения, не требующие сложных координационных усилий. Музыка, используемая на занятиях не должна быть быстрой (максимум 120 – 130 ударов в минуту).

Особое внимание уделяется формированию привычки и закреплению навыка выполнять элементы точно и технично.

## **2. Цикл «Увеличение интенсивности» (Low - аэробика)**

В завершении первого вступительного цикла проводится оценка успешности усвоения материала учащимися. По результатам исследований принимается решение о переходе ко второму этапу программы, на котором происходит повышение интенсивности тренировок за счет увеличения темпа музыкального сопровождения (до 130 – 135 ударов в минуту), усложнения связок шагов и усложнения движений рук, увеличения амплитуды движений и перемещений в пространстве (или решение о продлении продолжительности первого этапа).

Основные принцип - увеличение нагрузки и интенсивности занятия.

В разминку включаются изученные ранее аэробные шаги в совокупности с общеразвивающими упражнениями. В основной части занятия учащиеся осваивают более сложные шаги, их связки, усложняются движения рук. Начинается использование модификаций основных шагов аэробики, перемещений в пространстве при выполнении связок. Роль теоретических вопросов снижается, но в то же время большее внимание уделяется вопросам музыкальной грамоты, особенностям «квадратной» музыки для аэробики, формированию способности определения детьми сильной и слабой долей музыки.

## **3. Цикл «Увеличение ударности аэробики» (Hi – Low аэробика)**

В завершении цикла « Увеличение интенсивности» так же проводится оценка успешности усвоения материала учащимися и принимается решение о переходе к циклу «Увеличение ударности аэробики». Интенсивность нагрузки возрастает еще значительно за счет увеличения ударности тренировок и усложнения связок шагов, а так же увеличения темпа музыкального сопровождения (до 135 – 138 ударов в минуту).

Разминка состоит из изученных ранее шагов классической аэробики в совокупности с ОРУ. Основная часть занятия дополняется серией прыжков, техникой их выполнения и правилами профилактики травматизма на тренировках. Периодически детям дается задание придумать собственную связку из наиболее понравившихся элементов аэробики на определенное

количество счетов музыки (в зависимости от возможностей ребенка), что определяет творческую инициативу.

- Комплексное занятие.

Характерно для общефизической подготовки. Направлено на синтез различных видов деятельности, в том числе игровая деятельность (эстафеты, соревнования, спортивные праздники, развлечения). Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

- Контрольное занятие.

Диагностика уровня сформированности физических качеств у детей на начало учебного года, далее в конце каждого полугодия - количественная и качественная оценка результативности обучающихся.

- Творческий модуль.

Применение знаний, умений и навыков в новых условиях. Характерно для фестиваля, конкурса и концертной деятельности.

**Средства обучения:**

- техника и методика выполнения упражнений аэробного характера;
- элементы современного танца;
- упражнения и игры общеукрепляющего характера:
- по анатомическому признаку,
- по методической направленности,
- по характеру активности,
- творческая деятельность.

В зависимости от выбора применяемых средств, для развития двигательных качеств занятия могут носить преимущественно атлетический, танцевальный или смешанный или комбинированный характер.

### *Структура занятия*

№	Структурный элемент	Пример содержания
1	<b>Вступление</b>	Создание позитивного рабочего настроения. Контроль готовности группы к занятию
2	<b>Подготовительная часть (Разминка)</b>	Подготовка организма к интенсивной нагрузке, четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия. Для содержания характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту, внимание и др.
3	<b>Динамический стретчинг</b>	Немного растянуть разогретые мышцы, чтобы подготовить их к интенсивной и амплитудной работе, без риска получения травмы.
4	<b>Основная часть (Аэробная)</b>	Овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению фитнес-аэробики. Тренировка сердечно – сосудистой, дыхательной систем; укрепление мышц, суставов, связок. Работа над улучшением пластики, координации движений. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие

		традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующие такие виды как классическая аэробика, фитбол-аэробика и др. Обязательно используются упражнения у хореографического станка, у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, с фитболом и другим фитнес-инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальность, применяются упражнения-задания, развивающие творческое мышление. Достижение образовательных целей
5	<b>Заминка</b>	Постепенное снижение нагрузки на организм, частоты сердечных сокращений. Основные средства – медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания и расслабление.
6	<b>Стретчинг</b>	Развитие гибкости. Увеличение интенсивности обмена веществ в мышцах. Предотвращение болевых ощущений в мышцах после тренировки

### ***Особенности методики обучения двигательным действиям.***

Техника физических упражнений, формирование двигательных умений и навыков - основа обучения технике и осуществляется на основе известных методических принципов. Особое значение имеют принцип последовательности, доступности, систематичности, наглядности, а также сознательности и активности.

Принцип последовательности является одним из основных в работе с учащимися. В аэробике, действует «принцип трех П»: последовательность - периодичность - постепенность. Так и шаги необходимо разучивать от самых простых и очевидных, а уж потом на их основе добавлять более сложные элементы. Кроме того, через простые шаги удобно понимать структуру построения сложных шагов. Новые движения должны быть понятны по пространственному отношению рисунка.

Принцип доступности, предусматривает разучивание методом фиксации отдельных положений, этапов движения, фаз, которые отрабатываются отдельно и методом строго регламентированного упражнения;

В процессе обучения необходимо сформировать у учащихся основы гармоничности, выражающиеся в правильной постановке корпуса, ног, рук, головы и соблюдения ее во время исполнения движений.

Наилучший эффект достигается при сочетании показа и объяснения, или так называемым репродуктивным методом, где педагог показывает, а обучающиеся одновременно воспроизводят действия педагога. Словесный метод руководит действиями, оценивает их и исправляет ошибки.

Для обеспечения наглядности используются методы, которые помогают воспринимать изучаемые движения: показом самих упражнений, зрительным контролем (при выполнении упражнений перед зеркалом),

демонстрации наглядных пособий (плакатов, схем), созданием представлений темпа движений и амплитуды, метод физической помощи (подойти и исправить положение рук, ног, корпуса).

### **Материально-техническое обеспечение программы.**

Большое значение имеет покрытие пола в зале. Идеально если между полом и покрытием есть небольшой воздушный зазор. Это делает пол пружинящим, что, естественно, предохраняет от травм.

Помещение, где проводятся занятия, должно соответствовать санитарным нормам, быть просторным /3м<sup>3</sup>/чел/, чтобы не задевать друг друга руками во время упражнений. Это также уменьшает риск получить травмы.

#### 1.Оборудование зала.

- Зал с зеркальной стеной или обычный спортивный зал

#### 2. Одежда для занятий.

- Облегающая одежда, для удобства контроля педагога.
- Спортивная обувь.

#### 3. Спортивный инвентарь

- Мячи разных размеров.
- Атрибуты для выполнения ОРУ.
- Коврики для упражнений в партере на каждого ребенка.
- Скакалки, гантели, обручи в расчете на полгруппы детей.

#### 4. Предметы и элементы для показательных выступлений.

#### 5. Информационное оснащение.

- Ауди и видеотехника,
- CD-R, CD-RW- носители музыкального сопровождения.
- Фонотека, включающая в себя диски со специально подготовленными комплексами из музыкальных композиций, которые соответствуют требованиям к музыке для занятий аэробикой, продолжительностью 25 – 30 минут.

- Методическое сопровождение.
- Интернет источник для обновления музыкального материала, сайта учреждения и обмен опытом с коллегами.

## **6. Список литературы, рекомендованный для педагогов.**

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры. – Москва: Изд-во Спорт Академ Пресс, 2002. - 303 с.
2. Бегун. И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. – Москва: Изд-во «Школьная книга», 2007. – 79 с.
3. Вербина О.Ю. Фитнес-аэробика. - Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет, 2010. – 23 с.
4. Вербина О.Ю. Фитнес и здоровье - Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет, 2010. – 15 с.
5. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика): программа курса по выбору для специальности. – Москва: Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2009. – 12с.
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II: частные методики. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – Москва: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
7. Люйк, Л.В. Методы конструирования комбинаций на уроке по оздоровительным видам аэробики: учебно- методическое пособие. /Л.В. Люйк, Г.Р. Айзятуллова, О.В. Солодяннико. – Санкт-Петербург: НГУФК, СиЗ им П.Ф. Лесгафта, 2009. – 24 с.
8. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. 5-е издание. – Москва: Изд-во «Просвещение», 2008. – 9 с.
9. Слуцкер, О.С Программа для учащихся 8 – 11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики: программа для Федерация фитнес – аэробики России./ О.С. Слуцкер, Т.Г. Полухина, В.С. Козырев. – Москва : Федерация фитнес – аэробики России, 2011г. -134 с.
10. Титова, Т.М. Аэробика: планирование уроков// Спорт в школе. – 2007.-№ 3. С. 14-17

## **Список литературы рекомендованный для обучающихся и родителей.**

1. Вербина О.Ю. Фитнес-аэробика. - Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет, 2010. – 23 с.
2. Вербина О.Ю. Фитнес и здоровье - Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет, 2010. – 15 с.
3. Ермолин С.Н., Сиднева Л.В. Питание и контроль массы тела при занятиях аэробикой. Москва: Изд-воТривант, 1999. - 94 с.

4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Пер. с англ. 2-е изд; доп. и перераб. Москва: Изд-во Физкультура и спорт, 1989. - 224 с.
5. Лапицкий Ф.Г., Шаулин В.Н. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре. - Москва: Изд-во Просвещение, 1972. - 55 с.
6. Шилкова И.К., Большев А.С. Здоровьеформирующее физическое развитие. – Нижний Новгород: Изд-во Владос2001. - 333 с.

**Календарный учебный график студии фитнес-эробики «Апельсин».**

**Педагог:** Коверина Елизавета Александровна.

Количество учебных недель: 36 недель. Занятия проводятся в хореографическом зале ДДТ Кольского района.

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 2 часа;

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю):

Во время каникул занятия в объединениях проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

**Календарный учебный график объединения «Апельсин»**  
**Группа № 1**

<b>№ п/п</b>	<b>Месяц число</b>	<b>Время</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
1			Определение физической подготовленности учащихся. Вводная диагностика	2	Введение в образовательную программу. Знакомство с планом фитнес-студии. Правила и инструктажи по технике безопасности.	хор. зал	вводная диагностика
2			Диагностика подготовки. Мониторинг	2	Гигиена спортивных занятий. Элементы строевой подготовки. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий). Выполнение команды: направо, налево, кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны	хор. зал	текущий контроль
3			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	2	Техника выполнения упражнений для рук без предмета. Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях. Базовые шаги классической аэробики	хор. зал	текущий контроль
4			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики.	2	Техника выполнения строевой подготовки. Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны. Базовые шаги классической	хор. зал	текущий контроль

					аэробики.		
5			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики игровые задания	2	Техника выполнения упражнений на развитие осанки. Освоение упражнений на развитие правильной осанки в партере. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
6			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	2	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины. Освоение упражнений для туловища, шеи и спины. Базовые шаги классической аэробики. Мягкий фитнес с элементами йоги.	хор. зал	текущий контроль
7			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Упражнения на развитие осанки. Освоение упражнений на развитие правильной осанки в партере.	хор. зал	текущий контроль
8			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	2	Техника выполнения строевой подготовки. Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны. Базовые шаги классической аэробики.	хор. зал	текущий контроль
9			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Техника выполнения строевой подготовки. Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны. Базовые шаги классической аэробики.	хор. зал	текущий контроль

10			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	2	Техника выполнения упражнений для ног. Закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Комплекс упражнений для ног. Силовая тренировка с использованием спортивного инвентаря.	хор. зал	текущий контроль
11			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Техника выполнения упражнений на развитие осанки. Освоение упражнений на развитие правильной осанки в партере. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
12			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Повторение элементов строевой подготовки. Выполнение команды: направо, налево, кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны. Базовые шаги классической аэробики. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
13			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	2	Комплекс Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой, упражнения для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Вариации классической аэробики. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
14			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	2	Повторение элементов строевой подготовки. Выполнение команды: направо, налево, кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны. Базовые шаги классической аэробики. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль

15			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Комплекс Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой, упражнения для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Вариации классической аэробики. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
16			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Фитнес хореография классической аэробики. Круговая тренировка с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
17			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	2	Комплекс Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой, упражнения для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Вариации классической аэробики. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
18			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Классическая аэробика. Комплекс упражнений на развитие правильной осанки в партере. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
19			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	2	Фитнес хореография классической аэробики. Круговая тренировка с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль

20			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	2	Повторение и техника базовых шагов классической аэробики. Связка классической аэробики. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
21			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Комплекс Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой, упражнения для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Вариации классической аэробики. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
22			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	2	Повторение элементов строевой подготовки. Выполнение команды: направо, налево, кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны. Силовая тренировка на все группы мышц. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
23			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Zumba fitness. Стретчинг.	хор. зал	текущий контроль
24			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	2	Степ-аэробика. Базовые шаги на степ-платформе. Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
25			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Классическая аэробика. Круговая тренировка с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
26			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка	2	Степ-аэробика. Базовые шаги на степ-платформе. Комплекс упражнений	хор. зал	текущий контроль

			навыков разновидностей элементов аэробики		для мышц брюшного пресса. Мягкий фитнес.		
27			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой. Оработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	2	Классическая аэробика. Круговая тренировка с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
28			Составление танцевальных композиций. Оработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.	2	Степ-аэробика. Базовые шаги на степ-платформе. Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
29			Составление танцевальных композиций. Оработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.	2	Zumba fitness. Стретчинг.	хор. зал	текущий контроль
30			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	2	Степ-аэробика. Базовые шаги на степ-платформе. Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
31			Отработка базовых шагов аэробики. Оработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Классическая аэробика. Круговая тренировка с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
32			Отработка базовых шагов аэробики. Оработка	2	Стретчинг	хор. зал	промежуточный контроль

			навыков разновидностей элементов аэробики				
33			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Zumba fitness. Комплекс упражнений на формирование хорошей осанки. Стретчинг.	хор. зал	текущий контроль
34			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Степ-аэробика. Круговая тренировка, направленная на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
35			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Фитнес хореография классической аэробики. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
36			Отработка полученных навыков в комплексе. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	2	Zumba fitness. Комплекс упражнений на формирование хорошей осанки. Стретчинг.	хор. зал	текущий контроль
37			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Степ-аэробика. Круговая тренировка, направленная на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
38			Отработка полученных навыков в комплексе. Отработка комплекса	2	Zumba fitness. Комплекс упражнений на формирование хорошей осанки. Стретчинг.	хор. зал	текущий контроль

			упражнений, направленных на развитие гибкости.				
39			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Степ-аэробика. Круговая тренировка, направленная на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
40			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Фитнес хореография классической аэробики. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
41			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Zumba fitness. Комплекс упражнений на формирование хорошей осанки. Стретчинг.	хор. зал	текущий контроль
42			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Степ-аэробика. Круговая тренировка, направленная на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
43			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Повторение элементов строевой подготовки. Степ-аэробика. Круговая тренировка, направленная на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
44			Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков.	2	Классическая аэробика. Стретчинг.	хор. зал	текущий контроль

			Практики восстановления дыхания.				
45			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Zumba fitness. Силовая тренировка с использованием веса собственного тела. Йога.	хор. зал	текущий контроль
46			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Степ-аэробика. Круговая тренировка, направленная на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
47			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Zumba fitness. Силовая тренировка с использованием веса собственного тела. Йога.	хор. зал	промежуточный контроль
48			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Степ-аэробика. Круговая тренировка, направленная на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
49			Отработка полученных навыков в комплексе. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	2	Zumba fitness. Силовая тренировка с использованием веса собственного тела. Йога.	хор. зал	промежуточный контроль
50			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Zumba fitness. Комплекс упражнений на формирование хорошей осанки. Стретчинг.	хор. зал	текущий контроль

51			Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.	2	Степ-аэробика. Круговая тренировка, направленная на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
52			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	2	Стретчинг.	хор. зал	текущий контроль
53			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Zumba fitness. Комплекс упражнений на формирование хорошей осанки. Стретчинг.	хор. зал	текущий контроль
54			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Степ-аэробика. Круговая тренировка, направленная на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
55			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Степ-аэробика. Круговая тренировка, направленная на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
56			Отработка полученных навыков. Составление простейших композиций из ранее изученных упражнений.	2	Zumba fitness. Комплекс упражнений на формирование хорошей осанки. Стретчинг.	хор. зал	текущий контроль
57			Составление танцевальных композиций. Отработка	2	Повторение элементов строевой		текущий контроль

			полученных навыков. Практики восстановления дыхания.		подготовки. Степ-аэробика. Круговая тренировка, направленная на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.		
58			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Классическая аэробика. Комплекс упражнений на развитие мышц брюшного пресса. Стретчинг.		текущий контроль
59			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Степ-аэробика. Круговая тренировка, направленная на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.		текущий контроль
60			Отработка полученных навыков в комплексе. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	2	Стретчинг		текущий контроль
61			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Классическая аэробика. Комплекс упражнений на развитие мышц брюшного пресса. Стретчинг.		текущий контроль
62			Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.	2	Степ-аэробика. Круговая тренировка, направленная на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.		текущий контроль
63			Отработка базовых шагов	2	Степ-аэробика. Круговая тренировка,		текущий контроль

			аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики		направленная на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	
64			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Zumba fitness. Комплекс упражнений на формирование хорошей осанки. Стретчинг	текущий контроль
65			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Степ-аэробика. Круговая тренировка, направленная на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	текущий контроль
66			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Zumba fitness. Комплекс упражнений на формирование хорошей осанки. Стретчинг	текущий контроль
67			Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.	2	Степ-аэробика. Круговая тренировка, направленная на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	текущий контроль
68			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	2	Классическая аэробика. Силовая тренировка с весом собственного тела. Мягкий фитнес (пилатес)	текущий контроль
69			Отработка полученных навыков. Составление простейших композиций из ранее изученных	2	Zumba fitness. Комплекс упражнений на формирование хорошей осанки. Стретчинг	текущий контроль

			упражнений.			
70			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Классическая аэробика. Круговая тренировка, направленная на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес (стретчинг)	текущий контроль
71			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Zumba fitness. Силовая тренировка с использованием степ-платформ и гантелей. Мягкий фитнес.	итоговый контроль
72			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Степ-аэробика. Комплекс упражнений на развитие правильной осанки, плечевого пояса. Пилатес. Классическая аэробика. Круговая тренировка, направленная на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес (стретчинг)	итоговый контроль
Итого:				144 ч.		

**Календарный учебный график объединения «Апельсин»**  
**Группа № 2**

№ п/п	Месяц число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Определение физической подготовленности учащихся. Вводная диагностика	2	Введение в образовательную программу. Знакомство с планом фитнес-студии. Правила и инструктажи по технике безопасности.	хор. зал	вводная диагностика
2			Диагностика подготовки. Мониторинг	2	Гигиена спортивных занятий. Элементы строевой подготовки. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий). Выполнение команды: направо, налево, кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны	хор. зал	текущий контроль
3			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	2	Техника выполнения упражнений для рук без предмета. Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях. Базовые шаги классической аэробики	хор. зал	текущий контроль
4			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики.	2	Техника выполнения строевой подготовки. Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны. Базовые шаги классической	хор. зал	текущий контроль

					аэробики.		
5			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики игровые задания	2	Техника выполнения упражнений на развитие осанки. Освоение упражнений на развитие правильной осанки в партере. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
6			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	2	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины. Освоение упражнений для туловища, шеи и спины. Базовые шаги классической аэробики. Мягкий фитнес с элементами йоги.	хор. зал	текущий контроль
7			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Упражнения на развитие осанки. Освоение упражнений на развитие правильной осанки в партере.	хор. зал	текущий контроль
8			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	2	Техника выполнения строевой подготовки. Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны. Базовые шаги классической аэробики.	хор. зал	текущий контроль
9			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Техника выполнения строевой подготовки. Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны. Базовые шаги классической аэробики.	хор. зал	текущий контроль

10			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	2	Техника выполнения упражнений для ног. Закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Комплекс упражнений для ног. Силовая тренировка с использованием спортивного инвентаря.	хор. зал	текущий контроль
11			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Техника выполнения упражнений на развитие осанки. Освоение упражнений на развитие правильной осанки в партере. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
12			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Повторение элементов строевой подготовки. Выполнение команды: направо, налево, кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны. Базовые шаги классической аэробики. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
13			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	2	Комплекс Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой, упражнения для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Вариации классической аэробики. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
14			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	2	Повторение элементов строевой подготовки. Выполнение команды: направо, налево, кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны. Базовые шаги классической аэробики. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль

15			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Комплекс Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой, упражнения для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Вариации классической аэробики. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
16			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Фитнес хореография классической аэробики. Круговая тренировка с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
17			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	2	Комплекс Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой, упражнения для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Вариации классической аэробики. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
18			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Классическая аэробика. Комплекс упражнений на развитие правильной осанки в партере. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
19			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	2	Фитнес хореография классической аэробики. Круговая тренировка с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль

20			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	2	Повторение и техника базовых шагов классической аэробики. Связка классической аэробики. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
21			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Комплекс Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой, упражнения для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Вариации классической аэробики. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
22			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	2	Повторение элементов строевой подготовки. Выполнение команды: направо, налево, кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны. Силовая тренировка на все группы мышц. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
23			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Zumba fitness. Стретчинг.	хор. зал	текущий контроль
24			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	2	Степ-аэробика. Базовые шаги на степ-платформе. Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
25			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Классическая аэробика. Круговая тренировка с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
26			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка	2	Степ-аэробика. Базовые шаги на степ-платформе. Комплекс упражнений	хор. зал	текущий контроль

			навыков разновидностей элементов аэробики		для мышц брюшного пресса. Мягкий фитнес.		
27			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой. Оработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	2	Классическая аэробика. Круговая тренировка с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
28			Составление танцевальных композиций. Оработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.	2	Степ-аэробика. Базовые шаги на степ-платформе. Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
29			Составление танцевальных композиций. Оработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.	2	Zumba fitness. Стретчинг.	хор. зал	текущий контроль
30			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	2	Степ-аэробика. Базовые шаги на степ-платформе. Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
31			Отработка базовых шагов аэробики. Оработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Классическая аэробика. Круговая тренировка с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
32			Отработка базовых шагов аэробики. Оработка	2	Стретчинг	хор. зал	промежуточный контроль

			навыков разновидностей элементов аэробики				
33			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Zumba fitness. Комплекс упражнений на формирование хорошей осанки. Стретчинг.	хор. зал	текущий контроль
34			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Степ-аэробика. Круговая тренировка, направленная на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
35			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Фитнес хореография классической аэробики. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
36			Отработка полученных навыков в комплексе. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	2	Zumba fitness. Комплекс упражнений на формирование хорошей осанки. Стретчинг.	хор. зал	текущий контроль
37			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Степ-аэробика. Круговая тренировка, направленная на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
38			Отработка полученных навыков в комплексе. Отработка комплекса	2	Zumba fitness. Комплекс упражнений на формирование хорошей осанки. Стретчинг.	хор. зал	текущий контроль

			упражнений, направленных на развитие гибкости.				
39			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Степ-аэробика. Круговая тренировка, направленная на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
40			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Фитнес хореография классической аэробики. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
41			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Zumba fitness. Комплекс упражнений на формирование хорошей осанки. Стретчинг.	хор. зал	текущий контроль
42			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Степ-аэробика. Круговая тренировка, направленная на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
43			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Повторение элементов строевой подготовки. Степ-аэробика. Круговая тренировка, направленная на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
44			Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков.	2	Классическая аэробика. Стретчинг.	хор. зал	текущий контроль

			Практики восстановления дыхания.				
45			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Zumba fitness. Силовая тренировка с использованием веса собственного тела. Йога.	хор. зал	текущий контроль
46			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Степ-аэробика. Круговая тренировка, направленная на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
47			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Zumba fitness. Силовая тренировка с использованием веса собственного тела. Йога.	хор. зал	промежуточный контроль
48			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Степ-аэробика. Круговая тренировка, направленная на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
49			Отработка полученных навыков в комплексе. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	2	Zumba fitness. Силовая тренировка с использованием веса собственного тела. Йога.	хор. зал	промежуточный контроль
50			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Zumba fitness. Комплекс упражнений на формирование хорошей осанки. Стретчинг.	хор. зал	текущий контроль

51			Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.	2	Степ-аэробика. Круговая тренировка, направленная на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
52			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	2	Стретчинг.	хор. зал	текущий контроль
53			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Zumba fitness. Комплекс упражнений на формирование хорошей осанки. Стретчинг.	хор. зал	текущий контроль
54			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Степ-аэробика. Круговая тренировка, направленная на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
55			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Степ-аэробика. Круговая тренировка, направленная на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
56			Отработка полученных навыков. Составление простейших композиций из ранее изученных упражнений.	2	Zumba fitness. Комплекс упражнений на формирование хорошей осанки. Стретчинг.	хор. зал	текущий контроль
57			Составление танцевальных композиций. Отработка	2	Повторение элементов строевой подготовки. Степ-аэробика.		текущий контроль

			полученных навыков. Практики восстановления дыхания.		Круговая тренировка, направленная на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.		
58			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Классическая аэробика. Комплекс упражнений на развитие мышц брюшного пресса. Стретчинг.		текущий контроль
59			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Степ-аэробика. Круговая тренировка, направленная на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.		текущий контроль
60			Отработка полученных навыков в комплексе. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	2	Стретчинг		текущий контроль
61			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Классическая аэробика. Комплекс упражнений на развитие мышц брюшного пресса. Стретчинг.		текущий контроль
62			Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.	2	Степ-аэробика. Круговая тренировка, направленная на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.		текущий контроль
63			Отработка базовых шагов	2	Степ-аэробика. Круговая тренировка, направленная на развитие крупных и		текущий контроль

			аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики		мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.		
64			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Zumba fitness. Комплекс упражнений на формирование хорошей осанки. Стретчинг		текущий контроль
65			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Степ-аэробика. Круговая тренировка, направленная на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.		текущий контроль
66			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Zumba fitness. Комплекс упражнений на формирование хорошей осанки. Стретчинг		текущий контроль
67			Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.	2	Степ-аэробика. Круговая тренировка, направленная на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.		текущий контроль
68			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	2	Классическая аэробика. Силовая тренировка с весом собственного тела. Мягкий фитнес (пилатес)		текущий контроль
69			Отработка полученных навыков. Составление простейших композиций из ранее изученных упражнений.	2	Zumba fitness. Комплекс упражнений на формирование хорошей осанки. Стретчинг		текущий контроль

70			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Классическая аэробика. Круговая тренировка, направленная на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес (стретчинг)		текущий контроль
71			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Zumba fitness. Силовая тренировка с использованием степ-платформ и гантелей. Мягкий фитнес.		итоговый контроль
72			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	2	Степ-аэробика. Комплекс упражнений на развитие правильной осанки, плечевого пояса. Пилатес. Классическая аэробика. Круговая тренировка, направленная на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес (стретчинг)		итоговый контроль
Итого:				144 ч.			

### Контрольно-измерительные материалы

Цель диагностики: выявление уровня двигательных навыков развития ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Метод диагностики: наблюдение за обучающимися в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий, беседы в свободной форме.

Система педагогической диагностики (мониторинга): достижения детьми планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

### Мониторинг двигательных умений и физических качеств детей

№ п/п	ФИО учащегося	Демонстрирует двигательные способности		Выполняет аэробные движения		Выполняет упражнения с использованием инвентаря		Выполняет упражнения на гибкость		Выполняет танцевальные и гимнастические комплексы		Общая физическая подготовка		Проявляет самостоятельность, двигательную активность		Итого	
		Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.
1.																	
2.																	
3.																	
4.																	

В процессе наблюдения за деятельностью обучающихся делается вывод о достижении обучающимися планируемых результатов (показателей) освоения программы фитнес-студии «Апельсин».

- 3 балла - выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого.
- 2 балла - выполняет самостоятельно при напоминании взрослого.
- 1 балл - выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные - совместно со взрослым

### **Двигательные способности**

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

#### **1. Наклоны вперед из положения сидя на полу.**

На полу мелом наносится линии А и Б, а от ее середины — перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Учащийся садится так, чтобы пятки оказались на линиях А и Б. Расстояние между пятками 20—30 см, ступни вертикальны. Партнер (или двое) фиксируют колени учащегося. Выполняются три разминочных наклона, затем четвертый, зачетный.

Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

Простейшая оценка гибкости тела в положении наклона вперед:

- «критический уровень» - касание носков ног пальцами рук
- «достаточный уровень» - согнутыми пальцами
- «оптимальный уровень» - всей ладонью.

При прогибании тела назад в положения тела на животе:

- «критический уровень» - подъём туловища до опоры на локтях,
- «достаточный уровень» - до опоры на вытянутые руки,
- «оптимальный уровень» - больше, чем на вытянутые руки.

## **2. Поочередные махи ногами в разных плоскостях.**

Выполнение поочередных махов ногами вперед, в сторону, по кругу с максимальной амплитудой, без пауз один за другим. Корпус и опорная нога строго перпендикулярны полу. Обязательное выпрямление маховой ноги в колене. Присутствие «пружинки» (на полупальцах). Выпрямление ноги в колене, достаточно натянутые носки, максимальная амплитуда, точность и динамичность движений (16 счетов 1 попытка)

- «критический уровень» - значительное нарушение каждого критерия
- «достаточный уровень» - незначительное нарушение каждого критерия
- «оптимальный уровень» - точное соблюдение каждого критерия

## **3. Мостик.**

- «критический уровень» - выполнено из положения лежа
- «достаточный уровень» - выполнено из положения стоя у стены
- «оптимальный уровень» - выполнено из стойки ноги врозь, прогибаясь с одновременным выпрямлением рук и ног (руки - вертикально, как можно ближе к ногам) опуститься в мост, подавая таз вперед и удерживать вес тела на ногах.

## **4. Полушпагат. Шпагат.**

Рекомендации. Перед выполнением шпагатов сделать специальную разминку (покачивания в выпаде, седы с широко разведенными ногами, махи ногами). Опускаться в шпагат плавно, скольжением, с опорой на руки. Измеряется линейкой высота до пола. Возникающую при этом легкую боль нужно терпеть 4—8 сек. в каждой попытке. Количество попыток 3.

- «критический уровень» - высота таза до пола более 10 см, ноги в коленных суставах согнуты,
- «достаточный уровень» - высота таза до пола не более 10 см, ноги в коленных суставах прямые,
- «оптимальный уровень» - свободное, без усилий выполнение упражнения.

## **Измерение скоростно – силовых способностей.**

Это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Различают собственно силовые способности и их соединение с другими физическими способностями (скоростно-силовые, силовая ловкость, силовая выносливость). При помощи тестов на выносливость определяется,

прежде всего, функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Использование этих тестов позволяет дать количественную оценку способности этих систем выдерживать определенную физическую нагрузку нормально функционировать в экстремальных условиях. При тестировании выносливости используются показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС).

### **1. Шестиминутный бег.**

В забеге участвуют 6—8 человек. По истечении 6 минут бегуны останавливаются и выполняют замер ЧСС за 10 сек. x 6. Результат. Минимальная разность количества ЧСС (ЧСС перед выполнением теста - ЧСС после выполнения теста).

### **2. Прыжок в длину с места – измеряется длина прыжка.**

Проводится с целью определения уровня скоростно-силовых качеств. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней протягивают сантиметровую ленту. Испытуемый встает около линии, не касаясь ее ногами, затем, отведя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки ближе стоящей ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует правильной подготовки для выработки координации движений руками и ногами. Критерии оценки – общие стандарты по физической подготовке, с учетом возрастных особенностей испытуемого. Силовую выносливость измеряем путем подсчета количества выполнения таких упражнений, как сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание ног или туловища в положении лежа, приседания и т. д.

**3. Отжимания (используется для оценки показателя силовой выносливости). Результат - фиксируется максимальное количество повторений.**

#### Упор на коленях (I уровень)

Испытуемый принимает исходное положение — опуститься на гимнастический мат (или другое покрытие), ноги согнуты в коленных суставах под углом 90°. Точками опоры являются и ладони, руки чуть впереди плеч, ладони развернуты наружу. Сохраняя прямую линию от коленей до головы отжаться.

#### Лежа от пола (II и III уровень)

Испытуемый принимает исходное положение — опуститься на гимнастический мат (или другое покрытие), ноги поставить на ширину таза. Точками опоры являются пальцы ног и ладони, руки чуть впереди плеч, ладони развернуты наружу. Опустить все тело вниз, согнув локти и разведя их в стороны, почти коснувшись пола грудью, отжаться.

- «критический уровень» - 17 раз
- «достаточный уровень» - 20 раз
- «оптимальный уровень» - 25 раз