

Рассмотрено на заседании МО
протокол № _____ от _____ г.

Согласованно с Зам. директора по ВР
протокол № _____ от _____ г.

Утверждено приказом директора
№ _____ от _____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ
«Фитнес»
(для младшего, среднего, старшего школьного возраста)

Пахомовой Н.Е.
педагог дополнительного образования
I квалификационной категории
МАОУ лицей № 82

г. Челябинск

Содержание

1. Пояснительная записка.....
2. Учебный план программы
3. Календарно-тематическое планирование.....
4. Методические рекомендации.....
5. Список литературы.....

Пояснительная записка

Актуальность

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности танцевальной аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Новизна данной 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.

Данная программа является модифицированной и составлена на основе программы по спортивной аэробике. Как и опорная программа, она содержит нормативные требования по физической, специальной, хореографической подготовке, учебно-тематический план и содержание курса.

Цель программы: создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка посредством занятий танцевальной аэробикой.

Задачи	3-4 класс	5-7класс	8-11класс
Обучающие	<ul style="list-style-type: none"> ➤ познакомить детей с элементами строевой подготовки; ➤ учить детей ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи; ➤ познакомить детей с базовыми шагами аэробики. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ отработка элементов строевой подготовки; ➤ учить детей управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах; ➤ отработка базовых шагов аэробики отдельно и в связках. ➤ дать понятие танцевального рисунка; ➤ познакомить детей с различными стилями танцевальной аэробики. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ отработка базовых шагов аэробики в связках; ➤ освоение детьми движений и связок различных стилей танцевальной аэробики. ➤ создание танцевального номера.
Развивающие	<ul style="list-style-type: none"> ❖ развивать начальные физические данные детей (осанку, гибкость); ❖ развивать чувство ритма, музыкальность 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ развивать аэробный стиль выполнения упражнений; ❖ начальное развитие специальных качеств; ❖ развивать критичность и самокритичность. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ продолжать развивать аэробный стиль выполнения упражнений; ❖ продолжать развитие специальных качеств. ❖ продолжать развивать критичность и самокритичность. ❖
Воспитывающие	<ul style="list-style-type: none"> ✓ привитие интереса к регулярным занятиям; ✓ воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ продолжать воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость; ✓ воспитывать доброжелательное отношение к товарищам. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ продолжать воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость; ✓ продолжать воспитывать доброжелательное отношение к товарищам; ✓ воспитываться ответственность каждого за успех общего дела; ✓ воспитывать организованность.

Программа предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую подготовку. Возраст детей, участвующих в данной дополнительной образовательной программе 3-11 класс.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:


- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

Реализуя данную образовательную программу, ожидаются следующие результаты.

3-4 класс

 *Ребёнок должен знать, что:*

- на занятия надо приходить во время, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно причёсанными волосами;
- заходя, надо здороваться и спрашивать разрешения; по окончании – прощаться с педагогом и другими детьми;
- ребята знакомы с элементами строевой подготовки и базовыми шагами аэробики.

 *Ребёнок должен уметь:*

- Красиво выполнять элементы строевой подготовки;
- Правильно выполнять ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- Правильно выполнять базовые шаги аэробики;
- Справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;
- Различать характер музыки, темп, ритм;

5-7 класс

Ребёнок должен знать:

- Порядок занятия;
- Базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
- Понятие танцевального рисунка;
- Различные стили танцевальной аэробики.

Ребёнок должен уметь:

- Чётко выполнять элементы строевой подготовки один и в группе, отдельно и в связках.
- Управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
- Чётко выполнять базовые шаги аэробики отдельно и в связках.
- Справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);
- Быть самокритичным и критичным;
- Тактично выражать своё мнение по отношению к другим;

8-11 класс

Ребёнок должен знать:

- Базовые шаги аэробики отдельно и в связках (усложнённые варианты);
- Движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;

Ребёнок должен уметь:

- Правильно выполнять базовые шаги аэробики в связках;
- Правильно и красиво выполнять движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;
- Придумывать танцевальные связки на музыкальную тему;

- Справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);
- Выполнять шпагаты, «складочку», «мостик», «коробочку».
- Принимать участие в танцевальном номере;
- Уметь держать рисунок танца;
- Быть организованным и понимать, что успех зависит от каждого.

Содержание программы

В содержание данной программы можно выделить три этапа подготовки детей:

I этап – подготовительный;

II этап – совершенствование полученных ЗУН;

III этап – творческая работа.

Данные этапы соответствуют группам обучения.

Учебно-тематический план

3-4 класс

Учебная нагрузка: 2 часа в неделю

№ темы	Название темы	Количество часов				
		Теория	Практика	Всего		
1.	Теоретическая подготовка	ТБ, введение в образовательную программу.		1		1
2.		Гигиена спортивных занятий.		1		1
3.		Из истории аэробики		1		1
4.	Общеспортивная подготовка	Элементы строевой подготовки		1	4	5
5.		Общеразвивающие упражнения для рук		1	4	5
6.		Общеразвивающие упражнения для ног		1	4	5
7.		Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.		1	4	5
8.	Специальная физическая подготовка	Базовые шаги аэробики		1	14	15
9.		Упражнения на развитие осанки		1	4	5
10.		Упражнения на развитие гибкости		1	4	5
11.	Оздоровление	Коррекционные упражнения (плоскостопие, дыхательные упражнения, релаксация)		1	4	5
12.		Упражнения на Фит-болах		1	13	14
13.	Итоговое занятие			1		1
		ВСЕГО 68				

Учебно-тематический план

5-7 класс

Учебная нагрузка: 3 часа в неделю

№ темы	Название темы		Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1.	Теоретическая подготовка	ТБ, введение в образовательную программу.	1		1
2.		Гигиена спортивных занятий.	1		1
3.		Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	1		1
4.	Общеспортивная подготовка	Элементы строевой подготовки	1	2	3
5.		Силовые упражнения для рук	1	9	10
6.		Силовые упражнения для ног	1	9	10
7.		Силовые упражнения для шеи и спины.	1	5	6
8.	Специальная физическая подготовка	Базовые шаги и связки аэробики	1	20	21
9.		«Стретчинг» (Упражнения на развитие осанки, упражнения на развитие гибкости)	1	15	16
10.	Оздоровление	Коррекционные упражнения	1	10	11
11.		«Йога»	1	9	10
12.		Упражнения на тренажерах	1	13	14
13.	Итоговое занятие			1	1
ВСЕГО				105	

Учебно-тематический план

8-11 класс

Учебная нагрузка: 3 часа в неделю

№ темы	Название темы		Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1.	Теоретическая подготовка	ТБ, введение в образовательную программу.	2		2
2.		Начальная диагностика	1	1	2
3.		Гигиена спортивных занятий.	1		1
4.		Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	3		3
5.	Специальная физическая подготовка	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса	1	18	19
6.		Базовые шаги и связки аэробики	1	20	21
7.		Упражнения на развитие осанки	1	10	11
8.		Техника упражнений на растягивание (стретчинг)	1	17	18
9.		Танцевальная аэробика. Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «hip-hop», «bally dance», «латино».	1	14	15
10.	Хореографическая подготовка	Постановка танцевальной композиции в стиле «латино»	-	7	7
11.		Постановка танцевальной композиции в стиле «Тай-бо»	-	7	7
12.	Итоговое занятие			1	1
Всего 105					

Календарно-тематическое планирование на 2014-2015 учебный год 3-4 класс

№	Тема	Содержание	Уч. часы	дата	
				план	факт
<i>1 четверть</i>			<i>18ч</i>		
1.	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.	1		
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	1		
3.	Техника выполнения упражнений для рук без предмета.	Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях,	1		
4.	Общеразвивающие упражнения для рук	Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.	1		
5.	Техника выполнения строевой подготовки	Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны	1		
6.	Общеразвивающие упражнения для ног.	Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.	1		
7.	Техника выполнения упражнений для ног.	Закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.	1		
8.	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины.	Освоение упражнений для туловища, шеи и спины	1		

9.	Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины	Закрепление упражнений для туловища, шеи и спины в положение сидя, стоя, лёжа на полу	1		
10.	Упражнения на развитие осанки	Освоение упражнений на развитие правильной осанки в партере	1		
11. 12.	Техника выполнения упражнений на развитие осанки.	Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере.	2		
13.	Из истории аэробики	Основные направления аэробики. История аэробики в России.	1		
14.	Базовые шаги аэробики	Техника выполнения базовых шагов аэробики	1		
15. 16.	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт .) Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	2		
17. 18.	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (V-степ кёрл) Аэробика и её виды.	2		
		2 четверть	14ч	план	факт
19. 20.	Базовые шаги аэробики	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции	2		
21.	Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем?	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости развитие гибкости	1		
22. 23.	Упражнения на развитие гибкости.	Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости	2		
24. 25.	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики: « тач-сайт », открытый шаг. Релаксация – восстановление	2		
26.	Комплекс танцевальной аэробики	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	1		

27. 28. 29. 30.	Комплекс танцевальной аэробики	Повторение и закрепление танцевального комплекса.	4		
31.	Детская йога	Оздоровление посредством нетрадиционных методик	2		
3 четверть			20ч	план	факт
32. 33.	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой	Выполнение упражнений с предметами (скакалка)	1		
34. 35.	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой	Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочерёдно	2		
36.	Фит-бол аэробика	Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.	1		
37.	Фит-бол аэробика	Влияние фитбол-аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики	1		
38.	Фит-бол аэробика	Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче, прыжки на мяче.	1		
39. 40.	Фит-бол аэробика	Ознакомление, разучивание основных исходных положений фитбол – аэробики и дыхательной гимнастики.	2		
41. 42.	Коррекционные упражнения	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.	2		
43. 44.	Фит-бол аэробика	Закрепление связок и базовых шагов аэробики используемых в фитбол-аэробике	2		
45.	Коррекционные упражнения	Дыхательные гимнастика Стрельниковой	1		

46. 47.	Фит-бол аэробика	Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	2		
48.	Коррекционные упражнения	Релаксация Джекобсона	1		
49. 50.	Фит-бол аэробика	Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	2		
51. 52.	Партерная гимнастика	Упражнения на развитие осанки, гибкости	2		
4 четверть			16ч.	план	факт
53.	Повторение элементов строевой подготовки	Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны	1		
54.	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	1		
55.	Повторение базовых шагов аэробики	Степ-тач, тач-фронт, V-степ кёрл, тач-сайт.	1		
56. 57.	Комплекс танцевальной аэробики	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	2		
58.	ОРУ для туловища, шеи и спины	Повторение упражнений для туловища, шеи и спины	1		
59.	Партерная гимнастика	Упражнения на развитие осанки, гибкости	1		
60. 61.	Фит-бол аэробика	Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	2		
62.	Коррекционные упражнения	Профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика	1		
63. 64.	Фит-бол аэробика	Разучивание танцевальных композиций на мячах	2		
65.	Коррекционные упражнения	Релаксация Джекобсона	1		
68.	Итоговое занятие	Выполнение контрольных упражнений.	1		

Календарно-тематическое планирование на 2014-2015 учебный год

5-7 класс

№	Тема	Содержание	Уч. часы	дата	
				план	факт
1 четверть			27ч		
1.	ТБ, введение образовательную программу.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.	1		
2.	Начальная диагностика	Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Диагностика уровня воспитанности (Нормативы ОФП. Психологические тесты	1		
3.	Гигиена спортивных занятий.	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий)	1		
4.	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-джэм, афро-аэробика и др. Краткая характеристика.	2		
5. 6.	Элементы строевой подготовки	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга ,перестроения и т.д.)	2		
7. 8.	Общеразвивающие упражнения для рук	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.	5		
9. 10	Общеразвивающие упражнения для ног.	Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом.	4		

11. 12.	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.	6		
13. 14. 15. 16.	Базовые шаги и связки аэробики	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики.	8		
17.	Упражнения на развитие осанки	Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	1		
18.	Упражнения на развитие гибкости	Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости	5		
2 четверть			21ч	план	факт
19.	Базовые шаги и связки аэробики	Техника выполнения базовых шагов аэробики	1		
20. 21.	Базовые шаги и связки аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	2		
22. 23.	Базовые шаги и связки аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики.	2		
24. 25.	Базовые шаги и связки аэробики	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции	2		
26.	Упражнения на развитие осанки	Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	2		
27.	Упражнения на развитие гибкости	Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости	5		
28. 29. 30. 31.	Комплекс танцевальной аэробики	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	6		
32.	Стретчинг	Упражнения на растяжку мышц ног	1		
3 четверть			30ч	план	факт

33.	Упражнения на тренажерах	Техника безопасности при проведении занятий на тренажерах. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.	2		
34. 35.	Упражнения на тренажерах Йога	Влияние занятий на тренажерах на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики. Знакомство с тренажерами. Обучение.	2		
36.	Упражнения на тренажерах	Ознакомление с основными исходными положениями на тренажерах и дыхательной гимнастики.	3		
37. 38. 39. 40.	Упражнения на тренажерах Йога	Разучивание основных исходных положений на тренажерах и дыхательной гимнастики.	4		
41.	Коррекционные упражнения	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Профилактика плоскостопия	3		
42. 43.	Упражнения на тренажерах	Закрепление техники работы на тренажерах, правильность выполнения упражнений.	4		
44. 45.	Йога Коррекционные упражнения	Комплекс детской йоги Дыхательные гимнастика	2		
46. 47.	Упражнения на тренажерах	Разучивание комплексов упражнений.	2		
48.	Коррекционные упражнения	Релаксация	2		
49. 50.	Упражнения на тренажерах	Закрепление техники выполнения упражнений.	4		
51. 52.	Партерная гимнастика Стретчинг	Упражнения на развитие осанки, гибкости	2		
4 четверть			27ч.	план	факт
53.	Повторение элементов строевой подготовки	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.)	2		

54. 55.	Общеразвивающие упражнения для рук Стретчинг	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета. Упражнения на развитие осанки, гибкости	5		
56. 57.	Общеразвивающие упражнения для ног. Коррекционные упражнения	Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом	5		
58. 59.	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины. Йога	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины. Комплекс детской йоги	3		
60	Стретчинг	Упражнения на развитие осанки, гибкости	2		
61.	Стили танцевальной аэробики Ору для рук. ОРУ для ног.	Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и различия ; история возникновения, техника выполнения.	3		
62. 63.	Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе: Коррекционные упражнения	«Мамбо», «Танец живота» Профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика	4		
64 65	Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе: Коррекционные упражнения	«Латино», «Тай - бо.» Релаксация	3		
66. 67	Танцевальная композиция	Составление и совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений	2		
68.	Итоговое занятие	Выполнение контрольных упражнений.	1		

Календарно-тематическое планирование на 2014-2015 учебный год

8-11 класс

№	Тема	Содержание	Уч. часы	дата	
				план	факт
<i>1 четверть</i>			27ч		
1.	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.	1		
2.	Начальная диагностика	Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Диагностика уровня воспитанности (Нормативы ОФП. Психологические тесты	1		
3.	Гигиена спортивных занятий.	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий)	1		
4.	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-джэм, афро-аэробика и др. Краткая характеристика.	2		
5. 6.	Силовые упражнения для рук	Техника выполнения силовых упражнений для рук с гантелями.	4		
7. 8.	Силовые упражнения для ног.	Техника выполнения силовых упражнений для ног в партере	4		

9. 10.	Базовые шаги и связки аэробики	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики.	4		
11. 12.	Стретчинг	Разучивание техники выполнения Упражнения на развитие гибкости	4		
13. 14. 15. 16.	Базовые шаги и связки аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики с движениями рук.	4		
17.	Упражнения на развитие осанки	Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	1		
18.	Скретчинг	техники выполнения упражнений на развитие гибкости	1		
2 четверть			21ч	план	факт
19.	Упражнения на развитие осанки	Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	2		
20. 21.	Базовые шаги и связки аэробики	Соединение и комбинирование базовых и альтернативных шагов. Составление музыкальных композиций.	2		
22. 23.	Базовые шаги и связки аэробики	Отработка и совершенствование музыкальных композиций с движениями рук.	3		
24. 25.	Базовые шаги и связки аэробики	Изменение темпа при выполнении музыкальных композиций (ускорение, замедление).	3		
26. 27.	Упражнения на развитие осанки	Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	3		
28. 29.	Базовые шаги и связки аэробики	Изменение геометрии движения: движение с продвижением вперед или назад, с разворотом. Составление музыкальной композиции.	3		
30.	Скретчинг	Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости	3		
31.	Базовые шаги и связки аэробики	Изменение геометрии движения: движение по треугольнику, диагонали. Составление	1		

		музыкальной композиции, усложнение			
32.	Скретчинг	Упражнения на растяжку мышц ног	1		
3 четверть			30ч	план	факт
33	Силовые упражнения для мышц рук	Техника выполнения силовых упражнений для рук с гантелями.	1		
34. 35.	Танцевальные связки аэробики	Изменение геометрии движения: движение по квадрату. Составление музыкальной композиции	2		
36.	Йога	Нетрадиционный метод оздоровления организма	2		
37. 38. 39. 40.	Комплекс танцевальной аэробики	Отработка и совершенствование музыкальной композиции.	4		
41.	Скретчинг	Техника упражнений на растягивание	4		
42. 43.	Силовые упражнения для рук	Добавление силовых элементов. Упражнения для мышц рук с гантелями. Базовые элементы и их разновидности (средний темп).	4		
44. 45.	Йога Коррекционные упражнения	Комплекс йоги Дыхательные гимнастика Стрельниковой	2		
46. 47.	Силовые упражнения Упражнения на развитие осанки	Для мышц ног Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	2		
48.	Скретчинг	Техника упражнений на растягивание	5		
49.	Танцевальные связки аэробики	Изменение геометрии движения: движение по треугольнику, диагонали.	1		
50. 51.	Танцевальные связки аэробики	Составление музыкальной композиции, усложнение координации за счет добавления движений руками.	2		
52.	Йога	Комплекс йоги	1		

<i>4 четверть</i>			<i>27ч.</i>	план	факт
53	Танцевальная аэробика.	Постановка танцевальной композиции из изученных ранее базовых связок	2		
54.	Постановка танцевальной композиции в стиле «Латино»	Знакомство с элементами танцевальных стилей «Латино»	4		
55. 56. 57. 58. 59. 60.	Постановка танцевальной композиции в стиле «Латино»	Отработка элементов «латино». Постановка танцевальной композиции в стиле «Латино»	9		
61.	Постановка танцевальной композиции в стиле «Тай-бо»	Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе: Тай - бо.	1		
62. 63 64 65 66. 67	Постановка танцевальной композиции в стиле «Тай -бо»	Отработка и совершенствование танцевальной композиции Тай-бо.	10		
68.	Итоговое занятие	Выполнение контрольных упражнений.	1		

Методические рекомендации

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального характера. Постепенно усложняя комплекс, переходим к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

Зачётные требования

Практическая часть зачётных требований состоит из разделов:

1. Специальная физическая подготовка – согласно вариативной части программы по оздоровительной аэробике.
2. Техническая подготовка: выполнение музыкальных композиций на учебных занятиях на оценку;

Оцениваются музыкальные композиции (техническая подготовленность) по следующим критериям:

Оценка “5” – упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально.

Оценка “4” – упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально.

Оценка “3” – упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки.

Оценка “2” – упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно.

Список литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
3. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
4. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
5. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
8. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.
8. 15. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.