

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 ВПП «Патриот»
Ю.М. Моисеенко
Приказ № 56 от 20.05.2021 год



«ФИТНЕС БЕЗ ГРАНИЦ»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 11-15 лет
Срок реализации: 1 год

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.....	6
1.3.1.	Учебный план	6
1.3.2.	Содержание учебного плана.....	7
1.4.	Планируемые результаты.....	8
2	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	9
2.1.	Календарный учебный график.....	9
2.2.	Условия реализации программы.....	9
2.3.	Формы аттестации и оценочные материалы.....	9
2.4.	Методические материалы.....	9
	Список литературы.....	13

Паспорт программы

Наименование
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес без границ»
Автор-составитель (разработчик)
Скворцова Анастасия Юрьевна
Направленность
физкультурно-спортивная
Уровень освоения содержания
продвинутый
Цель:
Развитие творческих способностей учащихся, формирование интереса к совершенствованию своих физических данных в области фитнес-аэробики
Задачи:
- совершенствовать технические навыки, согласованность движений с музыкой, слаженность во взаимодействии с партнерами; - развивать чувство ритма, двигательную память, физические данные: пластика, гибкость, координация движений; -расширять систему знаний, умений и способов физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающих в своей совокупности базу для дальнейшего самостоятельного развития в области фитнеса; -воспитывать стремление к практическому применению знаний и умений, приобретенных на занятиях в быту и досуговой деятельности; - развивать способности к самоопределению в выбранном виде деятельности, готовность к продуктивной творческой деятельности.
Возраст учащихся:
11-15 лет
Год разработки
2021 г.
Срок реализации
1 год
Планируемые результаты
- умение согласовывать движения с музыкой, слаженно взаимодействовать, ощущать друг друга в пространстве; - осознанное отношение к занятиям физической культурой, здоровому образу жизни; - стремление к совершенствованию своих физических качеств, в том числе через самостоятельные занятия фитнес-аэробикой; - проявление целеустремленности, выдержки, 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; - знание терминологии и основных элементов фитнес-аэробики; - умение выполнять комплексы оздоровительной гимнастики; - умения безопасного выполнения базовых движений фитнес-аэробики. -умение выполнять ритмические комбинации, подготовить собственные программы (комплексы) и показательные выступления на базе изученных элементов фитнес-аэробики.

Нормативно-правовое обеспечение разработки, утверждения Программы

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (ред. от 30.04.2021) «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей в РФ до 2030 года;

Приказ Министерства Просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 (ред. от 30.09.2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

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

Уровень освоения содержания программы – продвинутый, предполагающий раскрытие творческих способностей учащегося в избранном виде деятельности.

Актуальность программы и практическая значимость.

Программа «Фитнес без границ» направлена на совершенствование основных навыков фитнес-аэробики, совершенствование уровня индивидуального и коллективного мастерства, овладение техникой и тактикой выступлений, реализацию учащихся в условиях соревновательной деятельности.

Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально-волевых качеств, социализации и адаптации детей и подростков к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

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.

Модифицированная программа «Фитнес без границ» 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).

Адресат программы. Программа адресована детям и подросткам с выраженным интересом к спортивной хореографии, владеющих базовыми навыками и желающих развить свои творческие способности в фитнесе.

Это могут быть учащиеся, освоившие азы аэробики в ходе занятий по программе «Фитнес-аэробика», реализуемой в МАУ ДО ВПП «Патриот».

Возраст учащихся и условия приема

Возраст учащихся 11-15 лет. Группа комплектуется из детей близких по возрасту, однако возможно формирование разновозрастных групп. При формировании группы учитывается уровень подготовленности учащегося. При наличии мест возможно зачисление в течение учебного года.

Прием в группу осуществляется по результатам собеседования и предварительного просмотра.

Зачисление на обучение осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) ребенка или заявления подростка старше 14 лет.

К занятиям допускаются дети и подростки, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количественный состав группы – 7-8 человек.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на один год обучения. Общий объем часов по программе – 68 часов.

Формы обучения.

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

Режим занятий: Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 академических часа (45 минут). Перерыв между занятиями 10 мин.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы:

Развитие творческих способностей учащихся, формирование интереса к совершенствованию своих физических данных в области фитнес-аэробики.

Задачи:

- совершенствовать технические навыки, согласованность движений с музыкой, слаженность во взаимодействии с партнерами;
- развивать чувство ритма, двигательную память, физические данные: пластика, гибкость, координация движений;
- расширять систему знаний, умений и способов физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающих в своей совокупности базу для дальнейшего самостоятельного развития в области фитнеса;
- воспитывать стремление к практическому применению знаний и умений, приобретенных на занятиях в быту и досуговой деятельности;
- развивать способности к самоопределению в выбранном виде деятельности, готовность к продуктивной творческой деятельности.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№	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.	12	-	12	Опрос, тестирование, анкетирование, лист самоконтроля, практическое упражнение, контрольные нормативы, наблюдение.
2.1	Входная диагностика	2	-	2	
2.2	Развитие гибкости	2	-	2	
2.3	Развитие выносливости	2	-	2	
2.4	Развитие быстроты	2	-	2	
2.5	Развитие координации	2	-	2	
2.6	Развитие силы	2	-	2	
3.	Специальная физическая подготовка.	10	-	10	Практическое упражнение, наблюдение.
3.1	Строевые упражнения	2	-	2	
3.2	Упражнения на растягивание (стретчинг).	4	-	4	
3.3	Танцевальная аэробика.	4	-	4	
4.	Техническая подготовка.	30	1	29	Практическое задание.
4.1	Совершенствование движений	12	-	12	

	Классической аэробики				
4.2	Совершенствование движений Хип-хоп направлений.	12	-	12	
4.3	Разработка танцевальных композиций	6	1	5	
5.	Работа над рисунком танца	8	-	8	Практическое задание.
5.1	Постановка рисунка, перестроений перемещений.	8	-	8	
6.	Итоговое занятие	6	-	6	Показательное выступление
6.1	Отчетное выступление	6	-	6	
	Итого:	68	2	66	

1.3.2. Содержание учебного плана

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. Развитие гибкости.

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

2.3. Развитие выносливости.

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

2.4. Развитие быстроты.

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

2.5. Развитие координации движений.

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).

2.6. 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:

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.

Раздел № 4 Техническая подготовка.

4.1. Совершенствование движений Классической аэробики.

Практика: Совершенствование техники выполнения базовых шагов: 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 тах, хил тах, 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.

Практика: Совершенствование техники выполнения основных элементов хип - хоп направлений. 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. 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. Отчетное выступление.

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

1.4. Планируемые результаты

- умение согласовывать движения с музыкой, слаженно взаимодействовать, ощущать друг друга в пространстве;
- осознанное отношение к занятиям физической культурой, здоровому образу жизни;
- стремление к совершенствованию своих физических качеств, в том числе через самостоятельные занятия фитнес-аэробикой;
- проявление целеустремленности, выдержки, 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;
- знание терминологии и основных элементов фитнес-аэробики;
- умение выполнять комплексы оздоровительной гимнастики;
- умения безопасного выполнения базовых движений фитнес-аэробики.
- умение выполнять ритмические комбинации, подготовить собственные программы (комплексы) и показательные выступления на базе изученных элементов фитнес-аэробики.

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	68	34	34	1 раз по 2 часа

Начало и окончание учебного периода по программе «Фитнес без границ» определяется календарным учебным графиком МАУ ДО ВПП «Патриот» и соответствует нормам СанПин 2.4.3648-20. 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. Гимнастические коврики - 13.
7. Скакалки – 13.
8. Гантели – 13.
9. Мячи резиновые- 13.
10. Обручи – 13.
11. Гимнастические палки – 13.

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования, владеющий профессиональными компетенциями в области фитнес-аэробики, танцевальной гимнастики, имеющий опыт участия в соревнованиях и физкультурно-спортивных мероприятиях.

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: показательные и отчетные выступления, участие в соревнованиях и физкультурно-спортивных мероприятиях.

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, стимулирующие 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-аэробике; 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 обучении 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.

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-данс» [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)