**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 | | УТВЕРЖДЕНО  приказом И. о. директора  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  от 10.07.2020 № 42/1 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:

Иванова Юлия 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 -132 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 часа**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Тема занятий | Кол-во часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| **144** | **12** | **132** |
|  | 02.09.2024 | 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 |  |
|  | 09.09.2024 | Общая характеристика спортивной подготовки. Аэробика. | 2 | 1 | 1 |
|  | 12.09.2024 | Профилактика травматизма в процессе занятий фитнес – аэробикой | 2 | 2 |  |
|  | 16.09.2024 | Правильное питание, занимающегося фитнес-аэробикой | 2 | 2 |  |
|  | 19.09.2024 | Базовая аэробика. Аэробная техника выполнения упражнений. Упражнения на дыхание: восстановление дыхания | 2 |  | 2 |
|  | 23.09.2024 | 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 |
|  | 30.09.2024 | Базовая аэробика. Аэробная техника выполнения упражнений. Дыхание и координация | 2 |  | 2 |
|  | 03.10.2024 | Базовая аэробика. Базовые элементы аэробики. | 2 |  | 2 |
|  | 07.10.2024 | 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 |
|  | 14.10.2024 | 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 |
|  | 21.10.2024 | 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 |
|  | 28.10.2024 | 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 |
|  | 07.11.2024 | Базовая аэробика. Упражнения для мышц туловища: в положении лежа. Упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины | 2 |  | 2 |
|  | 11.11.2024 | 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 |
|  | 18.11.2024 | Базовая аэробика. Упражнения для мышц туловища: упражнения для мышц бедра | 2 |  | 2 |
|  | 21.11.2024 | Базовая аэробика. Упражнения для мышц туловища: упражнения для мышц рук и плечевого пояса | 2 |  | 2 |
|  | 25.11.2024 | Базовая аэробика. Упражнения для мышц туловища: упражнения для мышц рук и плечевого пояса | 2 |  | 2 |
|  | 28.11.2024 | Танцевальная аэробика. Упражнения на степ-платформе. Техника основных шагов на занятиях степ-аэробикой. Шаг базовый | 2 |  | 2 |
|  | 02.12.2024 | Танцевальная аэробика. Упражнения на степ-платформе. Шаг базовый | 2 |  | 2 |
|  | 05.12.2024 | Танцевальная аэробика. Упражнения на степ-платформе. Шаг v-step, шаг-касание вверху и внизу | 2 |  | 2 |
|  | 09.12.2024 | 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 v-step, шаг-касание вверху и внизу | 2 |  | 2 |
|  | 16.12.2024 | Танцевальная аэробика. Упражнения на степ-платформе. Шаг с подъемом | 2 |  | 2 |
|  | 19.12.2024 | Танцевальная аэробика. Упражнения на степ-платформе. Шаг с подъемом | 2 |  | 2 |
|  | 23.12.2024 | Танцевальная аэробика. Упражнения на степ-платформе. Шаг с поворотом (turnstep) | 2 |  | 2 |
|  | 26.12.2024 | Танцевальная аэробика. Упражнения на степ-платформе. Шаг с поворотом (turnstep) | 2 |  | 2 |
|  | 30.12.24 |  |  |  |  |
|  | 09.01.2025 | Танцевальная аэробика. Упражнения на степ-платформе. Шаг через платформу (overthetop) | 2 |  | 2 |
|  | 13.01.2025 | Танцевальная аэробика. Упражнения на степ-платформе. Шаг через платформу (overthetop) | 2 |  | 2 |
|  | 16.01.2025 | Танцевальная аэробика. Упражнения на степ-платформе. Шаг выпады, шаг подскоки (over the top. Across, lunge) | 2 |  | 2 |
|  | 20.01.2025 | Музыкана занятиях по фитнес-аэробике. Основы музыкальной грамоты | 2 | 2 |  |
|  | 23.01.2025 | Партерная гимнастика. Комплекс упражнений сидя на полу: упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава | 2 |  | 2 |
|  | 27.01.2025 | Партерная гимнастика. Упражнения для растягивания ахиллового сухожилия, упражнения для развития паховой выворотности | 2 |  | 2 |
|  | 30.01.2025 | Партерная гимнастика. Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника | 2 |  | 2 |
|  | 26.01.2025 | Партерная гимнастика. Упражнения для развития гибкости | 2 |  | 2 |
|  | 03.02.2025 | 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 |
|  | 10.02.2025 | Партерная гимнастика. Упражнения для развития органов дыхания | 2 |  | 2 |
|  | 13.02.2025 | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | 17.02.2025 | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | 20.02.2025 | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | 24.02.2025 |  |  |  |  |
|  | 27.02.2025 | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | 03.03.2025 | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | 06.03.2025 | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | 10.03.2025 |  |  |  |  |
|  | 13.03.2025 | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | 17.03.2025 | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | 20.03.2025 | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | 24.03.2025 | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | 27.03.2025 | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | 31.03.2025 | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | 03.04.2025 | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | 07.04.2025 | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | 10.04.2025 | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | 14.04.2025 | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | 17.04.2025 | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | 21.04.2025 | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | 24.04.2025 | Аэробика. Упражнения на развитие музыкальных качеств | 2 |  | 2 |
|  | 28.04.2025 |  |  |  |  |
|  | 05.05.2025 | Партерная гимнастика. Упражнения для формирования осанки, укрепления мышц, формирования опорно-двигательного аппарат | 2 |  | 2 |
|  | 08.05.2024-выходной | Партерная гимнастика. Комплекс упражнений сидя на полу: упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава | 2 |  | 2 |
|  | 03.05.2024 убрать | Партерная гимнастика. Упражнения для растягивания ахиллового сухожилия, упражнения для развития паховой выворотности | 2 |  | 2 |
|  | 08.05.2024 | Партерная гимнастика. Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника | 2 |  | 2 |
|  | 12.05.2025 |  |  |  |  |
|  | 15.05.2024 | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 |
|  | 19.05.2024 | Партерная гимнастика. Упражнения для формирования осанки, укрепления мышц, формирования опорно-двигательного аппарат | 2 |  | 2 |
|  | 22.05.2024 | Партерная гимнастика. Упражнения для развития отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости). | 2 |  | 2 |
|  | 26.05.2025 | Итоговая аттестация | 2 | 1 | 1 |
|  | 29.05.2025 | Партерная гимнастика. Упражнения для развития органов дыхания | 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 lain*или*Double Step touch*  *V – stepBasic step*, *Open step, Grape wine, Lift (front, side, back)*, *Lift knee* или *Knee up ,Step kick, Touch Toe*(Касаниеноском) и*Touch  heel, Curl leg* (Захлестголени)*, 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 | | 10р-отл  7р-хор  5-уд |
| 10. | Прыжки с подъемом коленей до уровня горизонта (кол-во раз) | | 12р-отл  8р-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 объединения - педагог дополнительного образования Иванова Юлия Николаевна. Образование высшее профессиональное педагогическое образование. Липецкий государственный педагогический университет, 2008 г. Специальность «Экология», квалификация «Эколог».

Прошла обучение по курсу «Содержание и технологии дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта» (72 ч.) 2019 г., АНО ДПО «Академия непрерывного образования», г. Воронеж

**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