

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №329  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Принято на заседании  
Педагогического Совета  
Образовательного учреждения  
ГБОУ лицея №329  
Протокол №1  
от 29 августа 2025 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ лицея №329  
О. А. Беляева  
Приказ №54 от 29.08.2025 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

Оздоровительная аэробика

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 12-14 лет

Разработчик:

Орлова Кристина Андреевна.

Педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Адресат программы:** учащиеся 6-8 классов

**Актуальность программы:** данная программа соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных школьников. Аэробика привлекает прежде всего своей доступностью. Для занятий не требуются сложные снаряды, заниматься можно и в зале, и на стадионе.

Выполнение упражнений оздоровительной аэробики способствует развитию силы, ловкости, гибкости, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов.

«Оздоровительную аэробику» отличает эмоциональная насыщенность занятий, простота и вариативность применяемых средств, возможность контроля и самоконтроля состояния здоровья занимающихся, музыкальность, пластичность и танцевальность выполняемых упражнений. В своем единстве компоненты аэробики могут обеспечить достижение социально значимых результатов: здоровья, физического развития, культуры движений, эстетики физического имиджа; сохранить и развить индивидуальные черты характера. За последние годы динамика здоровья школьников характеризуется неблагоприятными тенденциями. Важную роль при этом играет своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений. Недостаток движения, обусловленный современным образом жизни, успешно восполняется занятиями аэробикой. Разработка дополнительной образовательной программы физической направленности «Оздоровительная аэробика» вызвана необходимостью укрепления здоровья школьников, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки

**Отличительные особенности программы:** выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс, также стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем и таким образом совершенствует аэробные механизмы обменных процессов. Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и способностей обучающегося, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям обучающихся.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством укрепления здоровья школьников. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств, в процессе освоения упражнений.

**Уровень освоения программы:** общекультурный

**Объем программы:** 72 часа

**Срок освоения программы:** 1 год

**Цель:** Раскрытие спортивного и творческого потенциала воспитанников, формирование их нравственно – личностных качеств, укрепление здоровья, через обучение оздоровительной аэробики.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучать шагам и связкам аэробики;
- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий;
- обеспечить осознанное овладение движениями;
- формировать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим.
- формировать специальные компетенции в области оздоровительной аэробики и ЗОЖ;

**Развивающие:**

- развивать творческие способности занимающихся;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- развивать самоконтроль;
- развивать физические качества (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести);
- формировать эстетические качества (музыкальности, выразительности).

**Воспитательные:**

- формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом;
- формировать общечеловеческие ценности, воспитывать волевые и нравственно – этические качества;
- воспитывать сознательную дисциплину, волю;
- воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремление к качественному выполнению движений

## Планируемые результаты

Результат	
Предметные	обучены шагам и связкам аэробики
	сформированы правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий
	осознанно владеют движениями
	сформировано умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим
	сформировано специальные компетенции в области оздоровительной аэробики и ЗОЖ
Метапредметные	развиты творческие способности занимающихся;
	развиты пространственные ориентировки в статике и динамике;
	развит самоконтроль;
	развиты физические качества (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести);
	сформированы эстетические качества (музыкальности, выразительности).
Личностные	сформирован познавательный интерес и желание заниматься спортом
	сформированы общечеловеческие ценности, воспитывать волевые и нравственно – этические качества
	. воспитаны сознательная дисциплина, воля
	воспитаны доброжелательное отношение к сверстникам в совместной двигательной деятельности
	проявляют настойчивость при достижении конечного результата, стремление к качественному выполнению движений.

## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации программы:** русский

**Форма обучения:** очная

**Условия набора детей:**

В группу принимаются все желающие заниматься по данной программе, которые имеют способности и интерес к изучению к занятиям аэробикой, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

**Наполняемость учебной группы:** 15 человек

**Формы организации занятий**

Ведущей формой организации обучения является групповая

**Формы проведения занятий** учебное занятие, игра

**Формы организации деятельности учащихся на занятии**

фронтальная, групповая, индивидуальная

**Материально-техническое оснащение:**

1. Спортивный зал.
2. Специальные коврики для занятий;
3. Спортивный инвентарь: утяжелители, гантели, палки гимнастические, бодибары, скакалки, фитнес-резинки.
4. Музыкальный центр;
5. DVD-плеер.
6. USB-носитель с музыкальными программами.

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН

## 2025-2026 учебный год

п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		всего	теория	практика	
1	Набор участников коллектива. Техника безопасности в кабинете на занятиях.	2	2		Беседа, Педагогическое наблюдение
2	Хореографическая азбука (ознакомление с танцевальной терминологией).	2	2	1	Педагогическое наблюдение
3	Знакомство и обучение комплексу физических упражнений для развития гибкости, осанки и т.д.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
4	Вводное тестирование физических качеств.	2	-	1	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
5	Шаги классической аэробики-спеп-тач, оупен-степ, Кёлл, греп-вайн	2	-	2	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
6	Шаги классической аэробики-V-степ А-степ, кросс, мамба.	2	-	2	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
7	Закрепление и совершенствование	2	-	2	Педагогическое наблюдение,

	от одной до двух связок из базовых элементов.				выполнение практических заданий
8	Закрепление и совершенствование от одной до четырех связок из базовых элементов.	2	-	4	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
9	Самостоятельное проведение структурных частей занятия аэробикой (разминка и заминка)	2	-	2	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
10	Шаги зумбы. Отличие шагов зумбы от шагов классической аэробики.	4	-	2	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
11	Ознакомление с базовыми шагами зумбы.	2	-	2	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
12	Закрепление базовых шагов зумбы.	2	-	2	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
13	Разучивание связок базовых шагов.	4	2	2	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
14	Совершенствование связок базовых шагов.	2	-	2	Педагогическое наблюдение, выполнение

					практических заданий
15	Стретчинг. Особенности проведения занятий стретчингом, ТБ на занятиях.	2	-	2	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
16	Последовательность выполнения упражнений на растягивание.	4	2	2	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
17	Упражнения для разных мышечных групп.	2	-	2	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
18	Составление комплексов из ранее изученных упражнений стретчинга	4	2	2	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
19	Совершенствование комплексов стретчинга.	2	-	2	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
20	Кроссфит с сочетанием с танцевальным фитнесом.	2	-	2	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
21	Ознакомление с комплексом упражнений с фитнес- лентами.	4	2	2	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий



22	Комплекс упражнений с фитнес-резинками на укрепление мышц рук.	2	-	2	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
23	Комплекс упражнений с фитнес-резинками на укрепление мышц спины.	2	-	2	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
24	Комплекс упражнений с фитнес-резинками на укрепление мышц пресса	2	-	2	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
25	Комплекс упражнений с фитнес-резинками на укрепление мышц ног.	2	-	2	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
26	Упражнения с бодибарами на укрепление мышц спины.	2	-	2	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
27	Упражнения с бодибарами на укрепление мышц рук.	2	-	2	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
28	Упражнения с бодибарами на укрепление мышц ног	2	-	2	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий

29	Упражнения с бодибарами на укрепление мышц туловища.	2	-	2	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
30	Итоговое комплексное тестирование.	2	-	2	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
31	Занятия по выбору. Использование инвентаря по желанию.	2		2	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
	Итого	72	13	59	

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей**

**№ 329 Невского района Санкт - Петербурга**

**Администрация Невского района Санкт - Петербурга**

**ГБОУ лицей № 329**

**ПРИНЯТ**

Решением педагогического совета

ГБОУ лицей №329

Невского района Санкт-Петербурга

от \_\_.\_\_.20\_\_ протокол №\_\_

**УТВЕРЖДЕН**

Приказом директора ГБОУ лицей №329

Невского района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_. О.А.Беляева

от \_\_.\_\_.20\_\_ №\_\_

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК  
РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

**“Оздоровительная аэробика”**

**на 2025-2026 учебный год**

**Разработчик:**

**Орлова Кристина Андреевна,**

**педагог дополнительного образования**

Возрастная группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
12-15 лет	16.09.2024	31.05.2025	36	36	72	2 раза в неделю по 45 мин

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### Задачи:

#### *Обучающие:*

- обучать шагам и связкам аэробики;
- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий;
- обеспечить осознанное овладение движениями;
- формировать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим.
- формировать специальные компетенции в области оздоровительной аэробики и ЗОЖ;

#### *Развивающие:*

- развивать творческие способности занимающихся;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- развивать самоконтроль;
- развивать физические качества (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести);
- формировать эстетические качества (музыкальности, выразительности).

#### *Воспитательные:*

- формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом;
- формировать общечеловеческие ценности, воспитывать волевые и нравственно – этические качества;
- воспитывать сознательную дисциплину, волю;
- воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремление к качественному выполнению движений

### Ожидаемые результаты

Результат	
Предметные	обучены шагам и связкам аэробики
	сформированы правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий

	осознанно владеют движениями
	сформировано умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим
	сформированы специальные компетенции в области оздоровительной аэробики и ЗОЖ
Метапредметные	развиты творческие способности занимающихся;
	развиты пространственные ориентировки в статике и динамике;
	развит самоконтроль;
	развиты физические качества (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести);
	сформированы эстетические качества (музыкальности, выразительности).
Личностные	сформирован познавательный интерес и желание заниматься спортом
	сформированы общечеловеческие ценности, воспитывать волевые и нравственно – этические качества
	. воспитаны сознательная дисциплина, воля
	воспитаны доброжелательное отношение к сверстникам в совместной двигательной деятельности
	проявляют настойчивость при достижении конечного результата, стремление к качественному выполнению движений

### Содержание образовательной программы

Раздел (тема)	Содержание
Набор участников коллектива. Техника безопасности в кабинете на занятиях.	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности.
Хореографическая азбука (ознакомление с танцевальной терминологией).	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой Полуприседы, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы. Ознакомление с танцевальной терминологией
Знакомство и обучение комплексу физических упражнений для развития гибкости, осанки и т.д.	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях Выполнение сочетаний – «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды
Вводное тестирование физических качеств.	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой Полуприседы, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы. Форма контроля: практические задания
Шаги классической аэробики-спейс-тач, оупен-степ, Кёлл, греп-вайн	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками

Раздел (тема)	Содержание
Шаги классической аэробики-V-степ А-степ, кросс, мамба.	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками. Форма контроля: практические задания
Закрепление и совершенствование от одной до двух связок из базовых элементов.	Амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра  В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины
Закрепление и совершенствование от одной до четырех связок из базовых элементов.	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, мышц голени, мышц груди, рук и плечевого пояса. В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.
Самостоятельное проведение структурных частей занятия аэробикой (разминка и заминка)	Упражнения с утяжелителями, амортизаторами на тренажерах. по 16-32 повторения. Методы выполнения упражнений и длительность пауз между сериями зависят от уровня подготовленности занимающихся.  Форма контроля: практические задания
Шаги зумбы. Отличие шагов зумбы от шагов классической аэробики.	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей тела. Упражнения с утяжелителями, амортизаторами на тренажерах. Форма контроля: практические задания
Ознакомление с базовыми шагами зумбы.	Изучение элементов зумбы
Закрепление базовых шагов зумбы.	Изучение элементов зумбы Форма контроля: практические задания
Разучивание связок базовых шагов.	Изучение связок базовых шагов.

Раздел (тема)	Содержание
Совершенствование связок базовых шагов.	Изучение связок базовых шагов. Форма контроля: практические задания
Стретчинг. Особенности проведения занятий стретчингом, ТБ на занятиях.	Изучение стретчинга
Последовательность выполнения упражнений на растягивание.	Изучение упражнений на растягивание.
Упражнения для разных мышечных групп.	Изучение разных мышечных групп
Составление комплексов из ранее изученных упражнений стретчинга	Изучение стретчинга
Совершенствование комплексов стретчинга.	Изучение стретчинга Форма контроля: практические задания
Кроссфит в сочетании с танцевальным фитнесом.	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей тела. Упражнения с утяжелителями, амортизаторами на тренажерах.
Ознакомление с комплексом упражнений с фитнес-лентами.	Изучение комплекса упражнений с фитнес-лентами. Форма контроля: практические задания
Комплекс упражнений с фитнес-резинками	Упражнения с фитнес-резинками на укрепление мышц рук.



Раздел (тема)	Содержание
на укрепление мышц рук.	
Комплекс упражнений с фитнес-резинками на укрепление мышц спины.	Упражнения с фитнес-резинками
Комплекс упражнений с фитнес-резинками на укрепление мышц пресса	Упражнения с фитнес-резинками
Комплекс упражнений с фитнес-резинками на укрепление мышц ног.	Упражнения с фитнес-резинками Форма контроля: практические задания
Упражнения с бодибарами на укрепление мышц спины.	Упражнения с бодибарами
Упражнения с бодибарами на укрепление мышц рук.	Упражнения с бодибарами
Упражнения с бодибарами на укрепление мышц ног	Упражнения с бодибарами
Упражнения с бодибарами на укрепление мышц туловища.	Упражнения с бодибарами Форма контроля: практические задания
Итоговое	Форма контроля: практические задания

Раздел (тема)	Содержание
комплексное тестирование.	
Занятия по выбору. Использование инвентаря по желанию.	Форма контроля: практические задания

**Календарно-тематический план (по текущему году/периоду)**

№ п/п	Тема	Кол-во часов		Дата проведения	
		Теория	Практика	План	Факт
1	Набор участников коллектива. Техника безопасности в кабинете на занятиях.	2		11.09. 12.09.	
2	Хореографическая азбука (ознакомление с танцевальной терминологией).	2	1	18.09. 19.09. 25.09.	
3	Знакомство и обучение комплексу физических упражнений для развития гибкости, осанки и т.д.	1	1	26.09. 02.10.	
4	Вводное тестирование физических качеств.	-	1	03.10	
5	Шаги классической аэробики-спеп-тач, оупен-степ, Кёлл, греп-вайн	-	2	09.10 10.10.	
6	Шаги классической аэробики-V-степ А-степ, кросс, мамба.	-	2	16.10. 17.10.	
7	Закрепление и совершенствование от	-	2	23.10. 24.10.	

	одной до двух связок из базовых элементов.				
8	Закрепление и совершенствование от одной до четырех связок из базовых элементов.	-	4	30.10. 31.10. 06.11. 07.11.	
9	Самостоятельное проведение структурных частей занятия аэробикой (разминка и заминка)	-	2	13.11. 14.11.	
10	Шаги зумбы. Отличие шагов зумбы от шагов классической аэробики.	-	2	20.11. 21.11.	
11	Ознакомление с базовыми шагами зумбы.	-	2	27.11. 28.11.	
12	Закрепление базовых шагов зумбы.	-	2	04.12. 05.12.	
13	Разучивание связок базовых шагов.	2	2	11.12. 12.12. 18.12. 19.12.	
14	Совершенствование связок базовых шагов.	-	2	25.12. 26.12.	
15	Стретчинг. Особенности проведения занятий стретчингом, ТБ на занятиях.	-	2	15.01 16.01	
16	Последовательность выполнения упражнений на растягивание.	2	2	22.01. 23.01. 29.01. 30.01.	
17	Упражнения для разных мышечных групп.	-	2	05.02 06.02	
18	Составление комплексов из ранее изученных упражнений стретчинга	2	2	12.02 13.02. 19.02. 20.02.	
19	Совершенствование	-	2	26.02. 27.02.	

	комплексов стретчинга.				
20	Кроссфит с сочетанием с танцевальным фитнесом.	-	2	05.03. 06.03	
21	Ознакомление с комплексом упражнений с фитнес- лентами.	2	2	12.02. 13.03. 19.03 20.03	
22	Комплекс упражнений с фитнес-резинками на укрепление мышц рук.	-	2	26.03. 27.03.	
23	Комплекс упражнений с фитнес-резинками на укрепление мышц спины.	-	2	02.04 03.04	
24	Комплекс упражнений с фитнес-резинками на укрепление мышц пресса	-	2	09.04 10.04	
25	Комплекс упражнений с фитнес-резинками на укрепление мышц ног.	-	2	16.04 17.04	
26	Упражнения с бодибарами на укрепление мышц спины.	-	2	23.04. 24.04.	
27	Упражнения с бодибарами на укрепление мышц рук.	-	2	30.04. 07.05	
28	Упражнения с бодибарами на укрепление мышц ног	-	2	13.05.	
29	Упражнения с бодибарами на укрепление мышц туловища.	-	2	14.05	
30	Итоговое комплексное тестирование.	-	2	21.05.	
31	Занятия по выбору.		2	28.05.	

	Использование инвентаря по желанию.				
32	Итого	13	59		

## Методические и оценочные материалы

### Методические материалы

№	Тема программы (раздел)	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы контроля
1	Набор участников коллектива. Техника безопасности в кабинете на занятиях.	Фронтальная, индивидуальная	Словесный, практический, игровой. Здоровьесберегающие технологии	Специальные коврики для занятий; Спортивный инвентарь: утяжелители, гантели, палки гимнастические, бодибары, скакалки, фитнес-резинки. Музыкальный центр	Беседа, Педагогическое наблюдение
2	Хореографическая азбука (ознакомление с танцевальной терминологией).	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический, игровой Здоровьесберегающие технологии	Специальные коврики для занятий; Спортивный инвентарь: утяжелители, гантели, палки гимнастические, бодибары, скакалки, фитнес-резинки. Музыкальный центр	Педагогическое наблюдение
3	Знакомство и обучение комплексу физических упражнений для развития гибкости, осанки и т.д.	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический, игровой Личностно-ориентированная технология, технология игрового обучения	Специальные коврики для занятий; Спортивный инвентарь: утяжелители, гантели, палки гимнастические, бодибары, скакалки, фитнес-резинки.	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий

				Музыкальный центр	
4	Вводное тестирование физических качеств.	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический, игровой. Здоровьесберегающие, личностно-ориентированные, информационно-коммуникативные технологии	Специальные коврики для занятий; Спортивный инвентарь: утяжелители, гантели, палки гимнастические, бодибары, скакалки, фитнес-резинки. Музыкальный центр	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
5	Шаги классической аэробики-степ-тач, оупен-степ, Кёлл, греп-вайн	Фронтальная, групповая	Словесный, практический, игровой. Личностно-ориентированная технология, технология игрового обучения	Специальные коврики для занятий; Спортивный инвентарь: утяжелители, гантели, палки гимнастические, бодибары, скакалки, фитнес-резинки. Музыкальный центр	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
6	Шаги классической аэробики-V-степ А-степ, кросс, мамба.	Фронтальная, индивидуальная	Словесный, практический, игровой. Здоровьесберегающие и социоигровые технологии	Специальные коврики для занятий; Спортивный инвентарь: утяжелители, гантели, палки гимнастические, бодибары, скакалки, фитнес-резинки. Музыкальный центр	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
7	Закрепление и совершенствование от одной до двух связок из базовых	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический, игровой Здоровьесберегающие и информационно-	Специальные коврики для занятий; Спортивный инвентарь: утяжелители,	Педагогическое наблюдение, выполнение практических

	элементов.		коммуникационные технологии	гантели, палки гимнастические, бодибары, скакалки, фитнес-резинки. Музыкальный центр	заданий
8	Закрепление и совершенствование от одной до четырех связок из базовых элементов.	Фронтальная, групповая	Наглядный, практический, игровой Личностно-ориентированная технология, технология игрового обучения	Специальные коврики для занятий; Спортивный инвентарь: утяжелители, гантели, палки гимнастические, бодибары, скакалки, фитнес-резинки. Музыкальный центр	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
9	Самостоятельное проведение структурных частей занятия аэробикой (разминка и заминка)			Специальные коврики для занятий; Спортивный инвентарь: утяжелители, гантели, палки гимнастические, бодибары, скакалки, фитнес-резинки. Музыкальный центр	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
10	Шаги зумбы. Отличие шагов зумбы от шагов классической аэробики.			Специальные коврики для занятий; Спортивный инвентарь: утяжелители, гантели, палки гимнастические, бодибары, скакалки, фитнес-резинки. Музыкальный центр	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий



11	Ознакомление с базовыми шагами зумбы.			Специальные коврики для занятий; Спортивный инвентарь: утяжелители, гантели, палки гимнастические, бодибары, скакалки, фитнес-резинки. Музыкальный центр	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
12	Закрепление базовых шагов зумбы.			Специальные коврики для занятий; Спортивный инвентарь: утяжелители, гантели, палки гимнастические, бодибары, скакалки, фитнес-резинки. Музыкальный центр	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
13	Разучивание связок базовых шагов.			Специальные коврики для занятий; Спортивный инвентарь: утяжелители, гантели, палки гимнастические, бодибары, скакалки, фитнес-резинки. Музыкальный центр	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
14	Совершенствование связок базовых шагов.			Специальные коврики для занятий; Спортивный инвентарь: утяжелители, гантели, палки гимнастические,	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий

				бодибары, скакалки, фитнес-резинки. Музыкальный центр	
15	Стретчинг. Особенности проведения занятий стретчингом, ТБ на занятиях.			Специальные коврики для занятий; Спортивный инвентарь: утяжелители, гантели, палки гимнастические, бодибары, скакалки, фитнес-резинки. Музыкальный центр	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
16	Последовательность выполнения упражнений на растягивание.			Специальные коврики для занятий; Спортивный инвентарь: утяжелители, гантели, палки гимнастические, бодибары, скакалки, фитнес-резинки. Музыкальный центр	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
17	Упражнения для разных мышечных групп.			Специальные коврики для занятий; Спортивный инвентарь: утяжелители, гантели, палки гимнастические, бодибары, скакалки, фитнес-резинки. Музыкальный центр	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
18	Составление комплексов из ранее			Специальные коврики для занятий;	Педагогическое наблюдение,

	изученных упражнений стретчинга			Спортивный инвентарь: утяжелители, гантели, палки гимнастические, бодибары, скакалки, фитнес- резинки. Музыкальный центр	выполнение практических заданий
19	Совершенствование комплексов стретчинга.			Специальные коврики для занятий; Спортивный инвентарь: утяжелители, гантели, палки гимнастические, бодибары, скакалки, фитнес- резинки. Музыкальный центр	Педагогическо е наблюдение, выполнение практических заданий
20	Кроссфит с сочетанием с танцевальным фитнесом.			Специальные коврики для занятий; Спортивный инвентарь: утяжелители, гантели, палки гимнастические, бодибары, скакалки, фитнес- резинки. Музыкальный центр	Педагогическо е наблюдение, выполнение практических заданий
21	Ознакомление с комплексом упражнений с фитнес- лентами.			Специальные коврики для занятий; Спортивный инвентарь: утяжелители, гантели, палки гимнастические, бодибары, скакалки, фитнес- резинки.	Педагогическо е наблюдение, выполнение практических заданий

				Музыкальный центр	
22	Комплекс упражнений с фитнес-резинками на укрепление мышц рук.			Специальные коврики для занятий; Спортивный инвентарь: утяжелители, гантели, палки гимнастические, бодибары, скакалки, фитнес-резинки. Музыкальный центр	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
23	Комплекс упражнений с фитнес-резинками на укрепление мышц спины.			Специальные коврики для занятий; Спортивный инвентарь: утяжелители, гантели, палки гимнастические, бодибары, скакалки, фитнес-резинки. Музыкальный центр	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
24	Комплекс упражнений с фитнес-резинками на укрепление мышц пресса			Специальные коврики для занятий; Спортивный инвентарь: утяжелители, гантели, палки гимнастические, бодибары, скакалки, фитнес-резинки. Музыкальный центр	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
25	Комплекс упражнений с фитнес-резинками на укрепление мышц			Специальные коврики для занятий; Спортивный инвентарь: утяжелители,	Педагогическое наблюдение, выполнение практических

	ног.			гантели, палки гимнастические, бодибары, скакалки, фитнес-резинки. Музыкальный центр	заданий
26	Упражнения с бодибарами на укрепление мышц спины.			Специальные коврики для занятий; Спортивный инвентарь: утяжелители, гантели, палки гимнастические, бодибары, скакалки, фитнес-резинки. Музыкальный центр	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
27	Упражнения с бодибарами на укрепление мышц рук.			Специальные коврики для занятий; Спортивный инвентарь: утяжелители, гантели, палки гимнастические, бодибары, скакалки, фитнес-резинки. Музыкальный центр	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
28	Упражнения с бодибарами на укрепление мышц ног			Специальные коврики для занятий; Спортивный инвентарь: утяжелители, гантели, палки гимнастические, бодибары, скакалки, фитнес-резинки. Музыкальный центр	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий

29	Упражнения с бодибарами на укрепление мышц туловища.			Специальные коврики для занятий; Спортивный инвентарь: утяжелители, гантели, палки гимнастические, бодибары, скакалки, фитнес-резинки. Музыкальный центр	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
30	Итоговое комплексное тестирование.			Специальные коврики для занятий; Спортивный инвентарь: утяжелители, гантели, палки гимнастические, бодибары, скакалки, фитнес-резинки. Музыкальный центр	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
31	Занятия по выбору. Использование инвентаря по желанию.			Специальные коврики для занятий; Спортивный инвентарь: утяжелители, гантели, палки гимнастические, бодибары, скакалки, фитнес-резинки. Музыкальный центр	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий

### **Информационные источники**

1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. - Т. I.- М.: ФАР, 2002.
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Танцевальная аэробика: - Т. II. - М.: ФАР, 2002.
3. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М., 1986
4. Шипилина И. А. Хореография. - Т. I. - Лань, 1998

### **Оценочные материалы**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий контроль, итоговый контроль.

**Входная диагностика** проводится на первом занятии с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств (общительность, творческие способности, музыкальность).

Формы:

- ✓ педагогическое наблюдение;
- ✓ беседа;
- ✓ выполнение практических заданий

Цель мониторинга: выявление уровня музыкального психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Параметры:

1. Музыкальность (способность к отражению в движении характера музыки и основных средств выразительности)
2. Эмоциональная сфера
3. Проявление некоторых характерологических особенностей ребенка (скованность-общительность, экстраверсия-интроверсия)
4. Творческие проявления
5. Вниманье
6. Память
7. Подвижность нервных процессов
8. Пластичность, гибкость
9. Координация движений
10. Ориентировка в пространстве

**Текущий контроль** осуществляется на занятиях в течение всего учебного периода для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

**Методическое обеспечение:**

1. Специальная литература.
2. Аудиозаписи.
3. Диагностические карты по усвоению знаний, умений, навыков, карты индивидуального развития каждого учащегося.

Практическая подготовка по ОФП и СФП + базовые шаги.

**Низкий уровень** – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

**Средний уровень** – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок

**Высокий уровень** – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок

**Таблица контрольных нормативов ОФП**

№ п/н	Контрольные нормативы	8-10 баллов	7-5 баллов	1-3 балла
	Челночный бег 3*10 м	9.0	9.2	9.4
	Отжимания 30сек	6	4	2
	Пресс за 30 сек	20	15	12
	Наклоны вперед из седа, ноги вместе задержка (сек	20	15	10
	Прыжки из приседа за 30с			
	Шаги классической аэробики			

**Таблица контрольных нормативов СФП**

№ п/н	Контрольные нормативы	8-10 баллов	7-5 баллов	1-3 балла



	Шпагат в трех положениях :	полное касание бёдер пола	неполное касание	До пола 20 см
	поперечный			
	правый			
	левый			
	Мост задержка	10	5	3
	Наклон вперед(см)	13	6	4
	Равновесие «Ласточка» (сек)	15	10	5
	Равновесие дерево (сек)	15	10	5