

Комитет образования и науки администрации города Новокузнецка
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Военно-патриотический парк «Патриот»

Принята к утверждению
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 3
от 20.05.2021 год

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО ВП «Патриот»
Ю.М. Моисеенко
Приказ № 56 от 20.05.2021 год



«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 8-15 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик:
Скворцова Анастасия Юрьевна,
педагог дополнительного образования

Новокузнецкий городской округ,
2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	Паспорт программы	3
1.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	5
1.1.	Пояснительная записка	5
1.2.	Цели и задачи программы	6
1.3.	Содержание программы	7
1.3.1.	Учебный план первого год обучения.....	7
1.3.2.	Содержание учебного плана первого года обучения.....	8
1.3.3.	Учебный план второго года обучения.....	10
1.3.4.	Содержание учебного плана второго года обучения.....	11
1.3.5.	Учебный план третьего года обучения.....	13
1.3.6.	Содержание учебного плана третьего года обучения.....	13
1.4.	Планируемые результаты.....	15
2.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	17
2.1.	Календарный учебный график.....	17
2.2.	Условия реализации программы.....	17
2.3.	Формы аттестации и оценочные материалы.....	17
2.4.	Методические материалы.....	18
2.5.	План воспитательной работы.....	22
	Список литературы.....	25

Паспорт программы

Наименование
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика»
Автор-составитель (разработчик)
Скворцова Анастасия Юрьевна
Направленность
физкультурно-спортивная
Уровень освоения содержания
первый год обучения – стартовый, второй и третий год обучения – базовый.
Цель:
стартовый уровень: - развитие физических и творческих способностей учащихся средствами фитнес-аэробики. базовый уровень: - формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом средствами фитнес-аэробики.
Задачи:
стартовый уровень: - познакомить с историей, терминологией и основными элементами фитнес-аэробики; - формировать позитивное отношение к физической культуре и здоровому образу жизни; - формировать навыки безопасного выполнения базовых движений фитнес-аэробики, акробатических, партнерских, силовых упражнений; - формировать культуру движений, широкий круг двигательных умений и навыков; - развивать навыки общения и взаимодействия в совместной коллективной деятельности - воспитывать морально-волевые качества: ответственность, дисциплинированность, выдержку, самообладание, настойчивость, целеустремленность. базовый уровень: - научить применять терминологию элементов фитнес-аэробики в тренировочном и соревновательном процессах; - совершенствовать навыки безопасного выполнения базовых движений фитнес-аэробики, акробатических, партнерских, силовых упражнений; - формировать навыки составления и демонстрации элементов разминочного и танцевального комплекса; - приобщать к самостоятельным занятиям фитнес-аэробикой, физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время; - создать условия для участия учащихся в спортивных соревнованиях и мероприятиях; - развивать навыки общения и взаимодействия в совместной коллективной деятельности; - воспитывать морально-волевые качества: ответственность, дисциплинированность, выдержку, самообладание, настойчивость, целеустремленность.
Возраст учащихся:
8-15 лет
Год разработки/корректировки
2020г/2021 г.
Срок реализации
3 года
Планируемые результаты
Планируемые результаты стартового уровня:

- осознанное отношение к занятиям физической культурой, здоровому образу жизни;
- стремление к совершенствованию своих физических и морально-волевых качеств;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей;
- проявление навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умений договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- умение оценивать действия других детей и сравнивать со своими действиями;
- знание терминологии и основных элементов фитнес-аэробики;
- умение выполнять комплексы оздоровительной гимнастики;
- умения безопасного выполнения базовых движений фитнес-аэробики.

Планируемые результаты базового уровня:

- осознанное отношение к занятиям физической культурой, здоровому образу жизни;
- стремление к совершенствованию своих физических качеств, в том числе через самостоятельные занятия фитнес-аэробикой;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей;
- проявление навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умений договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- проявление навыков анализа результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- умение выполнять ритмические комбинации, подготовить собственные программы (комплексы) и показательные выступления на базе изученных элементов фитнес-аэробики;
- проявление устойчивой мотивации к занятиям фитнес-аэробикой, к участию в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Нормативно-правовое обеспечение разработки, утверждения Программы

Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);

Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);

Приказ Министерства Просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);

Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.05.2019 г. № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;

Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;

Устав и другие локальные акты Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Военно-патриотический парк «Патриот».

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» физкультурно-спортивной направленности ориентирована на удовлетворение индивидуальных потребностей детей и подростков в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

Программа «Фитнес-аэробика» разработана в соответствии с требованиями законов, нормативно-правовых актов, организационных и методических документов, регламентирующих образовательную деятельность по дополнительным общеразвивающим программам.

Актуальность программы и практическая значимость.

Фитнес-аэробика – результат соединения двух отдельных видов активности. Фитнес – оздоровительные процедуры, направленные на поддержание общего тонуса организма. Аэробика (ритмическая гимнастика) – комплексные упражнения под ритмичную музыку. Фитнес-аэробика - это одновременно аэробика, спортивные танцы, гимнастика.

Программа «Фитнес-аэробика» создает условия для вовлечения учащихся в занятия физической культурой и спортом, способствует формированию навыков здорового образа жизни с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья, учитывает потребность современного российского общества в физически развитом, дееспособном и здоровом подрастающем поколении.

Программа разработана с учетом задач, поставленных в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030, в отношении модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи, Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.

Фитнес-аэробика - признана официальным видом спорта в Российской Федерации.

Программа «Фитнес-аэробика» направлена на овладение учащимися основами фитнес-аэробики, техники и тактики выступлений, что способствует достаточно высокому уровню развития физических качеств и способностей учащихся. Это позволит в дальнейшей подготовке достичь высокого уровня индивидуального и коллективного мастерства, успешной реализации в условиях соревновательной деятельности. Для учащихся с высокими образовательными потребностями программа может стать ступенью к спортивным достижениям и разрядам. Программа предполагает участие в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях.

Модифицированная программа «Фитнес-аэробика» разработана с опорой на методическое пособие Лисицкой Т.С. «Фитнес-аэробика», учебное пособие Сидневой Л.В., Гониянц С.А. «Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания», программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики (автор Слуцкер О.С. – президент Федерации фитнес-аэробики России, МС СССР, Москва, 2011).

Отличительной особенностью программы является систематическое привлечение учащихся к популяризации здорового образа жизни среди сверстников школ города на собственном примере в ходе реализации социальных проектов, акций, мастер-классов.

Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребно-

сти к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально-волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Уровни освоения программы: первый год обучения – стартовый, второй и третий год обучения – базовый.

Адресат программы. Программа адресована детям и подросткам в возрасте от 8 до 15 лет. Прием и зачисление на обучение осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) ребенка или заявления подростка старше 14 лет, по результатам собеседования, без каких - либо первоначальных требований к уровню подготовки. Для учащихся, уже имеющих первоначальную подготовку, возможно зачисление в группы второго и третьего года обучения.

К занятиям допускаются дети и подростки, не имеющие медицинских противопоказаний. При наличии мест возможно зачисление в течение учебного года. Группы комплектуются из детей близких по возрасту. При формировании группы учитывается уровень подготовленности учащегося.

Количественный состав группы первого года обучения – 12-15 человек, второго года обучения – 10-12 человек, третьего года обучения – 8-10 человек. Занятия по согласованию с администрацией на основании локального акта, могут проходить по подгруппам или полным составом детского объединения.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на три года обучения. Общий объем часов по программе – 648 часов, первый год – 216 часов, второй год – 216 часов, третий год – 216 часов.

Формы обучения.

Форма обучения – очная. Основной формой организации образовательного процесса являются теоретические и практические занятия (тренировки).

Образовательный процесс с применением дистанционных образовательных технологий осуществляется в объединении на основании локального акта МАУ ДО ВПП «Патриот»

Режим занятий: Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 академических часа (45 минут). Перерыв между занятиями 10 мин.

1.2. Цели и задачи программы

Цель стартового уровня освоения содержания программы:

Развитие физических и творческих способностей учащихся средствами фитнес-аэробики.

Задачи стартового уровня:

- познакомить с историей, терминологией и основными элементами фитнес-аэробики;
- формировать позитивное отношение к физической культуре и здоровому образу жизни;
- формировать навыки безопасного выполнения базовых движений фитнес-аэробики, акробатических, партнерских, силовых упражнений;
- формировать культуру движений, широкий круг двигательных умений и навыков;
- развивать навыки общения и взаимодействия в совместной коллективной деятельности
- воспитывать морально-волевые качества: ответственность, дисциплинированность, выдержку, самообладание, настойчивость, целеустремленность.

Цель базового уровня освоения содержания программы:

Формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом средствами фитнес-аэробики.

Задачи базового уровня:

- научить применять терминологию элементов фитнес-аэробики в тренировочном и соревновательном процессах;
- совершенствовать навыки безопасного выполнения базовых движений фитнес-аэробики, акробатических, партнерских, силовых упражнений;
- формировать навыки составления и демонстрации элементов разминочного и танцевального комплекса;
- приобщать к самостоятельным занятиям фитнес-аэробикой, физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время;
- создать условия для участия учащихся в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- развивать навыки общения и взаимодействия в совместной коллективной деятельности;
- воспитывать морально-волевые качества: ответственность, дисциплинированность, выдержку, самообладание, настойчивость, целеустремленность.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план первого года обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение.	2	2	-	-
1.1	Понятие фитнес-аэробика.	2	2	-	
2.	Общая физическая подготовка.	75	9	66	Опрос, тестирование, анкетирование, лист самоконтроля, практическое упражнение, контрольные нормативы, наблюдение.
2.1	Входная диагностика	2	2	-	
2.2	Основные сведения по анатомии, физиологии и гигиене человека	2	2	-	
2.3	Развитие гибкости	15	1	14	
2.4	Развитие выносливости	14	1	13	
2.5	Развитие быстроты	14	1	13	
2.6	Развитие координации	14	1	13	
2.7	Развитие силы	14	1	13	
3.	Специальная физическая подготовка.	24	2	22	Практическое упражнение, контрольные нормативы, наблюдение.
3.1	Строевые упражнения	6	1	5	
3.2	Упражнения на растягивание (стретчинг).	6	-	6	
3.3	Танцевальные упражнения.	6	-	6	
3.4	Подвижные игры.	6	1	5	Практическое задание.
4.	Техническая подготовка.	103	8	95	
4.1	Классическая аэробика	20	2	18	
4.2	Хип-хоп аэробика.	51	4	47	
4.3	Степ – аэробика.	32	2	30	

5.	Работа над рисунком танца.	8	2	6	Практическое задание.
5.1	Постановка рисунка, перестроений перемещений.	8	2	6	
6	Итоговое занятие.	4	-	4	Показательное выступление, сдача нормативов.
6.1	Контрольные нормативы	2	-	2	
6.2	Показательные выступления	2	-	2	
	Итого:	216	23	193	

1.3.2. Содержание учебного плана первого года обучения

Раздел №1 Введение.

1.1. Понятие фитнес-аэробика.

Теория: Раскрытие понятия фитнес-аэробика, основные тенденции в фитнес-аэробике.

Раздел № 2 Общая физическая подготовка.

2.1. Входная диагностика.

Практика: Комплекс контрольных упражнений: бег 30 метров, прыжок в длину с места, упражнение на гибкость, подтягивание в висе лежа. Правила выполнения упражнений, терминология.

2.2. Основные сведения по анатомии физиологии и гигиене человека.

Теория: Строение человеческого тела. Функционирование основных систем и органов. Роль ЗОЖ в поддержании спортивной формы.

2.3. Развитие гибкости.

Теория: Правила выполнения активных и пассивных упражнений - различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях.

Практика: Выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях.

2.4. Развитие выносливости.

Теория: Правила выполнения упражнений на выносливость.

Практика: Выполнение упражнений - прыжки со скакалкой, бег с различной скоростью и продолжительностью.

2.5. Развитие быстроты.

Теория: Правила выполнения упражнений на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на мгновенные реагирования на различные сигналы, бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки со скакалкой, подвижные и спортивные игры.

2.6. Развитие координации движений.

Теория: Правила выполнения упражнений на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений – на точность движений (акробатические упражнения, упражнения в равновесии); упражнения на элемент внезапности; упражнения на способность менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения).

2.7. Развитие силы.

Теория: Правила выполнения упражнений на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, гантели, сопротивление партнёра), упражнения на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног.

Раздел № 3 Специальная физическая подготовка.

3.1. Строевые упражнения:

Теория: Правила выполнения строевых упражнений.

Практика: Выполнение упражнений перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противходом, змейкой, кругом;

3.2. Упражнения на растягивание (стретчинг).

Практика: Техника выполнения упражнений на растягивание: упражнения на развитие гибкости в партере («Березка», «Плут», «Лук», «Мост», «Кобра», «Бабочка», «Уголок», «Скручивание», «Черепашка», «Лодочка»).

3.3. Танцевальная аэробика.

Практика: Техника выполнения элементов различных танцевальных стилей: русский народный танец, джаз, латино, рок-н-ролл, риверданс, рашенфолк.

3.4. Подвижные игры.

Теория: Техника безопасности при проведении подвижных игр. Правила игр.

Практика: Подвижные игры («Невод», «Третий лишний», «Салки», «Вышибала», «Осада города», «Бросил, вернись», «Захват Знамя»).

Раздел № 4 Техническая подготовка.

4.1. Классическая аэробика.

Теория: Техника выполнения базовых шагов.

Практика: Базовые шаги: шаг, бейсик степ, ви-степ, мамбо, мамбо с поворотом, бокс-степ, степ кросс, зорба, кик со сменой, степ-тач, бег, подскок, подъем колена, керл, лоу кик, мах, лифт сайд, пони, скуп, той тап, хил тап, прыжок «ноги врозь – ноги вместе», выпад, грейпвайн, супермен, шассе мамбо вперед, шоссе мамбо назад, шаг аут, шаг аут ин.

4.2. Хип - хоп аэробика.

Теория: Техника выполнения основных элементов хип - хоп направлений.

Практика: Шаги вперед и назад, шаги из стороны в сторону, скачки вперед-назад, «качалочка», «твист», скрестные выставления ноги на пятку, скользящие шаги, прыжки на двух ногах, прыжки в выпадах, скачки с одной ноги на две, прыжки со сменой ног и киком, прыжки согнув ноги и др. Упражнения в партере: «краб», «дорожка» с опорой одной рукой, «дорожка» с поочередной опорой руками, «дорожка» - часы, «казачок», «мельница», упоры на руках. Основные элементы хип - хоп направлений: «Логинг», «Крамп», «Нью стайл», «Кинг-тат», «Вог» и т.д.

4.3. Степ - аэробика.

Теория: Классификация основных элементов степ – аэробики. Техника выполнения основных элементов. Положение платформы при выполнении упражнений. Положение занимающихся относительно степ - платформы.

Практика: Основные шаги: Бейсик степ, Ви-степ, Лифт степ, Тэп-ап, тэп-даун, Тён степ, Страдл даун, Страдл ап, Овер ветэп, Ти-степ, Экросс, Конэ ту конез, У-тён, А-степ, Эль-степ, Репит.

Раздел № 5 Работа над рисунком танца.

5.1. Постановка рисунка, перестроений, перемещений.

Теория: Объяснение понятий: «танцевальный рисунок», «перестроение», «перемещение».

Практика: Постановка танцевального рисунка, перестроение в нем и перемещение.

Раздел № 6 Итоговое занятие.

6.1. Контрольные нормативы.

Практика: Сдача контрольных нормативов: бег на 30 м, прыжок в длину с места, подъем туловища, лежа на спине за 30 с, челночный бег 3 x 10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед, колени выпрямлены. Заполнение листа самооценки.

6.2. Показательное выступление.

Практика: Исполнение танцевальных композиций, спортивных танцев на общем концерте «Живи, танцуя - танцуй живее!». По итогам освоения программы учащимися.

1.3.3. Учебный план второго года обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение.	2	2	-	-
1.1	Правила соревнований по фитнес-аэробике	2	2	-	
2.	Общая физическая подготовка.	65	9	56	Опрос, тестирование, анкетирование, лист самоконтроля, практическое упражнение, контрольные нормативы, наблюдение.
2.1	Входная диагностика	2	2	-	
2.2	Гигиена спортсмена. Контроль и самоконтроль в спорте	2	2	-	
2.3	Развитие гибкости	13	1	12	
2.4	Развитие выносливости	12	1	11	
2.5	Развитие быстроты	12	1	11	
2.6	Развитие координации	12	1	11	
2.7	Развитие силы	12	1	11	
3.	Специальная физическая подготовка.	24	2	22	Практическое упражнение, контрольные нормативы, наблюдение.
3.1	Строевые упражнения	6	1	5	
3.2	Упражнения на растягивание (стретчинг).	6	-	6	
3.3	Танцевальные упражнения.	6	-	6	
3.4	Подвижные игры.	6	1	5	
4.	Техническая подготовка.	113	9	104	Практическое задание.
4.1	Совершенствование движений Классической аэробики	14	2	12	
4.2	Совершенствование движений Хип-хоп направлений.	51	4	47	
4.3	Совершенствование движений Степ – аэробики.	32	2	30	
4.4	Разработка танцевальных композиций	16	1	15	
5.	Работа над рисунком танца	8	-	8	Практическое задание.
5.1	Постановка рисунка, перестроений перемещений.	8	-	8	
6.	Итоговое занятие	4	-	4	Показательное выступление, сдача нормативов.
6.1	Контрольные нормативы	2	-	2	
6.2	Отчетное выступление	2	-	2	
Итого:		216	22	194	

1.3.4. Содержание учебного плана второго года обучения

Раздел №1 Введение.

1.1. Правила соревнований по фитнес - аэробике.

Теория: Объяснение критериев оценки танцевальной связки на соревнованиях, понятие техника движений, артистизм – главный показатель успешного выступления.

Раздел №2 Общая физическая подготовка.

2.1. Входная диагностика.

Практика: Комплекс контрольных упражнений: бег 30 метров, прыжок в длину с места, упражнение на гибкость, подтягивание в висе лежа. Правила выполнения упражнений, терминология.

2.2. Гигиена спортсмена. Контроль и самоконтроль в спорте.

Теория: Составляющие ЗОЖ: питание, режим труда и отдыха, разрушающее влияние на организм никотина, алкоголя, наркотиков. Необходимость регулярных медицинских осмотров. Дневник самоконтроля спортсмена.

2.3. Развитие гибкости.

Теория: Правила выполнения активных и пассивных упражнений - различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях.

Практика: Выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях.

2.4. Развитие выносливости.

Теория: Правила выполнения упражнений на выносливость.

Практика: Выполнение упражнений - прыжки со скакалкой, бег с различной скоростью и продолжительностью.

2.5. Развитие быстроты.

Теория: Правила выполнения упражнений на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на мгновенные реагирования на различные сигналы, бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки со скакалкой, подвижные и спортивные игры.

2.6. Развитие координации движений.

Теория: Правила выполнения упражнений на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений – на точность движений (акробатические упражнения, упражнения в равновесии); упражнения на элемент внезапности; упражнения на способность менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения).

2.7. Развитие силы.

Теория: Правила выполнения упражнений на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, гантели, сопротивление партнёра), упражнения на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног.

Раздел №3 Специальная физическая подготовка.

3.1. Строевые упражнения:

Теория: Правила выполнения строевых упражнений.

Практика: Выполнение упражнений перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противоходом, змейкой, кругом;

3.2. Упражнения на растягивание (стретчинг).

Практика: Техника выполнения упражнений на растягивание: упражнения на развитие гибкости в партере («Березка», «Плут», «Лук», «Мост», «Кобра», «Бабочка», «Уголок», «Скручивание», «Черепашка», «Лодочка»).

3.3. Танцевальная аэробика.

Практика: Техника выполнения элементов различных танцевальных стилей: русский народный танец, джаз, латино, рок-н-ролл, риверданс, рашенфолк.

3.4. Подвижные игры.

Теория: Техника безопасности при проведении подвижных игр. Правила игр.

Практика: Подвижные игры («Невод», «Третий лишний», «Салки», «Вышибала», «Осада города», «Бросил вернись», «Захват Знамя», «Перестрелка», «Защита крепости», «Охотники и утки» и т. д.).

Раздел № 4 Техническая подготовка.

4.1. Совершенствование движений Классической аэробики.

Теория: Техника выполнения базовых шагов.

Практика: Базовые шаги: шаг, бейсик степ, ви-сеп, мамбо, мамбо с поворотом, бокс-сеп, сеп кросс, зорба, кик со сменой, сеп-тач, бег, подскок, подъем колена, керл, лоу кик, мах, лифт сайд, пони, скуп, той тап, хил тап, прыжок «ноги врозь – ноги вместе», выпад, грейпвайн, супермен, шассе мамбо вперед, шоссе мамбо назад, шаг аут, шаг аут ин.

4.2. Совершенствование движений Хип - хоп направлений.

Теория: Техника выполнения основных элементов хип - хоп направлений.

Практика: Шаги вперед и назад, шаги из стороны в сторону, скачки вперед-назад, «качалочка», «твист», скрестные выставления ноги на пятку, скользящие шаги, прыжки на двух ногах, прыжки в выпадах, скачки с одной ноги на две, прыжки со сменой ног и киком, прыжки согнув ноги и др. Упражнения в партере: «краб», «дорожка» с опорой одной рукой, «дорожка» с поочередной опорой руками, «дорожка» - часы, «казачок», «мельница», упоры на руках. Основные элементы хип - хоп направлений: «Логинг», «Крамп», «Нью стайл», «Кинг-тат», «Вог» и т.д.

4.3. Совершенствование движений Степ - аэробики.

Теория: Классификация основных элементов степ – аэробики. Техника выполнения основных элементов. Положение платформы при выполнении упражнений. Положение занимающихся относительно степ - платформы.

Практика: Основные шаги: Бейсик степ, Ви-сеп, Лифт степ, Тэп-ап, тэп-даун, Тён степ, Страдл даун, Страдл ап, Овер ветэп, Ти-сеп, Экросс, Конэ ту конез, У-тён, А-сеп, Эль-сеп, Репит.

4.4. Разработка танцевальных композиций.

Теория: Правила составления танцевальной связки.

Практика: Выполнение элементарной танцевальной связки на музыкальный квадрат в определенном стиле предложенной педагогом. Самостоятельное составление танцевальной связки из 4 базовых шагов поточным методом.

Раздел № 5 Работа над рисунком танца.

5.1. Постановка рисунка, перестроений, перемещений.

Практика: Постановка танцевального рисунка, перестроение в нем и перемещение.

Раздел № 6 Итоговое занятие.

6.1. Контрольные нормативы.

Практика: Сдача контрольных нормативов: бег на 30 м, прыжок в длину с места, подъем туловища, лежа на спине за 30 с, челночный бег 3 x 10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед, колени выпрямлены. Заполнение листа самооценки.

6.2. Отчетное выступление.

Практика: Показательные выступления различного уровня, конкурсного и соревновательного характера.

1.3.5. Учебный план третьего года обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение.	2	2	-	-
1.1	Главные ошибки при выступлении на соревнованиях по фитнес - аэробике	2	2	-	
2.	Общая физическая подготовка.	65	9	56	Опрос, тестирование, анкетирование, лист самоконтроля, практическое упражнение, контрольные нормативы, наблюдение.
2.1	Входная диагностика	2	2	-	
2.2	Основные виды спортивных травм. Способы оказания первой помощи.	2	2	-	
2.3	Развитие гибкости	13	1	12	
2.4	Развитие выносливости	12	1	11	
2.5	Развитие быстроты	12	1	11	
2.6	Развитие координации	12	1	11	
2.7	Развитие силы	12	1	11	
3.	Специальная физическая подготовка.	24	2	22	Практическое упражнение, контрольные нормативы, наблюдение.
3.1	Строевые упражнения	6	1	5	
3.2	Упражнения на растягивание (стретчинг).	6	-	6	
3.3	Танцевальные упражнения.	6	-	6	
3.4	Подвижные игры.	6	1	5	
4.	Техническая подготовка.	113	9	104	Практическое задание.
4.1	Совершенствование движений Классической аэробики	14	2	12	
4.2	Совершенствование движений Хип-хоп направлений.	51	4	47	
4.3	Совершенствование движений Степ – аэробики.	32	2	30	
4.4	Разработка танцевальных композиций	16	1	15	
5.	Работа над рисунком танца	8	-	8	Практическое задание.
5.1	Постановка рисунка, перестроений перемещений.	8	-	8	
6.	Итоговое занятие	4	-	4	Показательное выступление, сдача нормативов.
6.1	Контрольные нормативы	2	-	2	
6.2	Отчетное выступление	2	-	2	
Итого:		216	22	194	

1.3.6. Содержание учебного плана третьего года обучения

Раздел №1 Введение.

1.1. Главные ошибки при выступлении на соревнованиях по фитнес - аэробике.

Теория: Объяснение главных ошибок выступления по итогам соревнований.

Раздел №2 Общая физическая подготовка.

2.1. Входная диагностика.

Практика: Комплекс контрольных упражнений: бег 30 метров, прыжок в длину с места, упражнение на гибкость, подтягивание в висе лежа. Правила выполнения упражнений, терминология.

2.2. Основные виды спортивных травм. Способы оказания первой помощи.

Теория: Виды спортивных травм в фитнес-аэробике и причины их возникновения. Оказание первой медицинской помощи при различных видах травм.

2.3. Развитие гибкости.

Теория: Правила выполнения активных и пассивных упражнений - различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях.

Практика: Выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях.

2.4. Развитие выносливости.

Теория: Правила выполнения упражнений на выносливость.

Практика: Выполнение упражнений - прыжки со скакалкой, бег с различной скоростью и продолжительностью.

2.5. Развитие быстроты.

Теория: Правила выполнения упражнений на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на мгновенные реагирования на различные сигналы, бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки со скакалкой, подвижные и спортивные игры.

2.6. Развитие координации движений.

Теория: Правила выполнения упражнений на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений – на точность движений (акробатические упражнения, упражнения в равновесии); упражнения на элемент внезапности; упражнения на способность менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения).

2.7. Развитие силы.

Теория: Правила выполнения упражнений на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, гантели, сопротивление партнёра), упражнения на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног.

Раздел № 3 Специальная физическая подготовка.

3.1. Строевые упражнения:

Теория: Правила выполнения строевых упражнений.

Практика: Выполнение упражнений перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противходом, змейкой, кругом;

3.2. Упражнения на растягивание (стретчинг).

Практика: Техника выполнения упражнений на растягивание: упражнения на развитие гибкости в партере («Березка», «Плут», «Лук», «Мост», «Кобра», «Бабочка», «Уголок», «Скручивание», «Черепашка», «Лодочка»).

3.3. Танцевальная аэробика.

Практика: Техника выполнения элементов различных танцевальных стилей: русский народный танец, джаз, латино, рок-н-ролл, риверданс, рашенфолк.

3.4. Подвижные игры.

Теория: Техника безопасности при проведении подвижных игр. Правила игр.

Практика: Подвижные игры («Невод», «Третий лишний», «Салки», «Вышибала», «Осада города», «Бросил вернись», «Захват Знамя», «Перестрелка», «Защита крепости»,

«Охотники и утки» и т. д.).

Раздел № 4 Техническая подготовка.

4.1. Совершенствование движений Классической аэробики.

Теория: Техника выполнения базовых шагов.

Практика: Базовые шаги: шаг, бейсик степ, ви-степ, мамбо, мамбо с поворотом, бокс-степ, степ кросс, зорба, кик со сменой, степ-тач, бег, подскок, подъем колена, керл, лоу кик, мах, лифт сайд, пони, скуп, той тап, хил тап, прыжок «ноги врозь – ноги вместе», выпад, грейпвайн, супермен, шассе мамбо вперед, шоссе мамбо назад, шаг аут, шаг аут ин.

4.2. Совершенствование движений Хип - хоп направлений.

Теория: Техника выполнения основных элементов хип - хоп направлений.

Практика: Шаги вперед и назад, шаги из стороны в сторону, скачки вперед-назад, «качалочка», «твист», скрестные выставления ноги на пятку, скользящие шаги, прыжки на двух ногах, прыжки в выпадах, скачки с одной ноги на две, прыжки со сменой ног и киком, прыжки согнув ноги и др. Упражнения в партере: «краб», «дорожка» с опорой одной рукой, «дорожка» с поочередной опорой руками, «дорожка» - часы, «казачок», «мельница», упоры на руках. Основные элементы хип - хоп направлений: «Логинг», «Крамп», «Нью стайл», «Кинг-тат», «Вог» и т.д.

4.3. Совершенствование движений Степ - аэробики.

Теория: Классификация основных элементов степ – аэробики. Техника выполнения основных элементов. Положение платформы при выполнении упражнений. Положение занимающихся относительно степ - платформы.

Практика: Основные шаги: Бейсик степ, Ви-степ, Лифт степ, Тэп-ап, тэп-даун, Тён степ, Страдл даун, Страдл ап, Овер ветэп, Ти-степ, Экросс, Конэ ту конез, У-тён, А-степ, Эль-степ, Репит.

4.4. Разработка танцевальных композиций.

Теория: Правила составления танцевальной связки.

Практика: Выполнение элементарной танцевальной связки на музыкальный квадрат в определенном стиле предложенной педагогом. Самостоятельное составление танцевальной связки поточным методом.

Раздел № 5 Работа над рисунком танца.

5.1. Постановка рисунка, перестроений, перемещений.

Практика: Постановка танцевального рисунка, перестроение в нем и перемещение.

Раздел № 6 Итоговое занятие.

6.1. Контрольные нормативы.

Практика: Сдача контрольных нормативов: бег на 30 м, прыжок в длину с места, подъем туловища, лежа на спине за 30 с, челночный бег 3 x 10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед, колени выпрямлены. Заполнение листа самооценки.

6.2. Отчетное выступление.

Практика: Показательные выступления различного уровня, конкурсного и соревновательного характера.

1.4. Планируемые результаты

Планируемые результаты стартового уровня:

- осознанное отношение к занятиям физической культурой, здоровому образу жизни;
- стремление к совершенствованию своих физических и морально-волевых качеств;

- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей;

- проявление навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умений договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;

- умение оценивать действия других детей и сравнивать со своими действиями;

- знание терминологии и основных элементов фитнес-аэробики;

- умение выполнять комплексы оздоровительной гимнастики;

- умения безопасного выполнения базовых движений фитнес-аэробики.

Планируемые результаты базового уровня:

- осознанное отношение к занятиям физической культурой, здоровому образу жизни;

- стремление к совершенствованию своих физических качеств, в том числе через самостоятельные занятия фитнес-аэробикой;

- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей;

- проявление навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умений договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;

- проявление навыков анализа результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- умение выполнять ритмические комбинации, подготовить собственные программы (комплексы) и показательные выступления на базе изученных элементов фитнес-аэробики;

- проявление устойчивой мотивации к занятиям фитнес-аэробикой, к участию в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарный учебный график

№ п\п	Срок обучения:	Объем выполнения программы:	Всего учебных недель:	Количество учебных дней:	Режим работы в неделю:
1	1 год	216	36	108	3 раза по 2 часа
2	2 год	216	36	108	3 раза по 2 часа
3	3 год	216	36	108	3 раза по 2 часа

Начало и окончание учебного периода по программе «Фитнес-аэробика» определяется календарным учебным графиком МАУ ДО ВПП «Патриот». В каникулярный период занятия проходят по расписанию.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный или танцевальный зал.
2. Музыкальный центр.
3. Медиатека по фитнес-аэробике.
4. Учебно-методические и наглядные пособия.
5. Мат гимнастический – 2.
6. Степ платформы – 16.
7. Гимнастические коврики - 16.
8. Скакалки – 16.
9. Гантели – 16.
10. Мячи резиновые- 16.
11. Обручи – 16.
12. Гимнастические палки – 16.

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования, владеющий профессиональными компетенциями в области фитнес-аэробики, танцевальной гимнастики, знающий специфику дополнительного образования, возрастные и психологические особенности детей и подростков.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Отслеживание результатов и эффективности обучения по программе проводится в ходе текущего контроля на каждом занятии и промежуточной и итоговой аттестации.

Форма текущего контроля и промежуточной аттестации: опрос, тестирование, анкетирование, самоконтроль, выполнение упражнений и контрольных нормативов, педагогическое наблюдение.

Форма итоговой аттестации: контрольные нормативы, показательные и отчетные выступления.

Для оценки качества освоения программы также используются результаты, показанные учащимися в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях по фитнес-аэробике.

Результаты сформированных личностных качеств отслеживаются посредством наблюдения за поведением учащихся в различных учебно-воспитательных ситуациях.

Результаты учащихся фиксируются в оценочных картах, оформляются в виде портфолио достижений коллектива и учащихся.

2.4. Методические материалы

Принципы программы:

Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок. Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты.

Систематичность. Повышение возможностей организма происходит только при повторных нагрузках, которые углубляют эти изменения и способствуют более важным перестройкам в организме.

Вариативность. Варьируются интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.

Наглядность. Показ руководителем упражнений.

Доступность. Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Индивидуализация. Индивидуальный учет способностей каждого ребенка.

Содержание и объём информации на занятиях зависит от этапа обучения и уровня подготовленности занимающихся. Для поддержания интереса к занятиям аэробикой педагогу необходимо соблюдать определённую стратегию обучения и усложнения танцевальных программ в соответствии с двигательным опытом, подготовленностью и возрастом занимающихся.

При проведении занятий аэробикой широко используются традиционные **методы:**

словесные методы: беседа, объяснение, рассказ, разбор, инструктирование, комментарии, замечания, указания;

наглядные методы: показ видеоматериалов, исполнение педагогом упражнений и их отдельных элементов;

практический метод: выполнение упражнений учащимися;

целостный метод, когда по мере изучения целостного действия внимание уделяется общей картине движений, затем изучаются и корректируются отдельные неудачные детали, мешающие формированию качественной техники движений;

расчлененный метод, применяющийся на начальном этапе обучения и при обучении технически сложных действий, когда в начале разучиваются движения ногами, затем руками, и лишь потом выполняется целостное двигательное действие.

Методы, обеспечивающие разнообразие танцевальных движений: метод музыкальной интерпретации, метод усложнения, метод сходства, метод блоков, метод «Калифорнийский стиль».

Метод музыкальной интерпретации широко используется при построении танцевальных композиций в аэробике. В его реализации можно выделить два подхода: первый связан с конструированием конкретного упражнения, а второй – с вариациями движений в соответствии с изменениями в содержании музыки.

Метод усложнения так в аэробике называется определённая логическая последовательность обучения упражнениям. Усложнение простых по технике упражнений может осуществляться за счёт разных приёмов:

- изменения темпа движения (сначала каждое движение выполняется на 2 счёта, а затем на каждый);
- Изменения ритма движения (например, вариант ходьбы: 1 – шаг правой, 2 – шаг левой, 3 – 4 шаг правой);
- Изменение техники выполнения движения (например, выполнение подъёма колена сочетать с прыжком).

Если разучиваемое упражнение, содержит несколько одновременных движений разными частями тела (например, руками и ногами), то наиболее часто используемым приёмом усложнения будет предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

В результате применения этих приёмов переход от элементарных к более сложным по координационной структуре движениям осуществляется занимающимися без особых усилий.

Метод сходства используется в том случае, когда при подборе нескольких упражнений за основу берётся какая-то одна двигательная тема, направление перемещений или стиль движений.

Метод блоков проявляется в объединении между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся и сложности движений каждое из подобранных для «блока» упражнений может повторяться несколько раз (2,4), а затем переход к следующему упражнению. Более сложным является соединение упражнений в блок без многократных повторений одних и тех же движений. Применение этого метода позволяет добиться нужного качества исполнения упражнений, поскольку каждое из них повторяется многократно.

Метод «Калифорнийский стиль» фактически является комплексным проявлением требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях (с поворотами, по кругу, по диагонали).

Структура занятия по детской фитнес-аэробике состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть: (разминка) занимает 12-15% общего времени. Задача: активизировать организм, подготовить его к выполнению основной работы. Упражнения этой части комплекса эмоционально окрашены, просты, выполняются динамично, вовлекая в работу одновременно мышцы плечевого пояса, туловища и ног.

Основная часть: занимает 70-75 % общего времени и состоит из более сложных упражнений из различных исходных положений: стоя, сидя и лежа.

Первая группа упражнений - это различные наклоны, повороты, приседания, перекаты. Большое количество упражнений, носящих «аэробный» характер – это упражнения, стимулирующее сердечную и дыхательную активность: бег, прыжки, танцевальные шаги и танцевальные движения в различных стилях. Упражнения выполняются с различной амплитудой, скоростью и в различных направлениях. В работу вовлекаются крупные мышцы.

Вторая группа упражнений – статические, с растяжением мышц (стретчинг): с помощью очень медленных движений (сгибание и разгибание туловища и конечностей) принимается определенная поза и удерживается в течение 5-30 и даже 60 секунд. При этом можно напрягать растянутые мышцы. Это наиболее эффективные упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. В этой части занятия проводятся акробатические упражнения, групповые растяжки.

Заключительная часть: занимает 10% общего времени, в основном упражнения на расслабление и дыхательные.

Задача: вывести организм из состояния повышенной двигательной активности и подготовить его к последующей деятельности. Можно включить в эту часть музыкальные игры, конкурсы.

Обязательным условием является использование во время занятий музыки: современной, ритмичной, веселой. Музыка, на которую «накладываются» соответствующие ей по стилю движения танцевального характера. Во время занятий детей необходимо учить слышать ритм музыки.

Подготовка показательного номера.

На первых занятиях учащиеся разучивают элементарные комплексы упражнений аэробики и корректируют допускаемые ошибки. Затем данные комплексы соединяются в танцевальные комбинации. Упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку.

После выбираются наиболее удачные танцевальные связки, отвечающие номинации соревнования по фитнес-аэробики; музыкальное сопровождение, соответствующее выбранному стилю танца.

Далее добавляем рисунки, перестроения и перемещения. Отрабатываем данный танец до автоматизма.

При подготовке к соревнованиям из всех учащихся выбирается нужное количество участников (6-8 чел. и 2 человека запасных) в соответствии с требованиями, предъявляемыми к номинациям соревнований.

Первое выступление происходит на уровне образовательного учреждения. Производится видеозапись танцевального номера, чтобы со стороны просмотреть все ошибки, которые учащиеся допускают, работая на зрителя. Проведя работу над ошибками и отработав правильный вариант танца, группа выходит на соревнования более высокого уровня.

Привлечение учащихся к популяризации ЗОЖ.

Цель: популяризация здорового образа жизни среди сверстников.

Формы: социальное проектирование, танцевальные акции, флешмобы, мастер-классы.

Содержание мероприятий по популяризации ЗОЖ должно сориентировать детей на формирование позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, формирование негативного отношения к вредным привычкам.

Процесс приобщения детей к ЗОЖ будет более эффективным и продуктивным в случае привлечения их к участию в мероприятиях спортивно-оздоровительной направленности в качестве инструкторов, волонтеров, помощников руководителя.

Результатом такой деятельности будет являться увеличение числа подростков, стремящихся к сохранению и улучшению своего собственного здоровья, имеющих активную социальную позицию.

Для воспитания товарищества и взаимовыручки используют игры и эстафеты. В моменты победы и проигрыша необходимо учить детей взаимопониманию, уважению и честности. Все задания целесообразнее выполнять по подражанию, а не по словесной инструкции, так как внимание детей этого возраста крайне неустойчиво, повышена эмоциональная возбудимость, почти нет волевых усилий при выполнении упражнений.

Эффективным приемом в обучения является использование видеоматериала:

– для эффективности осуществления анализа выполняемых движений;

- просмотра показательных выступлений команд по фитнес-аэробике с первенств, чемпионатов, кубков различного уровня (областных, региональных, российских соревнований), которые являются образцом правильного исполнения технических элементов;
- при разучивании базовых шагов классической аэробики и основных элементов танцевальных направлений.

Подбор музыкальных произведений и музыкальное оформление занятий должны соответствовать характеру и возрастным особенностям занимающихся, отвечать ритмичности произведения, используемого для аккомпанемента. Количество музыкальных акцентов определяет интенсивность двигательной деятельности и, соответственно, ее нагрузочность. Помимо стимулятора положительного эмоционального фона, музыкальное сопровождение исполняет роль лидера, задающего ритм, темп, в целом – нагрузку.

Учет параметров темпа:

- в разминке темп музыкальной фонограммы составляет 120-130 музыкальных акцентов в минуту;
- в основной части:
 - классическая (базовая) аэробика: от 140 до 160 музыкальных акцентов в минуту. Для занимающихся старшего возраста, неподготовленных и имеющих отклонения в состоянии здоровья темп фонограммы не более 110-140 музыкальных акцентов в минуту;
 - степ-аэробика: от 120-130 до 140 музыкальных акцентов в минуту. Работа при темпе 140 музыкальных акцентов в минуту возможна при условии технического правильного выполнения движений;
 - при занятиях силовой аэробикой возможен различный темп в зависимости от вида используемого оборудования, уровня подготовленности занимающихся и т.д.;
 - в танцевальной аэробике: темп различен и зависит от танцевального направления.
- в заключительной части занятия темп – свободный.

2.5. План воспитательной работы

Воспитываем, создавая и сохраняя традиции	Срок проведения	Название мероприятия	Краткая характеристика мероприятия
	Сентябрь	«Мы танцуем – это просто», мастер - класс	Знакомство детей и родителей с творческим коллективом «Позитив» и его деятельностью. Все желающие могут поучаствовать в простом танцевальном мастер-классе, а также записаться на занятия в группу, для дальнейшего совершенствования своих танцевальных навыков.
	Ноябрь	«Милая моя мама», концерт	Праздничный концерт в кругу бабушек и мам, учащихся. Родители выступают не только в роли почетных гостей, но и в роли активных участников. Мероприятие способствует приобщению учащихся к ценностям семьи, включение детей и родителей в совместную творческую деятельность.
	Декабрь	«Новогодний маскарад»	Маскарад для детей, наряженных в новогодние костюмы. В мероприятие входит: танцевально-конкурсная программа; -конкурс на самый необычный костюм. В завершении мероприятия -импровизированный флэшмоб с участием Деда Мороза и Снегурочки.
	Январь	Конкурс «Снежный бум»	Строительство всевозможных сооружений из снега. Скульпторы-любители с удовольствием ваяют снеговиков, юные зодчие увлеченно строят снежные крепости во дворах, а в руках настоящих мастеров хрупкие и недолговечные «стройматериалы» превращаются в фантастические ледяные фигуры и удивительные по красоте композиции. Сделать из снега настоящие произведения искусства, получить массу впечатлений и заряд позитивной энергии, а так же просто хорошо провести время сможет любой желающий.
	Февраль	Спортивные соревнования «Сегодня школьники, завтра – защитники»	В спортивном мероприятии принимают участие дети и родители (папы). Участники должны показать, насколько слаженно они умеют работать в команде, а также силу, быстроту, ловкость, выносливость. Победители получают сладкий приз.

	Март	Конкурсная программа «А ну-ка девочки!»	Праздничное мероприятие, посвященное 8 марта, проходит в конкурсном формате, где мамы и дети соревнуются между собой. Украшением праздника становятся творческие номера в исполнении детей. Мамам вручаются сувениры, дипломами награждаются команды участников и в завершении праздника организуется совместное фотографирование и чаепитие.
	Апрель	«Шаг во вселенную», квест	В ходе квеста «Шаг во Вселенную» участникам необходимо преодолеть препятствия, пройти через космический лабиринт, отгадать загадки, принять участие в подвижных играх и соревнованиях «Невесомость», «Центрифуга», «Самый ловкий космонавт». За верно выполненные задания команды получают «планеты». В конце мероприятия ребята создадут макет солнечной системы.
	Май	Митинг и концерт «Салют, Победа!»	Мероприятие начнется торжественным митингом, память павших почтут минутой молчания. По окончании митинга состоится праздничный концерт «Салют, Победа!». В финале концерта все участники вместе со зрителями исполнят песню «День Победы».
Воспитываем социальную активность	Октябрь	Акция «Сюрприз наставнику» ко Дню учителя	Для участия необходимо выложить видеоролик или фотографию с педагогом в социальных сетях. Под постом написать слова благодарности или рассказать интересную историю, связанную с любимым учителем и выложить под хештегом: #мойучитель. Участники могут также спеть, станцевать или рассказать стихотворение, посвященное наставнику.
	Февраль	Всероссийская акция «Подари книгу»	Нужно красиво упаковать книгу и подарить ее другу. Главная идея — вдохновить людей дарить друг другу хорошие книги и показать, что бумажная книга остается актуальным подарком.
	Апрель	Акция «Час Земли»	Учащиеся и их родители примут участие в международной символической акции, в ходе которой необходимо выключить свет и бытовые электроприборы на один час в знак неравнодушия к будущему планеты. Акция способствует-

			ет воспитанию у детей чувства любви, бережного отношения к природе, ко всему живому.
	Май	Акция «Георгиевская ленточка»	Акция «Георгиевская ленточка» - это эстафета от прошлых поколений к нынешним. Эстафета народной памяти, уважения к подвигам отцов, дедов, прадедов. Учащиеся будут раздавать памятные Георгиевские ленточки на улице. Также они посетят ребят начальных классов, которым расскажут о том, как зародилась акция, с какого времени существует Георгиевская ленточка, познакомят с правилами её ношения, раскроют значение цветов на ленте.
Воспитываем вместе	Сентябрь	«Открываем дверь в мир фитнеса». Родительское собрание.	Проведение родительского собрания. Знакомство родителей с деятельностью, правилами и традициями детского объединения, уставом, локальными актами, образовательной программой, СанПи-Нами, законом об образовании. Выборы в родительский комитет.
	Ноябрь	«Я, ты, он, она», флеш-моб	В ходе флешмоба дети и взрослые познакомятся с обычаями, традициями народов России и даже получают возможность исполнить танцы народов мира. Цель данного мероприятия - привлечь внимание родителей и детей к Российскому празднику - Дню народного единства, сплотить детей и родителей в совместной деятельности, укрепить у подрастающего поколения и взрослых людей чувство патриотизма, толерантности, способствовать формированию семейных традиций.
	Январь	Итоги полугодия	Заседание родительского комитета, подведение итогов, отчет за полугодие, планирование.
	Май	Отчетный концерт Итоги года	Отчетное мероприятие для родителей и детей. Учащиеся демонстрируют свои творческие таланты. Награждение детей и родителей по итогам года.

Список литературы

Литература для педагога:

1. Грудина С. В. Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников [Текст] // Теория и практика образования в современном мире: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2012 г.). — СПб. Реноме, 2012. — С. 70-72.
2. Колодницкий, Г. А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры [Текст] / Г. А. Колодницкий. — М.: Дрофа, 2008. — 97 с.
3. Крылова, О. Н., Бойцова, Е. Г. Технология формирующего оценивания в современной школе: [Текст] учебно-методическое пособие / О. Н. Крылова, Е. Г. Бойцова. — СПб. КАРО, 2015. - 128 с. — (Петербургский вектор внедрения ФГОС ООО).
4. Лисицкая, Т. С. Фитнес-аэробика: методическое пособие [Текст] / Т. С. Лисицкая. — М.: Федерация аэробики России, 2003. — 89 с.
5. Лисицкая, Т.С., Сиднева, Л.В. Аэробика: в 2 т. Т.1 Теория и методика. -М.: «Федерация аэробики России», 2002. - 232 с.
6. Лисицкая, Т.С., Сиднева, Л.В. Аэробика: в 2 т. Т.2 Теория и методика. -М.: «Федерация аэробики России», 2002. - 216 с.
7. Полятков, С. С. Основы современного танца [Текст] / С. С. Полятков. — М.: Феникс, 2003. — 325 с.
8. Сиднева, Л. В., Гониянц, С. А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: [Текст] Учеб. пособие / Л. В. Сиднева, С. А. Гониянц. - М.: 2000. - 74 с.
9. Слуцкер О.С., Полухина Т.Г. Козырев В.С Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики Москва, 2011.
10. Фирилева, Ж. Е., Сайкина, Е. Г. СА-ФИ-ДАНСЕ Танцевально-игровая гимнастика для детей: [Текст] учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. — СПб. ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. - 352 с.
11. Фирилева, Ж. Е., Сайкина, Е. Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-танс» [Текст]: учебное пособие / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. — СПб. ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. - 384 с.
12. Четвертухина, Г.А., Андреева, Е. Ю., Крутин, Н. В. Индивидуальный образовательный маршрут обучающегося как условие развития метапредметных и личностных образовательных результатов [Текст]: методические рекомендации / Г.А. Четвертухина, Е. Ю. Андреева, Н. В. Крутин и др.; под общ. ред. И.Г. Вертилецкой. — Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2018. — 92 с.

Литература для учащихся:

1. Абдуллин, М. Г. и др. Оздоровительная аэробика [Текст] / М. Г. Абдуллин, Л.В. Гимранова, З. Ф. Лопатина. — Уфа: БГПУ, 2010. — 48 с.
2. Колесникова, С. В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы [Текст] / С. В. Колесникова. — Ростов н/Д.: Феникс, 2005. — 157 с.
3. Фисанович, Т. М. Танцы – детям [Текст] / - М.: АСТ, 2000. — 160 с. - (Серия: Для девочек).