

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №2 «Образовательный центр» имени Героя Российской Федерации Немцова Павла Николаевича села Борское муниципального района Борский Самарской области

Программа рассмотрена на заседании методического объединения  
Протокол №3от «02» 07.2024 г.

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Борское  
\_\_\_\_\_ Л.М. Жабина

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

«Спортивная аэробика»

Возраст обучающихся: 5 -17 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:

Черкасская Е.К. методист, Игитян А.И. ст.методист

Пользователи:

Кирста Е.В., Анохина Д.О., Массарова Л.Е.

Согласовано

Начальник ДЮСШ с.Борское

\_\_\_\_\_ Н.А. Бурлака

с. Борское 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Учебно – тематический план программы «Спортивная аэробика» .....,.....	9
3. Учебно-тематический план 1 года .....	10
3. Учебно-тематический план 2 года .....	12
4. Учебно-тематический план 3 года .....	15
5. Ресурсное обеспечение .....	18
4. Список литературы .....	19
5. Приложение № 1 .....	22

### **Краткая аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная аэробика 5-17» предназначена для учащихся 5 – 17 лет, проявляющих интерес к занятиям спортом, В результате обучения дети овладеют умением и знанием спортивной аэробики, которая имеет огромное количество модификаций (фитнес аэробика, степ-аэробика, аква-аэробика и т.д.). И эти направленности оказывают гармоничное воздействие на организм занимающихся. Аэробика – это достаточно специфический вид оздоровительной гимнастики, который может дать довольно высокий эффект при условии соблюдения специфических методических условий.

### **Пояснительная записка**

#### **Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность программы** выражается в том, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, поскольку дети занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Современный социальный заказ на образовательные услуги обусловлен и задачами физического развития детей, которые выдвигаются в концепции модернизации образования и заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на формирование гармоничной личности

Нормативными основаниями для разработки данной программы являются:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996- р.

6. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

7. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификат персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

10. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

11. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

12. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196»;

13. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

14. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);

15. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации (с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разные по уровню программы));

16. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.17 № 816.

Дополнительная общеобразовательная программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме; с использованием электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). ЭО и ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

**Отличительные особенности** дополнительной образовательной программы «Спортивная аэробика» заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Учебный план каждого года обучения программы состоит из 3 модулей. Педагог дополняет содержание модуля самостоятельно, разрабатывая дополнительный учебно-методический комплект к данной программе. Программа долгосрочная, рассчитана на три года. Применяется разноуровневый подход в силу разного возраста и характеров обучающихся.

**Педагогическая целесообразность** заключается в применении на занятиях интегрированного подхода, который позволяет максимально продуктивно усваивать материал путем смены способов организации работы. Тем самым педагог стимулирует познавательные интересы обучающихся и развивает их практические навыки. Программа «Спортивная аэробика» ориентируется на приобщение обучающихся к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить все системы организма обучающихся.

**Воспитательная работа** направлена на развитие физических и духовных

качеств учащихся, формирование командного духа, уважение , спортивной дисциплины и самоконтроля. Для достижения поставленных целей используются различные методы и формы работы, такие как тренировки, соревнования, индивидуальные и групповые занятия. Важно также проводить беседы и дискуссии о здоровом образе жизни, роли спорта в развитии личности, о значимости физической культуры и спорта для поддержания здоровья.

**Цель программы:** создание условий для воспитания гармоничной, социально активной личности с помощью тренировок по спортивной аэробике.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

Обучающие:

- расширить знания о спортивной аэробике(фитнес аэробика, степ-аэробика и т.д.);
- мотивировать обучающихся к самостоятельному изучению\_этого вида спорта;
- сформировать у обучающихся потребность в систематическом занятии спортом;
- закрепить в самостоятельной деятельности умение\_\_выполнению упражнений;
- дать возможность применить на практике полученные знания о аэробике;
- содействовать усвоению и овладению базовых шагов и связок;

Развивающие:

- начать работу по развитию\_выносливости;
- продолжать формировать умения составлять план и пользоваться им;
- развивать познавательный интерес к своему виду спорта;
- развивать самостоятельность при\_принятии решения;
- формировать умение отстаивать свою точку зрения и договариваться;
- способствовать развитию логического мышления, пространственного воображения, памяти, наблюдательности, сравнивать ;

Воспитательные:

- содействовать воспитанию\_трудолюбие и ответственность;
  - воспитывать умение\_самостоятельно организовывать занятия спортом;
  - обеспечить высокую творческую активность при выполнении постановок;
  - воспитывать уважение к\_товарищам по команде и к соперникам;
- = формировать ценностные ориентиры на соблюдение норм и правил культуры поведения и общения;

**Возраст учащихся 5 – 17 лет.**

Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься (в случае каких-либо ограничений для занятий указываются эти ограничения, делается ссылка на необходимость прохождения, к примеру, медицинского осмотра).

### **Сроки реализации.**

Программа занятий спортивной аэробикой рассчитана на 3 года. Режим проведения занятий: 3 раза в неделю, время 3,5 академических часа в неделю. Количество учебных недель в году: 44 недели, 154 ч. в год.

### **Формы организации деятельности:**

в парах, групповая, коллективная

### **Формы обучения.**

комбинированное, творческое, практикум, занятие-репетиция, занятие – концерт; нетрадиционные: занятие-игра, занятие-путешествие, занятие – соревнование, занятие – викторина, видео – занятие, занятие – праздник.

### **Режим занятий**

Занятия по программе «Спортивная аэробика» проводятся 3 раза в неделю. Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность занятий для учащихся в неделю 3,5 академических часа.

### **Ожидаемые результаты:**

<b>Личностные</b>	<b>Метапредметные</b>	<b>Предметные</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- проявление познавательных интересов и активности в данной области;</li> <li>- развитие трудолюбия и ответственности за качество своей деятельности;</li> <li>- овладение установками, нормами и правилами научной организации умственного и физического труда;</li> <li>- становление самоопределения в выбранной сфере будущей профессиональной деятельности;</li> <li>- развитие</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планирование процесса познавательно-трудовой деятельности;</li> <li>- проявление инновационного подхода к решению практических задач в процессе моделирования деятельности;</li> <li>- самостоятельная организация и выполнение различных творческих заданий</li> <li>- обоснование путей и средств устранения ошибок или разрешения противоречий в выполняемых процессах;</li> <li>- соблюдение норм и правил культуры труда в соответствии с технологической</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- овладеют терминологией упражнений;</li> <li>- знать о технике дыхания при выполнении упражнений;</li> <li>- знать о структуре занятия по аэробике;</li> <li>- знать о запрещенных элементах при занятиях аэробикой;</li> <li>- знать о правилах безопасности на занятиях аэробикой;</li> <li>- знать о гигиенических основах занятий.</li> <li>- будут уметь составлять связки базовой аэробики;</li> </ul>

самостоятельности и личной ответственности в деятельности;	культурой производства; - соблюдение норм и правил безопасности познавательно-трудовой деятельности и созидательного труда.	- будут уметь исполнять танцевальные композиции:
--	--	--

### **Критерии оценки достижения планируемых результатов:**

Высокий уровень – обучающийся знает терминологию базовых шагов аэробики, самостоятельно составляет связки базовой и степ-аэробики, владеет техникой исполнения хореографических композиций, самостоятельно составляет комплексы аэробики, внося в них элементы креативности.

Средний уровень - обучающийся на достаточном уровне знает терминологию базовых шагов аэробики, составляет связки базовой и степ-аэробики с помощью педагога, владеет техникой исполнения хореографических композиций, самостоятельно составляет комплексы аэробики.

Низкий уровень – обучающийся слабо владеет терминологией базовых шагов, частично знаком с техникой исполнения хореографических композиций, испытывает проблемы с самостоятельным составлением комплексов аэробики.

### **Формы подведения итогов:**

Для регулярного контроля за уровнем физических качеств обучающихся используются контрольные занятия (тесты) по физической подготовке, зачеты. Тестирование выявляет как общую физическую подготовку, так и уровень специальной подготовки. Знания, умения, навыки обучающихся оцениваются на соревнованиях и показательных выступлениях.

Формами подведения итогов реализации образовательной программы являются зачеты, а также соревнования между группами, проведение спортивных праздников. Также, в процессе обучения, применяются методы диагностики личностного развития воспитанников, такие как: наблюдение, сравнение, итоговый анализ умений и навыков. При этом критерии оценки эффективности результатов обучения строятся на сформированности основных компетенций, наличии знаний теоретического материала и умение использовать их на практике, а также положительных результатах творческих достижений воспитанников, это: участие в конкурсах и фестивалях разного уровня.

## Учебно-тематический план программы «Спортивная аэробика»

№	Наименование модуля	Количество часов		
		теория	практика	всего
<b>1 год обучения «Общефизическая подготовка в фитнес аэробике»</b>				
1	Общая физическая подготовка	10	36	46
2	Техническая и тактическая подготовка	16	46	62
3	Музыкальная грамотность	10	36	46
4	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		
5	Всего часов	36	118	154
<b>2 год обучения Базовая аэробика</b>				
1	Общая физическая подготовка	9	34	43
2	Техническая и тактическая подготовка	9	42	51
3	Участие на соревнованиях и показательных выступлениях.	10	50	60
4	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		
5	Всего часов	28	126	154
<b>3 год обучения Степ.аэробика</b>				
1	Техническая и тактическая подготовка	8	36	44
2	Комплексы степ-аэробики	8	38	46
3	Участие в конкурсах и фестивалях разного уровня	10	54	64
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		
4	Всего часов	26	128	154

**Учебно-тематический план 1 года  
«Общепедагогическая подготовка в фитнес аэробике»**

№ п/п	Название модулей	теория	практика	всего	форма контроля
1	ОФП. Оздоровительные виды гимнастики	10	36	46	наблюдение
2	Техническая и тактическая подготовка:				
	Разминка	-	10	10	наблюдение
	Аэробная часть	2	20	22	наблюдение
	Упражнение на полу	2	13	15	наблюдение
	Упражнение на гибкость	2	13	15	наблюдение
3	Музыкальная грамотность	20	26	46	опрос, тесты
Итого:		36	118	154	

**Цель:**

знать основные правила безопасности поведения в зале, иметь представление о аэробике, развивать общую физическую подготовку. знать теорию, технику, «направления» в аэробике, уметь применить свои умения на выступлениях.

**Задачи:**

- обучить основным приемам техники и тактики игры в футбол;
- приобрести знания элементарных правил судейства.
- развивать физические качества: выносливость, быстроту, ловкость;
- воспитывать нравственно-волевые качества у обучающихся;
- укреплять здоровье обучающихся.
- способствовать формированию у детей коммуникативных навыков.
- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом
- ознакомить обучающихся со специальными упражнениями в футболе.
- умение провести правильную разминку

**Планируемый результат.**

Будут знать о значении и пользе занятий спортом; о видах аэробики; о терминологии упражнений; о назначении гимнастического инвентаря; о технике дыхания при выполнении упражнений; о структуре занятия по аэробике; о запрещенных элементах при занятиях аэробикой; о правилах безопасности на занятиях аэробикой; о гигиенических основах занятий.

## Содержание программы

### Общефизическая подготовка в фитнес аэробике

Тема 1.1. Здоровый образ жизни, вредные привычки.

Теория: Основы ЗОЖ, режим дня, профилактика вредных привычек.

Практика: Просмотр и анализ видеофильма «Я за здоровый образ жизни!»

Тема 1.2. Оздоровительные виды гимнастики.

Теория: Оздоровительные виды гимнастики. Классификация и влияние на организм. Практика: Просмотр и обсуждение рисунков с изображением упражнений оздоровительных видов гимнастики.

Тема 1.3. Разминка, разогревание.

Теория: Первые системы аэробики. Ритмическая гимнастика

Практика: Просмотр и анализ обсуждения упражнений для разминки

Тема 1.4. Аэробная часть.

Теория: Фитнес-аэробика-новый вид спорта. Понятие «направление».

Практика: Аэробика с элементами боевых искусств, круговая аэробика, спортивная, фитнес аэробика.

Тема 1.5. Упражнение на полу

Теория: Упражнения на полу. Прыжки, скачки и подскоки, разновидности

Практика: Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма.

Тема 1.6. Упражнение на гибкость

Теория: Силовые упражнения. Упражнения на развитие гибкости.

Практика: Выбор упражнений на гибкость и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма.

Тема 1.7. Музыкальная грамотность

Теория: Хореографическая подготовка. Структурный состав упражнений соревновательных программ.

Практика: Выбор музыкальной композиции, элементы комбинации.

### Учебно-тематический план 2 года

#### «Базовая аэробика»

№ п/п	Название модулей	теория	практика	всего	форма контроля
1	ОФП. Дыхание при выполнении упражнений Упражнения для мышц всего тела Упражнения без предметов	10	34	44	наблюдение
2	Техническая и тактическая подготовка:				
	Упражнения с предметами	2	8	10	наблюдение
	Обучение базовым шагам аэробики	2	10	12	наблюдение
	Выполнение базовых шагов аэробики	2	8	10	наблюдение

	Составление связок из базовых шагов.	2	8	10	наблюдение
3	Совершенствование техники базовых шагов в комплексах разных стилей на выступлениях и соревнованиях.	20	50	70	наблюдение, контрольные нормативы
Итого:		36	118	154	

**Цель:** знать основные правила безопасности поведения в зале, иметь представление о аэробике, развивать общую физическую подготовку. знать теорию, технику, «направления» в аэробике, уметь применить свои умения на выступлениях .

**Задачи:**

- сформировать у обучающихся потребность к знаниям об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения
- обучить основным приемам техники в аэробике;
- приобрести знания элементарных правил судейства.
- развивать физические качества: выносливость, быстроту, ловкость, гибкость;
- воспитывать нравственно-волевые качества у обучающихся;
- укреплять здоровье обучающихся.
- способствовать формированию у детей коммуникативных навыков.
- умение провести правильную разминку

**Планируемый результат:** выполнение базовых шагов в аэробики; составлять связки базовой аэробики; исполнять танцевальные композиции.

**Содержание программы**

«Базовая аэробика».

Тема 1. Влияние занятий аэробикой на здоровье девочек.

Теория: Влияние занятий аэробикой на развитие основных физических качеств у девочек младшего школьного возраста.

Практика: Тестирование основных физических качеств.

Тема 2. Планирование занятий аэробикой с учетом индивидуальных особенностей. Теория: Индивидуальные психофизиологические особенности, возрастные особенности. Практика: Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма.

Тема 3. Аэробика как вид спорта.

Теория: Сущность и польза аэробики.

Практика: Просмотр и анализ видеofilьма о зарождении аэробики.

Тема 1. Виды аэробики.

Теория: Виды аэробики (степ-аэробика, танцевальная аэробика, аква-аэробика, фитбол- аэробика).

Практика: Просмотр иллюстраций о разновидностях аэробики.

Тема 2. Краткая характеристика гимнастического инвентаря.

Теория: Характеристика и назначение гимнастического инвентаря (мячи, скакалки, обручи, гантели, фитболы, петли для фитнеса)

Тема 3. Гигиена занятий, одежда, обувь и прическа.

Теория: Требования к одежде, обуви и прическе.

Тема 1. Дыхание при выполнении упражнений.

Теория: Роль дыхания во время физических нагрузок. Правильное дыхание при выполнении упражнений.

Практика: Дыхательные упражнения.

Тема 2. Упражнения для мышц всего тела.

Теория: Роль физических упражнений для организма человека.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног;

Тема 3. Упражнения без предметов.

Теория: Влияние упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов.

Тема 4. Упражнения с предметами.

Теория: Виды упражнений с предметами (мяч, скакалка, обруч). Развитие физических качеств с помощью упражнений с предметами.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами.

Тема 5. Обучение базовым шагам аэробики.

Теория: Базовые шаги: «Бейсик», «Степ-тач», «Дабл-степ», «Оупен-степ», «Захлест», «Греп-вайн», «V-степ», «А-степ», «Ни-ап», «Хил-диг», «Степ-кросс», «Ланч», «Джампин- джек».

Практика: Выполнение базовых шагов на 4 и 8 счетов.

Тема 6. Выполнение базовых шагов аэробики.

Теория: Базовые шаги: «Бейсик», «Степ-тач», «Дабл-степ», «Оупен-степ», «Захлест», «Греп-вайн», «V-степ», «А-степ», «Ни-ап», «Хил-диг», «Степ-кросс», «Ланч», «Джампин- джек».

Практика: Выполнение базовых шагов на 4 и 8 счетов.

Тема 7. Составление связок из базовых шагов.

Теория: Правила составления связок из базовых шагов.

Практика: Составление связок из базовых шагов.

Тема 8. Совершенствование техники базовых шагов в комплексах разных стилей на занятиях аэробикой.

Теория: Регламентированный стиль и свободный стиль при составлении связок.

Практика: Выполнение базовых шагов в комплексах разных стилей.

**Учебно-тематический план 3 года**  
**«Степ аэробика»**

№ п/п	Название модулей	теория	практика	всего	форма контроля
1	Техническая и тактическая подготовка:				
	ТБ при занятиях на степ платформах	1	1	2	беседа
	Дыхание при занятиях степ аэробикой	1	1	2	наблюдение
	Выполнение упражнений степ аэробики	2	10	12	наблюдение
	Правила составления связок на степ платформах	2	10	12	просмотр материала
2	Комплексы степ аэробики:				
	Составление связок на степ платформах	5	20	25	наблюдение
	Комплекс степ аэробики низкой интенсивности	5	22	27	наблюдение тесты
	Комплекс степ аэробики средней интенсивности	5	32	37	наблюдение тесты
	Комплекс степ аэробики высокой интенсивности	5	32	37	наблюдение тесты
3	Участие в конкурсах и фестивалях разного уровня	Календарь соревнований, показательные выступления, акции			
Итого:		26	128	154	

**Цель:** знать основные правила безопасности поведения в зале, иметь представление о степ - аэробике, развивать общую физическую подготовку. знать теорию, технику, уметь применить свои умения на выступлениях .

**Задачи:**

- расширить знание об особенностях выполнения упражнений на степ-платформах;
- обучить основным приемам техники в степ аэробике;
- закрепить знания о составлении связок на степ-платформах;
- изучить и комбинировать изученные элементы, составлять различные варианты связок на степ-платформах.
- формировать знания о правилах безопасности и основам дыхания при работе на степ-платформах;
- содействовать усвоению комбинированию связок на степ-платформах;

- воспитывать нравственно-волевые качества у обучающихся;

**Планируемый результат:** выполнение комплексов степ. аэробики; составлять связки степ. аэробики; исполнять танцевальные композиции на различных уровнях соревнований

### **Содержание программы**

#### **«Степ аэробика»**

**Тема 1.** Степ-аэробика. Возникновение степ аэробики.

Теория: История возникновения степ аэробики. Джин Миллер как основатель степ аэробики.

**Тема 2.** Техника безопасности при занятиях на степ платформах.

Теория: Техника безопасности при работе со степ платформой (обувь, положение стопы, запрещенные движения).

Практика: Постановка ног на степ-платформах.

**Тема 3.** Методы самоконтроля при занятиях степ аэробикой.

Теория: Методы самоконтроля при занятиях степ аэробикой (частота пульса, изменение дыхания).

Практика: Проведение пульсометрии.

**Тема 4.** Дыхание при занятиях степ аэробикой.

Теория: Дыхание при занятиях степ аэробикой.

Практика: Дыхательные упражнения.

**Тема 5.** Выполнение упражнений степ аэробики.

Теория: Заход на степ платформу и сход с нее.

Практика: Упражнения на степ платформе под счет.

**Тема 6.** Правила составления связок на степ платформе.

Теория: Методика составления связок на степ платформах. Направления движения.

Практика: связки на степ платформе под счет.

**Тема 7.** Составление связок на степ платформах.

Теория: Варианты составления связок на степ платформах. Направления движения.

Практика: Связки на степ платформе под музыку.

**Тема 8.** Комплекс степ аэробики низкой интенсивности.

Теория: Правила составления комплекса степ аэробики низкой интенсивности.

Практика: Выполнение комплекса степ аэробики низкой интенсивности.

**Тема 9.** Комплекс степ аэробики средней интенсивности.

Теория: Правила составления комплекса степ аэробики средней интенсивности.

Практика: Выполнение комплекса степ аэробики средней интенсивности.

**Тема 10.** Комплекс степ аэробики высокой интенсивности.

Теория: Правила составления комплекса степ аэробики высокой интенсивности.

Практика: Выполнение комплекса степ аэробики высокой интенсивности.

### **Ресурсное обеспечение программы**

Спортивный зал;

Гимнастические коврики;

Фитнес резинки;

Гантели различной массы;

Скакалки;

Степы;

Обручи;

Секундомер;

Ноутбук для просмотра видеороликов;

Портативная колонка.

## Список литературы

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры. –Спорт Академ Пресс.-М., 2002.
2. Батаен В.Г. Художественная гимнастика. М., «Просвещение», 1986.
3. Ваганова А.Я. Упражнения классического танца. М., 1988.
4. Варшавская Р.А., Л.Н. Кудряшова. Игры под музыку. М., 1993.
5. Журнал «Физкультура в школе» №1-12 - 1997.
6. Иващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Методика физкультурно-оздоровительных занятий. - К.: УГУФВС, 1994. - 126 с.
7. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. - 2-е изд. доп., перераб. - М.:1997.
8. Колесникова С.В. Детская аэробика, Ростов-на-Дону, «Феникс», 2005.
9. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
- 10.Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика): прогр. курса по выбору для специальности 032101.65 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта: утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / сост. Лисицкая Т.С. [и др.]; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). –12.24.
- 11.Морель Ф.Р. Хореография в спорте. М., 1971.
- 12.Пасютинская В.Н. Волшебный мир танца. М.,«Просвещение», 1985.
- 13.Программа «Физическое воспитание учащихся 1-11классов». М., «Просвещение», 1996.
- 14.Программа «Художественная гимнастика» для внешкольных учреждений и образовательных школ. М., «Просвещение», 1986.
- 15.Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики. Авторы : Слуцкер О.С. Полухина Т.Г Козырев В.С. М., 2011.
- 16.Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмические упражнения. Учебное пособие для педагогических училищ. М., «Просвещение»,1989.
- 17.Сабилов Ю.А. Спортивная гимнастика. М., «Просвещение», 1996.
- 18.Теория и методика физического воспитания том 2/ Под ред. .Т.Ю. Круцевич. - К.: Олимпийская литература, 2003. - 392с.
- 19.Теория и методика физической культуры / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова.- СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, - 1999. - 374 с.
- 20.Физкультура и спорт, 1989. - 224 с. Хореографическая работа со школьниками. Под ред. В.П. Ирвинг, Ленинград,1958.

21. Художественная гимнастика. Под ред. Л.П. Орлова. М., 1994.
22. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. - К.: Олимпийская литература, 2000. - 368 с.

### **Интернет ресурсы для учащихся и родителей**

1. Базовые шаги классической и степ-аэробики.  
[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=15&v=Bd1-hj7-WY0&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=15&v=Bd1-hj7-WY0&feature=emb_logo) (09.04.2020).
2. Виды аэробики – классификация тренировок и основных упражнений в фитнесе.  
<https://ydooinfo.com/qa/vidy-aerobiki.html> (09.04.2020).
3. Классическая аэробика [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.В. Морозова, Т.И. Мельникова, О.П. Виноградова; Сев. - Зап. ин-т управления – филиал РАН- ХиГС. – Казань: Изд-во «Бук», 2017. – 102 с. – URL:  
[https://bukbook.ru/media/files/book/book/Morozova%2C\\_Mel'nikova%2C\\_Vinogradova - Klassicheskaya aerobika.pdf](https://bukbook.ru/media/files/book/book/Morozova%2C_Mel'nikova%2C_Vinogradova_-_Klassicheskaya_aerobika.pdf) (06.04.2020)
4. Основные шаги классической аэробики.  
[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=5&v=RpTHStuw5xI&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=RpTHStuw5xI&feature=emb_logo) (09.04.2020).
5. Аэробика для детей – подробный комплекс упражнений с фото и видео:  
<https://sportadvice.ru/aerobika-dlya-detey>
6. Аэробика для детей: польза, особенности занятий  
<https://razvitie-rebenka24.ru/vospitanie-rebenka/aerobika-dlya-detey.html>
7. Фитнес-аэробика для детей: видео, комплекс упражнений  
<https://fitness-dlya-vseh.ru/aerobika-dlya-detey-video-kompleks-uprazhneniy-polza/>
8. Публикация материалов и учебных пособий на платформе социальной сети В контакте.  
[https://vk.com/public187033660;](https://vk.com/public187033660)

### **План воспитательной работы**

Спортивные занятия по аэробике эффективно содействуют решению задач физического воспитания учащихся. Прежде всего, надо привить учащимся интерес к аэробике. Беседы о знаменитых коллективах страны, мира и Самарской области, о крупнейших соревнованиях, что является достаточно эффективными средствами. Полезны показательные встречи разных команд, демонстрация кинофильмов, видеозаписей и т.д.

Важным моментом воспитательной работы является создание коллектива. Тренеру необходимо научить детей жить и работать в коллективе, помогать друг другу, проявлять заботу и внимание, особенно старших к младшим. Этому способствуют спортивные тренировки, подготовка и участие в соревнованиях, подготовка и проведение различных мероприятий, совместные поездки, отдых, беседы на различные темы, встречи с ветеранами спорта и ныне играющими спортсменами. Коллективная работа способствует формированию нравственных качеств обучающихся.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр (в том числе и телевизионный) соревнований с последующим их обсуждением;
- соревновательная деятельность учащихся и ее анализ;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи с ветеранами спорта и ныне знаменитыми спортсменами;
- беседы о спорте («История развития спорта», «Фитнес движение в мире и в нашей стране», о выдающихся спортсменах); спортивные праздники и КВН («Папа, мама, я - спортивная семья», «Праздник - Аэробика и мы», «Спортивный калейдоскоп», эстафеты, КВН и т.д.); дни здоровья и походы выходного дня; веселые старты.

Данные виды и формы спортивно-массовых мероприятий помогают тренерам повышать познавательный интерес и способствуют воспитанию подрастающего поколения, формированию спортивных навыков