**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ГОРОДСКОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ»**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Педагогическим советом  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  (протокол от 27.05.2024 года № 5) | УТВЕРЖДЕНО  приказом директора  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  от 13.08.2024 года № 185 у/д |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Модуль № 2**

**к дополнительной общеразвивающей программе**

**«Фитнес-аэробика»**

на 2024-2025 учебный год

Год обучения: второй

Возрастная категория обучающихся: 6-18 лет

Автор составитель:

Беляева Ангелина Николаевна,

педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2024

**Рабочая программа Модуль 2 (базовый уровень)**

**«Танцевальная аэробика»**

**Цель:** Формирование здорового образа жизни (стремление и привычку к здоровому образу жизни) через занятия фитнес-аэробикой.

**Задачи:**

Обучающие:

- сформировать теоретические знания о фитнес-аэробике;

- обучить навыкам выполнения упражнений фитнес-аэробики различной педагогической направленности, связанных с профилактикой нарушения здоровья, эстетической коррекцией телосложения, правильной осанки;

- научить правильному дыханию, контролю за весом.

Развивающие:

- развитие координации, гибкости, пластики, общей выносливости;

- повышение работоспособности и двигательной активности;

- развитие артистических, эмоциональных качеств у детей средствами занятий фитнес-аэробикой.

Воспитательные:

-воспитать нравственные качества, такие как доброжелательность, чувство товарищества, толерантность по отношению к окружающим.

**Планируемые результаты.** По окончанию освоения Модуля 2 (базовый уровень) «Танцевальная аэробика» обучающиеся

Должны знать:

- физические способности человека, пять основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Упражнения для развития физических качеств, упражнения для развития психомоторных качеств и функциональных способностей, упражнения на ориентировку в пространстве и времени, управление вниманием, совершенствование вестибулярной устойчивости, быстроты реакции на движущий объект, мышечного чувства и мышечной памяти.

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на крепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования занятий физическими упражнениями различной направленности с учётом индивидуальных особенностей своего организма;

Должны уметь:

- самостоятельно составлять танцевальную комбинацию

- соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учётом интенсивности (низкой, высокой);

- самостоятельно составлять и выполнять различные комплексы изученных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения на высоком техническом уровне;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

- совершенствовать аэробную технику выполнения упражнений

**Содержание модуля 2**

**Теоретический материал- 12 часов**

1. Вводное занятие- **1 час.**

Цель и задачи детского объединения. Правила безопасности поведения на занятиях аэробикой, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к месту занятий, к одежде занимающихся. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся).

2. Строение и функции организма человека **2 часа**

Влияние физических упражнений на организм. Краткие сведения об опорно – мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы). Основы знаний о строении и функциях внутренних органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Характеристика положительного воздействия физических упражнений на функциональные системы организма спортсмена. Понятие о тренировочной нагрузке и ее основных характеристиках. Понятие об утомлении и переутомлении. Критерии готовности к возобновлению выполнения упражнений.

3. Общая характеристика спортивной подготовки **1 часа**

Понятие о системе спортивной подготовки. Взаимосвязь тренировки, соревнований и восстановления. Формы организации тренировочных занятий. Понятие об основных средствах и методах тренировки. Основы методики воспитания двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке. Принципы, этапы и методы обучения технике двигательных действий. Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы методики проведения учебно-тренировочных занятий. Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование и контроль в спортивной подготовке.

4. Профилактика травматизма в процессе занятий фитнес – аэробикой **2 часа**

Патологические состояния в спорте: перенапряжения сердечно - сосудистой системы, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий фитнес – аэробикой. Оказание первой помощи и доврачебная помощь. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Восстановительные мероприятия при занятиях фитнес – аэробикой.

5. Правильное питание, занимающегося фитнес-аэробикой **2 часа**

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении в укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийность и усвоение пищи, энергозатраты при физических нагрузках.

6. Музыка на занятиях по фитнес-аэробике. Основы музыкальной грамоты

**2 часа**

Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в фитнес – аэробике.

7. Промежуточная, итоговая аттестация. Тестирование 2 часа

**Практический материал -134 часов**

1. Вводное занятие **1 час.** Занятие-путешествие «Путешествие в спортивный город»

**Базовая аэробика-38 часов**

1.Упражнения на дыхание - **8 часов.**

Восстановление дыхания. Дыхание и координация.

2. Базовые элементы аэробики - **14 часов**.

Ходьба, выпад, подъем бедра, мах, бег, прыжок ноги врозь-вместе, подскок и их разновидности. Особенности выполнения: основное положение стоп, бедер, туловища, таза, головы. Выполнение элементов по направлениям: вперед и назад, влево-вправо, по диагонали, движение на месте, углом, по квадрату, по треугольнику, по кругу.

3.Упражнения для мышц туловища **- 16 часов**.

- в положении лежа, упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины;

- упражнения для мышц бедра: в положениях лежа упражнения на силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра;

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса: варианты сгибания и разгибания рук в различных исходных положениях.

**Танцевальная аэробика- 93 часа**

1.Упражнения на степ-платформе -**24 часа.**

Техника основных шагов на занятиях степ-аэробикой. BasicStep, AdvancedStep, Dance Step, Step-combo, StepInterval, Double Step. Шаг базовый (bask), шаг v-step, шаг-касание вверху и внизу (tapup, tapdown), шаг-касание вверху (tapup), шаг-касание внизу (tapdown), шаг с касанием (steptap), шаг с подъемом (lift), шаг straddleup, шаг straddledown, шаг с поворотом (turnstep), шаг через платформу (overthetop), шаг из угла в угол (corner to corner), шаг выпады (lunges), шаг t-step, шаг l-step, шаг u-turn, шаг 1/4, 1/2 hopturn, шаг a-step, шаг подскоки (over the top. Across, lunge)

2. Партерная гимнастика -30 **часов**.

- комплекс упражнений сидя на полу: упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава,

-упражнения для растягивания ахиллового сухожилия,

-упражнения для развития паховой выворотности.

Комплекс упражнений лёжа на спине:

-упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника. Комплекс упражнений лёжа на животе:

-упражнения для развития гибкости.

Комплекс упражнений для растягивания мышц ног.

-упражнения для формирования осанки, укрепления мышц, формирования опорно-двигательного аппарата,

-упражнения для развития органов дыхания,

-развития отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости).

3. Аэробика -**39 часов** Упражнения на развитие музыкальных качеств. BasicStep, BasicUp, BasicDown, V-Step, Mambo, Stomp (Mini-Mambo)

Point-Mambo, Over, StraddleUp, StraddleDown,UpUpLunge, TapUp, KneeUp, Kick, Curl, Liftside, BackLift, Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side), L-Step, Double Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step), Repeat 4,5,6,7 Knee Up (Kick, Curl, Side Lift), SailorStep (шаг моряка), Mini (Little) – Mambo, Stomp, DoubleStomp, TangoStep, Spider, ТrippleStomp, L-Mambo, Cha-cha-cha, ShasseMambo, StepTap. «Off-beat-step», «Тач» в сторону, «Тач» в сторону с поворотом направо-налево, «Тач» вперед-назад, «Тач» вперед

4. Промежуточная, итоговая аттестация. Контрольные испытания - **2 час**

**Календарно–тематическое планирование Модуль 2**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | Тема занятий | Кол-во часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| **146** | **12** | **134** |
|  | 03.09.2024 | Вводное занятие. Правила безопасности поведения на занятиях аэробикой | 2 | 1 | 1 |
|  | 05.09.2024 | Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм | 2 | 2 |  |
|  | 10.09.2024 | Общая характеристика спортивной подготовки. Аэробика. | 2 | 1 | 1 |
|  | 12.09.2024 | Профилактика травматизма в процессе занятий фитнес – аэробикой | 2 | 2 |  |
|  | 17.09.2024 | Правильное питание, занимающегося фитнес-аэробикой | 2 | 2 |  |
|  | 19.09.2024 | Базовая аэробика. Аэробная техника выполнения упражнений. Упражнения на дыхание: восстановление дыхания | 2 |  | 2 |
|  | 24.09.2024 | Базовая аэробика. Аэробная техника выполнения упражнений. Упражнения на дыхание. Восстановление дыхания | 2 |  | 2 |
|  | 26.09.2024 | Базовая аэробика. Аэробная техника выполнения упражнений. Дыхание и координация | 2 |  | 2 |
|  | 01.10.2024 | Базовая аэробика. Аэробная техника выполнения упражнений. Дыхание и координация | 2 |  | 2 |
|  | 03.10.2024 | Базовая аэробика. Базовые элементы аэробики. | 2 |  | 2 |
|  | 08.10.2024 | Базовая аэробика. Комбинации на основе базовых шагов и движений | 2 |  | 2 |
|  | 10.10.2024 | Базовая аэробика. Комбинации на основе базовых шагов и движений: ходьба, выпад, подъем бедра, мах и их разновидности. | 2 |  | 2 |
|  | 15.10.2024 | Базовая аэробика. Комбинации на основе базовых шагов и движений: бег, прыжок ноги врозь-вместе, подскок и их | 2 |  | 2 |
|  | 17.10.2024 | Базовая аэробика. Комбинации на основе базовых шагов и движений | 2 |  | 2 |
|  | 22.10.2024 | Базовая аэробика. Комбинации на основе базовых шагов и движений. Выполнение элементов по направлениям | 2 |  | 2 |
|  | 24.10.2024 | Базовая аэробика. Комбинации на основе базовых шагов и движений. Выполнение элементов по направлениям | 2 |  | 2 |
|  | 29.10.2024 | Базовая аэробика. Упражнения для мышц туловища. в положении лежа. Упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины | 2 |  | 2 |
|  | 31.10.2024 | Базовая аэробика. Упражнения для мышц туловища. в положении лежа. Упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины | 2 |  | 2 |
|  | 05.11.2024 | Базовая аэробика. Упражнения для мышц туловища: в положении лежа. Упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины | 2 |  | 2 |
|  | 07.11.2024 | Базовая аэробика. Упражнения для мышц туловища: упражнения для мышц бедра | 2 |  | 2 |
|  | 12.11.2024 | Базовая аэробика. Упражнения для мышц туловища: упражнения для мышц бедра | 2 |  | 2 |
|  | 14.11.2024 | Базовая аэробика. Упражнения для мышц туловища: упражнения для мышц бедра | 2 |  | 2 |
|  | 19.11.2024 | Базовая аэробика. Упражнения для мышц туловища: упражнения для мышц рук и плечевого пояса | 2 |  | 2 |
|  | 21.11.2024 | Базовая аэробика. Упражнения для мышц туловища: упражнения для мышц рук и плечевого пояса | 2 |  | 2 |
|  | 26.11.2024 | Танцевальная аэробика. Упражнения на степ-платформе. Техника основных шагов на занятиях степ-аэробикой. Шаг базовый | 2 |  | 2 |
|  | 28.11.2024 | Танцевальная аэробика. Упражнения на степ-платформе. Шаг базовый | 2 |  | 2 |
|  | 03.12.2024 | Танцевальная аэробика. Упражнения на степ-платформе. Шаг v-step, шаг-касание вверху и внизу | 2 |  | 2 |
|  | 05.12.2024 | Танцевальная аэробика. Упражнения на степ-платформе. Шаг v-step, шаг-касание вверху и внизу | 2 |  | 2 |
|  | 10.12.2024 | Танцевальная аэробика. Упражнения на степ-платформе. шаг v-step, шаг-касание вверху и внизу | 2 |  | 2 |
|  | 12.12.2024 | Танцевальная аэробика. Упражнения на степ-платформе. Шаг с подъемом | 2 |  | 2 |
|  | 17.12.2024 | Танцевальная аэробика. Упражнения на степ-платформе. Шаг с подъемом | 2 |  | 2 |
|  | 19.12.2024 | Танцевальная аэробика. Упражнения на степ-платформе. Шаг с поворотом (turnstep) | 2 |  | 2 |
|  | 24.12.2024 | Танцевальная аэробика. Упражнения на степ-платформе. Шаг с поворотом (turnstep) | 2 |  | 2 |
|  | 26.12.2024 | Танцевальная аэробика. Упражнения на степ-платформе. Шаг через платформу (overthetop) | 2 |  | 2 |
|  | 09.01.2025 | Танцевальная аэробика. Упражнения на степ-платформе. Шаг через платформу (overthetop) | 2 |  | 2 |
|  | 14.01.2025 | Танцевальная аэробика. Упражнения на степ-платформе. Шаг выпады, шаг подскоки (over the top. Across, lunge) | 2 |  | 2 |
|  | 16.01.2025 | Музыкана занятиях по фитнес-аэробике. Основы музыкальной грамоты | 2 | 2 |  |
|  | 21.01.2025 | Партерная гимнастика. Комплекс упражнений сидя на полу: упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава | 2 |  | 2 |
|  | 23.01.2025 | Партерная гимнастика. Упражнения для растягивания ахиллового сухожилия, упражнения для развития паховой выворотности | 2 |  | 2 |
|  | 28.01.2025 | Партерная гимнастика. Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника | 2 |  | 2 |
|  | 30.01.2025 | Партерная гимнастика. Упражнения для развития гибкости | 2 |  | 2 |
|  | 04.02.2025 | Партерная гимнастика. Упражнения для формирования осанки, укрепления мышц, формирования опорно-двигательного аппарат | 2 |  | 2 |
|  | 06.02.2025 | Партерная гимнастика. Упражнения для развития отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости). | 2 |  | 2 |
|  | 11.02.2025 | Партерная гимнастика. Упражнения для развития органов дыхания | 2 |  | 2 |
|  | 13.02.2025 | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | 18.02.2025 | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | 20.02.2025 | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | 25.02.2025 | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | 27.02.2025 | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | 04.03.2025 | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | 06.03.2025 | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | 11.03.2025 | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | 13.03.2025 | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | 18.03.2025 | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | 20.03.2025 | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | 25.03.2025 | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | 27.03.2025 | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | 01.04.2025 | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | 03.04.2025 | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | 08.04.2025 | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | 10.04.2025 | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | 15.04.2025 | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | 17.04.2025 | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | 22.04.2025 | Партерная гимнастика. Упражнения для формирования осанки, укрепления мышц, формирования опорно-двигательного аппарат | 2 |  | 2 |
|  | 24.04.2025 | Партерная гимнастика. Комплекс упражнений сидя на полу: упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава | 2 |  | 2 |
|  | 29.04.2025 | Партерная гимнастика. Упражнения для растягивания ахиллового сухожилия, упражнения для развития паховой выворотности | 2 |  | 2 |
|  | 06.05.2025 | Партерная гимнастика. Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника | 2 |  | 2 |
|  | 13.05.2025 | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 |
|  | 15.05.2025 | Партерная гимнастика. Упражнения для формирования осанки, укрепления мышц, формирования опорно-двигательного аппарат | 2 |  | 2 |
|  | 20.05.2025 | Партерная гимнастика. Упражнения для развития отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости). | 2 |  | 2 |
|  | 22.05.2025 | Итоговая аттестация | 2 | 1 | 1 |
|  | 27.05.2025 | Партерная гимнастика. Упражнения для развития органов дыхания | 2 |  | 2 |
|  | 29.05.2025 | Партерная гимнастика.Упражнения для формирования осанки, укрепления мышц, формирования опорно-двигательного аппарат | 2 |  | 2 |

**Оценочные материалы к модулю 2**

**I-я часть (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вопрос** | **Варианты ответов** | **Правильный ответ** |
| 1. | Виды аэробики? | 1.Классическая(базовая),  2.Танцевальная,  3.Степ-аэробика,  4.фитбол-аэробика,  5.Аквааэробика,  6.Спортивная аэробика | 1.Классическая(базовая),  2.Танцевальная,  3.Степ-аэробика,  4.фитбол-аэробика,  5.Аквааэробика,  6.Спортивная аэробика |
| 2. | Фитнес это? | А) Вся система оздоровительной физической культуры (зож, рациональное питание, отказ от вредных привычек)  Б) Система дыхательных упражнений  В) Комплекс разнообразных упражнений, выполняемых под музыку | А) Вся система оздоровительной физической культуры (зож, рациональное питание, отказ от вредных привычек) |
| 3. | Гигиенические требования к форме одежду для тренировок |  | Кроссовки с гибкой, тонкой подошвой, спортивные штаны, шорты, футболка из эластичной ткани |
| 4. | Что включает в себя активный отдых? | А) сон, просмотр телевизора, чтение книги  Б) подвижные игры, экскурсии, пешие прогулки, фитнес  В) отдых на пляже, поход в театр | Б) подвижные игры, экскурсии, пешие прогулки, фитнес |
| 5. | Правила гигиены питания вы знаете? |  | перед тем, как есть сырые овощи и фрукты, их следует тщательно помыть;  — у каждого пищевого продукта есть свой срок годности, которого необходимо придерживаться. Если до конца периода годности остается пара дней, то продукт лучше выкинуть;  — перед питьем водопроводной воды ее необходимо как следует прокипятить;  — перед едой необходимо тщательно вымыть руки с мылом. В процессе еды не есть пищу руками, не облизывать пальцы и не обгрызать ногти;  — мусор и другие пищевые отходы должны своевременно устраняться из кухонного помещения. |
| 6. | Классическая аэробика включает в себя использование основных(базовых) шагов, назовите любые 3 шага | March, Walking, Step touch, Step lainилиDouble Step touch  V – stepBasic step, Open step, Grape wine, Lift (front, side, back), Lift knee или Knee up ,Step kick, Touch Toe(Касание носком) иTouch heel, Curl leg (Захлест голени), Lunge, Jumping Jack, Pivot Turn ,Mambo, Cha- Cha- Cha, Shasse | Любые три. |
| 7. | Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является: | а) двигательный режим;  б) рациональное питание;  в) личная и общественная гигиена;  г) закаливание организма. | а) двигательный режим; |
| 8. | Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни: | А) закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда;  Б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена;  В) двигательный режим; молочное питание; личная и общественная гигиена;  Г) двигательный режим;; вегетарианское питание; гигиена тела; | б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; |
| 9. | Виды закаливания |  | Солнечное, воздушное, водное |
| 10. | С какой целью планируют режим дня: | а) с целью организации рационального режима питания;  б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;  в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;  г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма. | г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма. |

**II-я часть (контрольные испытания)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание контрольных упражнений | Результат | |
| 1. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (с прямыми ногами на полу) | Достать пол пальцами | |
| 2. | Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу | 14раз-высок  8раз-ср  7раз-низ | |
| 3. | Прыжки через скакалку (1мин) | 105-высок  94-ср  90-низ | |
| 4. | Планка | 40 сек | |
| 5. | Прыжок с поворотом на 360˚ | Поворот из исходного положения-о.с без отклонений от горизонтального положения- высок  Не значительное изменение в исходном положении, отклонение от горизонтального положения-ср | |
| 6. | Шпагаты в 3-х положениях (правой, левой, прямой) | |  |
| 7. | Равновесие на носке одной, другая нога поднята вперед на) 90°. руки вверх, глаза закрыты. держать (сек) | | 10сек-отл  8сек-хор  5сек-уд |
| 8. | Исполнение комбинации на выбор(1-5) | |  |
| 9. | Прыжок в упор лежа за 20 сек | | 10 р-отл  7 р-хор  5-уд |
| 10. | Прыжки с подъемом коленей до уровня горизонта (кол-во раз) | | 12 р-отл  8 р-хор |

**Методические материалы**

**Методические рекомендации**

Применяемые **методы и формы** работы с обучающимися:

**Образовательные методы**:

­ словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);

­ наглядность упражнений (показ упражнений и др.);

­ методы практических упражнений

­ метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, динамики показателей физического и личностного развития;

­ метод самореализации через участие в соревнованиях, турнирах.

**Методы организации занятий:**

­ фронтальный;

­ групповой;

­ индивидуальный.

**Педагогический контроль.**

Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия воспитанников, через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, а также сдачи квалификационных экзаменов (очередной аттестации) на соответствующий уровень подготовленности обучающихся.

**Организационно-педагогические условия.**

**Для реализации программы необходимы:** спортивный зал, спортивный инвентарь, оборудование.

**Материально-техническое обеспечение:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Средства обучения** | **Кол-во единиц на группу** | **Степень использования в %** |
| Скакалка | 10 | 100% |
| Гимнастический коврик | 15 | 100% |
| Музыкальный центр | 1 | 100% |
| Степ- платформа | 10 | 80% |

**Кадровое обеспечение.** Руководитель – педагог дополнительного образования, Беляева Ангелина Николаевна. Образование среднее профессиональное. Учебное заведение: Липецкий областной колледж искусств им. К.Н. Игумнова. Год окончания 2020. По специальности «Менеджер социально – культурной деятельности.

**Список литературы**

* 1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.
  2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. II. – М.: ФАР, 2002.
  3. Марк Велла Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса