

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2  
ИМ.А.И.ИСАЕВОЙ».

Принята на заседании  
методического совета  
«31» 09 2022г.  
Протокол №\_1\_

Утверждаю:  
Директор \_\_\_\_\_ Линник И.А.  
Приказ № от «01»\_сентября 2022г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Грация»

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Срок реализации: 9 месяцев (сентябрь-май)

Автор-составитель:  
Володина Лидия Александровна,  
Учитель физической культуры

## ПОЯНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Введение.

Фитнес – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. В последние десятилетия фитнес – аэробика стала все больше завоевывать популярность не только среди женщин, но и среди мужчин. Бурный рост числа сторонников фитнес - аэробики обеспечил её выход на международную арену, и в настоящее время по данному виду спорта проводятся крупнейшие соревнования, включая чемпионаты Европы и Мира, международные турниры среди детей, подростков и молодежи.

Последнее дает все основания активно привлекать к занятиям фитнес - аэробикой не только девочек, но и в равной степени мальчиков. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития школьников.

**Дополнительная общеобразовательная программа «Грация» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:**

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии:

Статьей 12 Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепцией развития дополнительного образования в РФ до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;

Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые);

Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3628-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Государственной программой Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Развитие образования», утверждённой постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа- Югры от 31.10.2021 № 468-п;

Концепцией персонифицированного финансирования системы дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре, приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 04.06.2016 №1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в ХМАО-Югре» (с изменениями от 12.08.2022 № 10-П-1692).

Требования к квалификации педагога дополнительного образования: высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

В основу содержания программного материала лег многолетний опыт ведущих учителей, передовых тренеров, методистов, инструкторов и специалистов в области физического воспитания, широко использованы методические рекомендации по содержанию и методике обучения элементам фитнес-аэробики на занятиях по внеурочной деятельности Федерации фитнес - аэробики России. При разработке и составлении содержания программы учитывались потребности современного российского общества в физически развитом, дееспособном и здоровом подрастающем поколении.

**Уровень программы:** общекультурный, базовый.

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Актуальность программы.**

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья учащихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к урокам физической культуры. Одним из таких путей являются занятия по оздоровительной аэробике, «Здоровый человек встречает меньше преград на дороге, ведущей к счастью. Чтобы не оступиться в пути, он должен быть обучен». Оздоровительная аэробика является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность учащихся и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий. Практическая значимость программы по оздоровительной аэробике состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Занятия оздоровительной аэробики

ориентированы на то, чтобы заложить в учащихся стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности. Данная программа рекомендована для учащихся общеобразовательных учреждений.

**Новизна.** Новизна заключается в том, что она включает новое направление в спорте; оздоровительную аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Настоящая программа способствует формированию у учащихся знаний и умений в области оздоровительной аэробики, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий.

### **Общая характеристика программы:**

**Цель программы:** воспитание активной личности, физически развитой, ведущей здоровый образ жизни, посредством занятий фитнес-аэробикой.

### **Задачи:**

1. Формировать понятие и практические навыки здорового образа жизни.
2. Развивать физически и повышать работоспособность обучающихся.
3. Воспитывать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.
4. Укреплять опорно-двигательный аппарат.
5. Формировать у обучающихся высокие нравственные качества.

**Адресат программы:** Дополнительная общеобразовательная программа «Грация» ориентирована на обучающихся 13-18 лет. Программа по фитнес-аэробике рассчитана на один год обучения.

**Объем и срок реализации программы.** Данная образовательная программа рассчитана на 76 часов. Наполняемость групп 15 человек.

**Формы и режим занятий:** в проведении занятий используется групповая форма деятельности. Состав группы постоянный. Набор детей - свободный. Состав группы постоянный. Занятия проводятся в очной форме 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

**Срок реализации программы: 1 год (сентябрь – май, 76 часов)**

**Форма обучения** - очная.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Состав группы постоянный. Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с обучающимися: -

Фронтальная

-Работа в парах, тройках, малых группах -Индивидуальная

-Круговая тренировка по станциям

*Формы организации двигательной деятельности:*

-групповые учебно-тренировочные занятия - предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений;

-контрольно-проверочные занятия - позволяют определить эффективность процесса подготовки;

-соревнования – позволяют определить уровень спортивных достижений детей;

-индивидуальные занятия – предполагают отработку основных видов движений индивидуально с каждым ребенком.

Максимальный численный состав группы определяется полезной площадью спортивного сооружения, общепринятыми санитарно-гигиеническими нормами и требованиями техники безопасности, однако не может превышать двукратного минимального количества обучающихся.

Допускаются зачисление в группы и более младших по возрасту детей при индивидуальном разрешении органов здравоохранения. Превышение рекомендуемой недельной учебно-тренировочной нагрузки не допускается.

Распределение учебного времени по темам является примерным и может корректироваться педагогом в зависимости от уровня подготовленности обучающихся.

При выполнении нормативов по общефизической подготовке необходимо оценивать технику выполнения упражнений.

Ожидаемые результаты:

**Метапредметные результаты.** В сфере познавательных универсальных учебных действий научатся:

-ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;

-раскрывать понятия: синхронно, выверотно, музыкально, ритмично;

-ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики; - выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной

деятельностью;

-характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

-осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

**Личностные результаты.** В сфере личностных универсальных учебных:

-установка на здоровый образ жизни;

-основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я»;

-ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

-эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;

-знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

**Предметные результаты.** В сфере регулятивных универсальных учебных действий:

-организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;

-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

-адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;

-оценивать правильность выполнения действия;

-адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;

-проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

-организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;

-самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

#### **Обучающиеся научатся:**

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

### **Периодичность оценки результатов Программы**

Результаты образовательной деятельности учащихся отслеживаются путём проведения начальной, промежуточной и итоговой аттестации.

**Начальная** - проводится в течение первых двух-трёх недель с момента зачисления учащегося в объединение.

Цель – выявление стартовых и индивидуальных возможностей учащегося.

Методы проведения: индивидуальное собеседование, анкетирование, наблюдение.

**Промежуточная** - проводится по завершению двух месяцев обучения.

Цель - отслеживание динамики развития каждого ребёнка, коррекция образовательного процесса.

Методы проведения: анкетирование, наблюдение.

**Итоговая** - проводится в конце обучения.

Цель - подведение итогов освоения образовательной программы.

По качеству освоения программного материала выделены следующие уровни знаний, умений и навыков:

**высокий** - программный материал усвоен учащимся полностью, воспитанник имеет высокие достижения; **средний** - усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок;

**ниже среднего** - усвоение программы в неполном объеме, допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях.

**Форма реализации программы:**

- мастер-класс;
- семинар;
- открытое итоговое занятие.

**Учебный план**

№ темы	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Техника безопасности Педагогическая диагностика	2	-	2
2.	Классическая аэробика	в течении занятия	22	22
3.	Степ- аэробика	в течении занятия	26	26
4.	Танцевальная аэробика – стиль фанданс, хип-хоп, «латино»	в течении занятия	в течении занятия	в течении занятия
5.	Фитбол-аэробика Осанка и система дыхания.	в течении занятия	25	25
6.	Основы рационального питания.	в течении занятия	-	в течении занятия
7.	Упражнения на развитие силы	в течении занятия	в течении занятия	в течении занятия
8.	Упражнения на развитие гибкости	в течении занятия	в течении занятия	в течении занятия
9.	Итоговое занятие	1	-	1
<b>Всего:</b>		<b>3</b>	<b>73</b>	<b>76</b>



## Календарный учебный график

№	Число, месяц	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Форма контроля
1.	06.09.-11.09	15.20-16.00 16.10-16.50	теория, практика	1	Вводное занятие, инструктаж ТБ. Педагогическая диагностика.	инструктаж ТБ, терминология фитнес-аэробики, сдача нормативов
2.	06.09.-11.09		теория, практика	1	Классическая аэробика, пилатес.	точность выполнения заданий
3.	13.09-18.09		теория, практика	1	Упражнения на развитие силы, фитбол-аэробика.	точность выполнения заданий
4.	13.09-18.09		теория, практика	1	Классическая аэробика, йога асаны.	точность выполнения заданий
5.	20.09-25.09		теория, практика	1	Танцевальная аэробика, фитбол-аэробика, пилатес.	точность выполнения заданий
6.	20.09-25.09		теория, практика	1	Степ-аэробика, упражнения на развитие гибкости.	точность выполнения заданий
7.	27.09.-02.10		теория, практика	1	Основы рационального питания, классическая аэробика.	точность выполнения заданий
8.	27.09.-02.10		теория, практика	1	Упражнения на развитие силы, фитбол-аэробика.	точность выполнения заданий
9.	04.10-09.10		теория, практика	1	Диетология, классическая аэробика.	точность выполнения заданий
10.	04.10-09.10		теория, практика	1	Упражнения на развитие силы, фитбол-аэробика.	точность выполнения заданий
11.	11.10-16.10		теория, практика	1	Упражнения на развитие силы, фитбол-аэробика.	точность выполнения заданий
12.	11.10-16.10		теория, практика	1	Степ-аэробика, пилатес.	точность выполнения заданий
13.	18.10-22.10		теория, практика	1	Классическая аэробика, упражнения на развитие гибкости.	точность выполнения заданий
14.	18.10-22.10		теория, практика	1	Упражнения на развитие силы, фитбол-аэробика.	точность выполнения заданий

15.	25.10-30.10	15.20-16.00 16.10-16.50	теория, практика	1	Степ-аэробика, пилатес.	точность выполнения заданий
16.	25.10-30.10		теория, практика	1	Упражнения на развитие силы, фитбол-аэробика.	точность выполнения заданий
17.	01.11-06.11		теория, практика	1	Степ-аэробика, пилатес.	точность выполнения заданий
18.	01.11-06.11		теория, практика	1	Танцевальная аэробика, классическая аэробика.	точность выполнения заданий
19.	08.11-13.11		теория, практика	1	Фитбол-аэробика, релакс.	точность выполнения заданий
20.	08.11-13.11		теория, практика	1	Степ-аэробика. Йога асаны.	точность выполнения заданий
21.	15.11-20.11		теория, практика	1	Упражнения на развитие силы, фитбол-аэробика.	точность выполнения заданий
22.	15.11-20.11		теория, практика	1	Степ-аэробика, пилатес.	точность выполнения заданий
23.	22.11-27.11		теория, практика	1	Упражнения на развитие силы, классическая аэробика.	точность выполнения заданий
24.	22.11-27.11		теория, практика	1	Фитбол-аэробика, релакс.	точность выполнения заданий
25.	29.11-04.12		теория, практика	1	Степ-аэробика, упражнения на развитие гибкости.	точность выполнения заданий
26.	29.11-04.12		теория, практика	1	Упражнения на развитие силы, фитбол-аэробика.	точность выполнения заданий
27.	06.12-11.12		теория, практика	1	Степ-аэробика, пилатес.	точность выполнения заданий
28.	06.12-11.12		теория, практика	1	Упражнения на развитие силы, аква-аэробика.	точность выполнения заданий
29.	13.12-18.12		теория, практика	1	Степ-аэробика, пилатес.	точность выполнения заданий
30.	13.12-18.12		теория, практика	1	Упражнения на развитие силы. фитбол-аэробика.	точность выполнения заданий
31.	20.12-25.12		теория,	1	Степ-аэробика, йога,	точность выполнения

			практика		асаны.	заданий
32.	20.12-25.12	15.20-16.00 16.10-16.50	теория, практика	1	Классическая аэробика, упражнения на развитие гибкости.	точность выполнения заданий
33.	27.12-31.12		теория, практика	1	Упражнения на развитие силы, фитбол-аэробика.	точность выполнения заданий
34.	27.12-31.12		теория, практика	1	Степ-аэробика, пилатес.	точность выполнения заданий
35.	10.01-15.01		теория, практика	1	Упражнения на развитие силы, фитбол-аэробика.	точность выполнения заданий
36.	10.01-15.01		теория, практика	1	Степ-аэробика, пилатес.	точность выполнения заданий
37.	17.01-22.01		теория, практика	1	Классическая аэробика, Релакс.	точность выполнения заданий
38.	17.01-22.01		теория, практика	1	Фитбол-аэробика, пилатес.	точность выполнения заданий
39.	24.01-29.01		теория, практика	1	Степ-аэробика, пилатес.	точность выполнения заданий
40.	24.01-29.01		теория, практика	1	Упражнения на развитие силы, классическая аэробика.	точность выполнения заданий
41.	31.01-05.02		теория, практика	1	Фитбол-аэробика упражнения на развитие гибкости.	точность выполнения заданий
42.	31.01-05.02		теория, практика	1	Степ-аэробика йога, асаны.	точность выполнения заданий
43.	07.02-12.02		теория, практика	1	Классическая аэробика, пилатес с мячом.	точность выполнения заданий
44.	07.02-12.02		теория, практика	1	Упражнения на развитие силы, фитбол-аэробика.	точность выполнения заданий
45.	14.02-19.02		теория, практика	1	Степ-аэробика, пилатес с мячом.	точность выполнения заданий
46.	14.02-19.02		теория, практика	1	Упражнения на развитие силы, фитбол-аэробика.	точность выполнения заданий
47.	21.02-26.02	теория,	1	Степ-аэробика, пилатес.	точность выполнения	

			практика			заданий
<b>48.</b>	21.02-26.02	15.20-16.00 16.10-16.50	теория, практика	1	Классическая аэробика. Пилатес.	точность выполнения заданий
<b>49.</b>	28.02-05.03		теория, практика	1	Классическая аэробика, йога, асаны.	точность выполнения заданий
<b>50.</b>	28.02-05.03		теория, практика	1	Танцевальная аэробика, футбол- аэробика	точность выполнения заданий
<b>51.</b>	07.03-12.03		теория, практика	1	Степ-аэробика, йога, асаны.	точность выполнения заданий
<b>52.</b>	07.03-12.03		теория, практика	1	Классическая аэробика, пилатес с мячом.	точность выполнения заданий
<b>53.</b>	14.03-19.03		теория, практика	1	Степ-аэробика, пилатес.	точность выполнения заданий
<b>54.</b>	14.03-19.03		теория, практика	1	Танцевальная аэробика, классическая аэробика.	точность выполнения заданий
<b>55.</b>	21.03-25.03		теория, практика	1	Фитбол-аэробика стрейчинг.	точность выполнения заданий
<b>56.</b>	21.03-25.03		теория, практика	1	Степ-аэробика, йога, асаны.	точность выполнения заданий
<b>57.</b>	28.03-02.04		теория, практика	1	Классическая аэробика, упражнения на развитие гибкости.	точность выполнения заданий
<b>58.</b>	28.03-02.04		теория, практика	1	Фитбол-аэробика, упражнения на развитие силы.	точность выполнения заданий
<b>59.</b>	04.04-09.04		теория, практика	1	Степ-аэробика, пилатес.	точность выполнения заданий
<b>60.</b>	04.04-09.04		теория, практика	1	Фитбол-аэробика, упражнения на развитие гибкости.	точность выполнения заданий
<b>61.</b>	11.04-16.04		теория, практика	1	Степ-аэробика, пилатес.	точность выполнения заданий
<b>62.</b>	11.04-16.04		теория, практика	1	Классическая аэробика, йога, асаны.	точность выполнения заданий
<b>63.</b>	18.04-23.04		теория,	1	Фитбол-аэробика,	точность выполнения

			практика		релакс.	заданий
<b>64.</b>	18.04-23.04	15.20-16.00 16.10-16.50	теория, практика	1	Степ-аэробика, упражнения на развитие гибкости.	точность выполнения заданий
<b>65.</b>	25.04-30.04		теория, практика	1	Фитбол-аэробика стрейчинг.	точность выполнения заданий
<b>66.</b>	25.04-30.04		теория, практика	1	Классическая аэробика, йога, асаны.	точность выполнения заданий
<b>67.</b>	02.05-06.05		теория, практика	1	Фитбол-аэробика стрейчинг.	точность выполнения заданий
<b>68.</b>	02.05-06.05		теория, практика	1	Степ-аэробика, пилатес.	точность выполнения заданий
<b>69.</b>	09.05-13.05		теория, практика	1	Фитбол-аэробика ,йога, асаны.	точность выполнения заданий
<b>70.</b>	09.05-13.05		теория, практика	1	Упражнения на развитие силы, степ- аэробика.	точность выполнения заданий
<b>71.</b>	16.05-21.05		теория, практика	1	Степ-аэробика пилатес.	точность выполнения заданий
<b>72.</b>	16.05-21.05		теория, практика	1	Классическая аэробика, пилатес.	точность выполнения заданий
<b>73.</b>	23.05-28.05		теория, практика	1	Фитбол-аэробика йога, асаны.	точность выполнения заданий
<b>74.</b>	23.05-28.05		теория, практика	1	Степ-аэробика, упражнения на развитие гибкости.	точность выполнения заданий
<b>75.</b>	30.05-31.05		теория, практика	1	Классическая аэробика, фитбол- аэробика.	точность выполнения заданий
<b>76.</b>	30.05-31.05		практика	1	Итоговое занятие: элементы фитнес- аэробики. Стрейчинг.	точность выполнения заданий

### Содержание программы.

## 1. **Вводное занятие – 2 часа.**

✓ Инструктаж по технике безопасности.

✓ Знакомство с коллективом.

Обсуждение программы обучения.

✓ Культура общения.

## 2. **Педагогическая диагностика – 1 час.**

✓ Техника выполнения нормативных упражнений

✓ Нормативы ОФП.

✓ Психологические тесты.

## 3. **Классическая аэробика - 22 часа.**

✓ Базовые шаги и основные элементы классической аэробики.

✓ Техника выполнения сложных элементов и аэробных связок.

✓ Комплексы из базовых шагов.

✓ Высококоординационные аэробные связки.

## 4. **Степ аэробика – 26 ч.**

✓ Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе, с различными подходами к степ-платформе. Основные

✓ **ИСХОДНЫЕ ПОЗИЦИИ.**

✓ Базовые шаги и основные элементы степ аэробики.

✓ Высококоординационные аэробные связки.

✓ подготовка программ на соревнования и открытые мероприятия.

## 5. **Танцевальная аэробика – стиль фанданс, хип-хоп, «латино» - в течении занятия.**

✓ Основные шаги стиля. ✓

Упражнения на полу.

## 6. **Фитбол-аэробика – 26 часа**

✓ Техника базовых шагов.

✓ Партерные упражнения для развития силы мышц.

## 7. **Итоговое занятие – 1 час**

Подведение итогов по результатам выполненной программы. Награждение грамотами учащихся, успешно освоивших программу.

## **Методическое**

**обеспечение *Формы проведения занятий:***

- проведение практических занятий, мастер-классов.

***Методы и приемы работы:***

*Методы формирования сознания учащегося:*

- Показ, объяснение;
- Инструктаж;
- Разъяснение;

*Методы формирования деятельности и поведения учащегося:*

- Самостоятельная работа;
- Иллюстрация;

*Методы стимулирования познания и деятельности:*

- Поощрение;
- Самоконтроль, контроль;
- Самооценка, оценка;
- Вручение подарка;
- Одобрение словом;

*Методы поощрения:*

- Благодарность;
- Благодарственное письмо родителям;
- Устное одобрение.

**Материально- техническое обеспечение:**

№ п/п	Оборудование:
1.	Гантели массой от 0,5 до 2 кг
2.	Коврик для фитнеса
3.	Мяч гимнастический 75см
4.	Степ платформа для фитнеса
5.	Доска балансирующая
6.	Ролик массажный
7.	Ролик для пресса
8.	Эспандр
9.	зеркальный зал;
10.	Музыкальный центр
11.	спортивные коврики
12.	степ-платформы
13.	скакалка
14.	боди – бар



## **Обучение основано на следующих принципах систем физического воспитания:**

**1. Принцип гуманистической направленности** в воспитании (сотрудничество с детьми).**2. Индивидуальный подход** (учёт индивидуальных и половозрастных особенностей ребёнка).

**3. Принцип последовательности в обучении и в воспитании** (от простого - к сложному)

**5. Принцип систематичности** – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.

**6. Принцип развивающей направленности** – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.

**7. Принцип воспитывающей направленности** – в процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

**8. Принцип оздоровительной направленности** – специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с обще доступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.

**9. Принцип сознательности** – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

**10. Принцип наглядности** - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

**11. Принцип доступности** – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

## Список используемой литературы и интернет ресурсы.

1. Аэробика: Теория и методика проведения занятий / Под ред. Е. Б. Мякинченко и М.П.Шестакова. — М., 2002.
2. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.
4. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.
5. Рой М. Аэробика для глаз. М.: «ЭКСМО», 2004.
6. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М., 1997.
7. Степаненкова О.И. Значение физических упражнений и некоторых оздоровительных методик для укрепления здоровья: методическое письмо. Петрозаводск, 1990.
8. Фитнес-Аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. М., 2009.

