****

**Содержание программы**

**Раздел I. Комплекс основных характеристик программы .**………………………...…… 3

1.1.Пояснительная записка ..........................................................................................................3

1.2. Цели и задачи……………......................................................................................................6

1.3. Содержание программы .......................................................................................................7

1.4. Планируемые результаты…………………………………………………………………22

**Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий**.......................................22

2.1. Календарный учебный график……………………………………………………………23

2.2. Условия реализации программы ........................................................................................23

2.3. Формы аттестации ...............................................................................................................25

2.4. Оценочные материалы.........................................................................................................26

2.5. Методическое обеспечение …………….............................................................................28

2.6. Список литературы...……………………………………………………………………...36

3. Приложение 1. Рабочая программа воспитания…………………………………………...38

Приложение 2. Календарно-тематическое планирование………………………………….55

Приложение 3. Методические материалы……………………………………………………76

**РАЗДЕЛ I.**

**КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.**

**1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «ФИТНЕС - АЭРОБИКА» разработана с учетом следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 1 сентября 2020 г. - Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»).
2. Федеральный Закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных услуг в социальной сфере».
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2023 г.).
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
5. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
12. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. №16).
13. Федеральные проекты «Успех каждого ребенка», «Патриотическое воспитание» и др.;
14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
15. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
16. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
17. Распоряжение заместителя председателя Правительства Ивановской области от 01.08.2022г. № ИЭ-19 «Об утверждении плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, 1-й этап - 2022-2024г.г.»
18. Приказ Департамента образования и науки Ивановской области от 21.12.2023 г. № 1478-о «О системах персонифицированного учета и персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ивановской области».
19. Приказ отдела образования Администрации городского округа Шуя от 28.06.2023 года № 161 «Об утверждении Требований и порядку оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в городском округе Шуя в соответствии с социальным сертификатом».
20. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детская юношеская спортивная школа» (новая редакция) от 17.07.2023г. №991.
21. Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО «ДЮСШ».

**Актуальность программы.** Интерес у детей к фитнес - аэробике с каждым годом растет.. Систематические занятия фитнес - аэробикой оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Программа предназначена для обучающихся 1-11 классов общеобразовательных школ и дошкольников 5-7 лет. Обучение по ней, позволит получить хореографическую подготовку и овладеть основными элементами фитнес - аэробики. Кроме того, программа направлена не только на получение детьми знаний, умений и навыков по фитнес - аэробике, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Направленность** (профиль) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Фитнес - аэробика» - физкультурно-спортивная.

Вид деятельности (профиль обучения) – здоровьесбережение и фитнес.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Фитнес - аэробика» по уровню сложности содержания соотносится с базовым уровнем. Она предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний в области данного вида спорта.

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Занятия фитнес - аэробикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений, вовлекающих детей в соревновательную деятельность. Занятия фитнес - аэробикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса ребенка. В учебный план и содержание данной программы включены разделы: теоретической подготовки и упражнения общеразвивающей и специальной направленности. Это даст возможность обучающимся получить и сформировать знания и умения в области фитнес - аэробики.

**Отличительными особенностями данной программы является:** организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся. Структура занятий построена таким образом, что теоретические знания обучающийся получает одновременно с практикой, что является наиболее продуктивным.

Фитнес - аэробика – новое направление в видах спорта. В ее основе лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно – сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Настоящая программа способствует формированию знаний и умений в области фитнес - аэробики, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий. Программа раскрывает классификацию, краткое содержание основных направлений и современной трактовки понятия фитнес - аэробика.

Как и в любом другом виде спорта в основе есть соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы. Каждый участник может мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы. Участие в соревнованиях помогает обучающимся совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей.

***Педагогическая целесообразность программы.*** Педагогическая целесообразность программы фитнес - аэробики, как и многих других видов спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Занятия по программе позволяют решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

**Адресат программы:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по фитнес - аэробике предназначена для обучающихся от 5 до 17 лет.

*В старшем дошкольном и младшем школьном возрасте* активно формируется образ мира, в том числе и образ здоровья и здорового образа жизни. Дети в этом возрасте пока не в состоянии отличить истинные ценности от ложных. Задача педагогов сделать все возможное, чтобы здоровье для ребенка стало базовой ценностью, а здоровье сберегающее поведение - личностным смыслом.

*В подростковом возрасте* активно развивается способность к соподчинению мотивов. Подросток способен делать то, что ему не нравится, если это необходимо для его здоровья. Этот период очень важен для воспитания ответственного, волевого отношения к сохранению и созиданию своего здоровья.

Базовый уровень подготовки рассчитан на 3 года обучения: 1, 2, 3 год обучения.

На обучение по программе зачисляются обучающиеся дошкольных образовательных учреждений и общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Группы формируются с учетом возраста обучающихся (5-7, 8-11, 12-14, 15-17 лет).

Объем программы.

Программа рассчитана на 36 учебных недель. Режим учебно-тренировочной работы в группах 1, 2, 3 года обучения - 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа). Общий объем программы 216 часов в год.

*Форма обучения:* – очная.

*Основными формами* учебно-тренировочного процесса являются: групповые комплексные учебно-тренировочные занятия (теория + практика) и практические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях, в городских спортивно-массовых мероприятиях.

*Режим занятий:* 3 раза в неделю по 2 часа с обязательным 15-минутным перерывом после 45 минут занятий.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия в учреждении начинаются не ранее 8.00 и заканчиваются не позднее 20.00.

*Наполняемость* в учебной группе 1,2, 3 года обучения -15 – 20 человек.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Образовательный процесс в системе дополнительного образования детей представляет собой специально организованную деятельность педагогов и учащихся, направленную на решение задач обучения, воспитания, развития личности. Процесс обучения в дополнительном образовании имеет менее формализованный характер по сравнению с общеобразовательной школой, не имеет жестких рамок.

Индивидуализация обучения в системе дополнительного образования детей осуществляется со стороны самого ребенка, который сам осуществляет выбор интересного для себя вида деятельности. Изменяется и позиция педагога: он выступает не только как носитель знаний, но и как помощник в становлении личности обучающегося.

Форма организации деятельности учащихся: групповая и индивидуально-групповая.

Основным видом занятий является учебно-тренировочное занятие. В перечень видов занятий включаются также соревновательные занятия и сдача контрольных нормативов.

Формы подведения итогов реализации программы: сдача контрольных нормативов.

* 1. **Цель и задачи**.

**Цель** программы: удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в творческом и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, их адаптация к жизни в обществе, а также развитие и поддержка наиболее талантливых детей.

Задачи:

*Предметные:*

- расширение знаний о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха, о вреде допинга и профилактике вредных привычек;

- освоение основных элементов фитнес - аэробики, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;

 - ознакомление со специальной терминологией, используемой в виде спорта фитнес - аэробика;

 - ознакомление с правилами участия в соревнованиях и правилами судейства соревнований по фитнес - аэробике;

 - формирование опыта участия в соревнованиях по данному виду спорта.

*Метапредметные:*

 - развитие мышления на основе расширения вариативности при создании композиций;

 - развитие коммуникативных навыков работы в команде и взаимодействия с партнерами;

 - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

 - развитие и совершенствование физических способностей учащихся.

*Личностные:*

* формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме;
* приобщение к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
* воспитание уверенности в своих силах, адаптации к социальной среде;
* приобщение к здоровому образу жизни;
* воспитание личности, способной к творческому самовыражению и пониманию чужого видения.

**1.3. Содержание программы**

В учебном плане представлены соответствующие блоки (модули), которые характеризуют направленность процесса обучения по программе. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические и практические мероприятия, спортивные соревнования.

**Учебный план для групп 1-го года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела темы: | Всего часов | Кол-во часов | Формы аттестации контроля. |
| теория | практика |
| 1. | **Раздел 1. Введение.**Понятие фитнес-аэробика. | **1** | **1** | **-** | *Текущий.* Беседа. Опрос. |
| 2. | **Раздел 2. Общефизическая подготовка (силовая аэробика).** | **42** | **2** | **40** |  |
| 3. | Тема 1. «Что такое здоровье?» | 1 | 1 | **-** | *Текущий.* Беседа.  |
| 4. | Тема 2. Основные сведения по анатомии физиологии и гигиене человека. | 1 | 1 | **-** | *Текущий.* Беседа. Опрос. |
| 5. | Тема 3. Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса. | 10 | - | 10 | *Текущий.*Практическое задание, наблюдение. |
| 6. | Тема 4. Общеразвивающие упражнения для ног. | 10 | - | 10 |
| 7. | Тема 5. Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота. | 10 | - | 10 |
| 8. | Тема 6. Общефизическая подготовка в аэробике. | 10 | - | 10 |
| 9. | **Раздел 3. Специальная физическая подготовка.** | **141** | **3** | **138** |  |
| 10. | Тема 1. Базовые шаги аэробики | 15 | - | 15 | *Текущий.*Практическое задание, наблюдение |
| 11. | Тема 2. Упражнения на растягивание (стретчинг). | 18 | - | 18 |
| 12. | Тема 3. Пилатес. Элементы йоги. | 18 | - | 18 |
| 13. | Тема 4. Танцевальная аэробика. | 30 | - | 30 |
| 14. | Тема 5. Хип-хоп аэробика. | 22 | - | 22 |
| 15. | Тема 6. Степ - аэробика. | 16 | 2 | 14 |
| 16. | Тема 7. Игры (подвижные, танцевальные). | 14 | 1 | 13 |
| 17. | Тема 8. Специальная физическая подготовка в аэробике. | 8 | - | 8 |
| 18. | **Раздел 4. Самостоятельная постановка танцевальной связки.** | **8** | **2** | **6** |  |
| 19. | Тема 1. Танцевальные связки базовых шагов. | 8 | 2 | 6 | *Текущий.* Творческая работа. |
| 20. | **Раздел 5. Работа над рисунком танца** | **8** | **2** | **6** |  |
| 21. | Тема 1: Постановка рисунка. | 8 | 2 | 6 | *Текущий.* Творческая работа. |
| 22. | **Раздел 6. «Мы за здоровый образ жизни!»** | **8** | **-** | **8** |  |
| 23. | Тема 1. Показательные выступления. | 8 | - | 8 | *Текущий.* Творческая работа. |
| 24. | **Раздел 7. Подведение итогов.** | **2** | **-** | **2** |  |
| 25. | Тема 1. «Живи, танцуя - танцуй живее!» | 2 | - | 2 | *Текущий.* Творческая работа |
| 26. | **Раздел 8. Соревнования** | **2** |  | **2** | ***Текущий.*** Наблюдение, анализ результатов деятельности. |
| 27. | **Раздел 9. Контрольные нормативы** | **4** |  | **4** | ***Входной. Промежуточный.*** Тестирование.  |
|  | **ИТОГО:** | **216** | **10** | **206** |  |

**Содержание учебного плана 1-го года обучения**

**Раздел №1 Введение (1 ч - теория).**

***Тема 1: Понятие фитнес - аэробика.***

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

*Форма контроля. Текущий: беседа, устный опрос.*

**Раздел №2 Общефизическая подготовка (силовая аэробика) (42 часа: 2 ч – теория, 40 ч – практика).**

***Тема 1: Что такое здоровье (1 ч).***

*Теория:* Понятие «Здоровье». Здоровье физическое, душевное и

социальное. Составление таблицы «Здоровый образ человека» (Коллективная работа).

*Форма контроля. Текущий: беседа, устный опрос.*

***Тема 2: Основные сведения по анатомии физиологии и гигиене***

***человека (1 ч).***

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

*Форма контроля. Текущий: беседа, устный опрос.*

***Тема 3: Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса (10 ч) .***

*Практика (10 ч):* Техника выполнения общеразвивающих упражнений для рук, плечевого пояса:

- сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах;

- круговые движения и махи руками в различных направлениях;

- рывковые движения руками в сочетании с наклонами и поворотами туловища;

- переход из упора присев в упор лежа и наоборот.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

***Тема 4: Общеразвивающие упражнения для ног (10 ч).***

*Практика (10 ч):* Техника выполнения общеразвивающих упражнений для ног:

- упражнения для стоп и голени;

- упражнения для бедер и голени;

- упражнения для развития подвижности в тазобедренном суставе.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

***Тема 5: Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота (10 ч).***

*Практика (10 ч):* Техника выполнения общеразвивающих упражнений для шеи и спины, живота:

- упражнения для мышц шеи;

- круговые движения головы вправо, влево (без резких движений назад), упражнения для мышц спины;

- упражнения для мышц брюшного пресса.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

***Тема 6: Общефизическая подготовка в аэробике (10 ч).***

*Практика (10 ч):* Выполнение силового комплекса.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

**Раздел №3 Специальная физическая подготовка 141 час (3 ч - теория, 138 ч – практика).**

***Тема 1: Базовая аэробика (15 ч).***

*Практика:* Техника выполнения базовых шагов:

- простые маршевые шаги,

- приставные шаги,

- простые маршевые с добавлением ча-ча-ча,

- простые маршевые с добавлением лифт,

- приставные альтернативные,

- приставные удвоенные,

- выполнение связок классической аэробики.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

***Тема 2: Упражнения на растягивание (стретчинг) (18 ч).***

*Практика:* Техника выполнения упражнений на растягивание:

- упражнения на развитие гибкости в партере («Березка», «Плут», «Лук», «Мост», «Кобра», «Бабочка», «Уголок», «Скручивание», «Черепашка», «Лодочка»).

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

***Тема 3: Пилатес. Элементы йоги (18 ч).***

*Практика:* Техника выполнения упражнений на развитие осанки:

балансы, наклоны, позы лежа, позы сидя, позы стоя, прогибы, скручивания, перевернутые позы, упоры на руках.

 *Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

***Тема 4: Танцевальная аэробика (30 ч).***

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

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

***Тема 5: Хип - хоп аэробика (22 ч).***

*Практика:* Техника выполнения основных элементов хип - хоп аэробики:

- 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.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

***Тема 6: Степ – аэробика (16 часов: 2 ч – теория, 14 ч – практика).***

*6.1.Теория (1 ч)* Классификация основных элементов степ - аэробики.

*6.2.Теория (1 ч)* Техника выполнения основных элементов. Положение платформы при выполнении упражнений. Положение занимающихся относительно степ - платформы.

*Форма контроля. Текущий: беседа, устный опрос.*

*6.3.Практика (14 ч):* Изучение основных шагов: базовый шаг, V-Step, Tap-up, Tap Down Straddle Up, Turn Step, Over the Top, Lunges, T- Step, L- Step и др.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

***Тема 7: Игры (подвижные, танцевальные) (14 часов: 1 ч- теория, 13 ч – практика).***

*7.1.Теория (1 ч):* Техника безопасности при проведении подвижных игр. Правила игр.

*Форма контроля. Текущий: беседа, устный опрос.*

*7.2.Практика (13 ч):*

- Танцевальные игры («Самолет», «Банан», «Помогатор» и т.д.).

- Подвижные игры («Невод», «Третий лишний», «Салки» и т.д.).

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

***Тема 8: Специальная физическая подготовка в аэробике (8 ч).***

*Практика:* Выполнение элементарной танцевальной связки на

музыкальный квадрат в определенном стиле.

 *Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

**Раздел №4 Самостоятельная постановка танцевальной связки (8 часов: 2 ч – теория, 6 ч – практика).**

***Тема 1: Танцевальные связки базовых шагов.***

*Теория (2 ч):* Правила составления танцевальной связки.

*Форма контроля. Текущий: беседа, устный опрос.*

*Практика (6 ч):* Составление танцевальной связки из 4 базовых шагов поточным методом.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

**Раздел №5 Работа над рисунком танца (8 часов: 2 ч – теория, 6 ч – практика).**

***Тема 1: Постановка рисунка, перестроений, перемещений.***

*Теория (2 ч):* Объяснение понятий: «танцевальный рисунок», «перестроение», «перемещение».

*Форма контроля. Текущий: беседа, устный опрос.*

*Практика (6 ч):* Постановка танцевального рисунка, перестроение в нем и перемещение.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

**Раздел №6 Мы за здоровый образ жизни! (8 ч)**

***Тема 1:. «Показательные выступления»***

*Практика(8 ч):* Показательные выступления, популяризирующие ЗОЖ, конкурсного характера.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

**Раздел №7 Подведение итогов (2 ч).**

***Тема 1: Живи, танцуя - танцуй живее!***

*Практика:* Показательные выступления на уровне образовательного учреждения.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

Раздел 8. Соревнования – (4 ч)

*Практика:* участие в соревнованиях на уровне учреждения и уровне муниципалитета.

*Форма контроля:* текущий: наблюдение, анализ результатов.

Раздел 9. Контрольные нормативы - 4 ч (тестирование).

*Практика:* сдача контрольных нормативов.

*Форма контроля:* входной, промежуточный.

**Учебный план для групп 2-го года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела темы: | Всего часов | В том числе | Формы аттестации контроля. |
| теория | практика |
| **1.** | **Раздел 1. Введение.** | **1** | **1** | **-** | *Текущий.* Рассказ. Беседа. Опрос. |
| 2. | Тема 1: Виды аэробики, разновидности танцевальной аэробики. | 1 | 1 | - |  |
| **3.** | **Раздел 2. Общефизическая подготовка (силовая аэробика).** | **40** | **2** | **38** |  |
| 4. | Тема 1: «Наше здоровье и от чего оно зависит?» | 1 | 1 | -- | *Текущий.* Беседа.  |
| 5. | Тема 2: Понятие о спортивной тренировке. Профилактика спортивного травматизма. | 1 | 1 | -- | *Текущий.* Беседа. Опрос. |
| 6. | Тема 3: Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса. | 10 | - | 10 | *Текущий.*Практическое задание, наблюдение. |
| 7. | Тема 4: Общеразвивающие упражнения для ног. | 10 | - | 10 |
| 8. | Тема 5: Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота. | 10 | - | 10 |
| 9. | Тема 6: Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц. | 8 | - | 8 |
| **10.** | **Раздел 3: Специальная физическая подготовка** | **143** | **5** | **138** | *Текущий.*Практическое задание, наблюдение. |
| 11. | Тема 1: Базовая аэробика. | 21 | - | 21 |
| 12. | Тема 2: Упражнения на растягивание (стретчинг). | 21 | - | 21 |
| 13. | Тема 3: Пилатес. Элементы йоги. | 21 | - | 21 |
| 14. | Тема 4: Танцевальная аэробика. | 20 | - | 20 |
| 15. | Тема 5: Хип-хоп аэробика. | 21 | 2 | 19 | *Текущий.*Беседа. Практическое задание, наблюдение. |
| 16. | Тема 6: Степ - аэробика. | 18 | 1 | 17 |
| 17. | Тема 7: Игры (подвижные, танцевальные). | 15 | 1 | 14 |
| 18. | Тема 8: Хореографическая подготовка. Элементы классического танца. | 7 | - | 7 | *Текущий.*Практическое задание, наблюдение. |
| **19.** | **Раздел 4: Самостоятельная постановка танцевальной связки.** | **8** | **2** | **6** | *Текущий.* Творческая работа. |
| 20. | Тема 1: Танцевальные связки базовых шагов. | 8 | 2 | 6 |
| **21.** | **Раздел 5: Работа над рисунком танца** | **8** | **-** | **8** | *Текущий.* Творческая работа. |
| 22. | Тема 1: Постановка рисунка классического танца. | 8 | - | 8 |
| 23. | **Раздел 6: «Красота и здоровье!»** | **8** | **-** | **8** | *Текущий.* Творческая работа. |
| 24. | Тема 1: Участие во флешмобах. | 8 | - | 8 |
| **25.** | **Раздел 7: Подведение итогов.** | **2** | **-** | **2** | *Текущий.* Творческая работа |
| 26. | Тема 1: «Живи, танцуя - танцуй живее!» | 2 | - | 2 |
| 26. | **Раздел 8. Соревнования** | **2** |  | **2** | ***Текущий.*** Наблюдение, анализ результатов деятельности. |
| 27. | **Раздел 9. Контрольные нормативы** | **4** |  | **4** | ***Входной. Промежуточный.*** Тестирование.  |
|  | **Итого:** | **216** | **9** | **206** |  |

**Содержание учебного плана 2-го года обучения**

**Раздел 1. Введение (1 ч – теория).**

***Тема 1: Виды аэробики, разновидности танцевальной аэробики.***

*Теория (1 ч)* Рассказ о существующих видах аэробики, раскрытие понятия танцевальная аэробика, краткая характеристика разновидностей танцевальной аэробики.

*Форма контроля:* текущий: рассказ, беседа, опрос.

**Раздел 2. Общефизическая подготовка (силовая аэробика) (40 часов: 2 ч – теория, 38 ч – практика).**

***Тема 1: Наше здоровье и от чего оно зависит?***

*Теория (1 ч).* Компоненты здорового образа жизни. Вредные привычки (курение, алкоголь).

Возможности человеческого организма. Значение самовоспитания, нравственного самосовершенствования.

*Форма контроля:* текущий: беседа, опрос.

***Тема 2: Понятие о спортивной тренировке. Профилактика*** ***спортивного травматизма.***

*Теория (1 ч).* Принципы спортивной тренировки. Влияние вредных привычек на тренировочный результат. Предотвращение спортивного травматизма (необходимость разминки, дозированность нагрузок, самоконтроль).

*Форма контроля:* текущий: беседа, опрос.

***Тема 3: Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса (10 ч).***

*Практика (10 ч).*  Техника выполнения общеразвивающих упражнений для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

***Тема 4: Общеразвивающие упражнения для ног (10 ч).***

*Практика (10 ч):* Техника выполнения общеразвивающих упражнений для ног:

- упражнения для стоп и голени;

- упражнения для бедер и голени;

- упражнения для развития подвижности в тазобедренном суставе.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

***Тема 5: Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота (10 ч).***

*Практика (10 ч):*  Техника выполнения общеразвивающих упражнений для шеи и спины, живота:

- наклоны, вращения, повороты головы;

- наклоны туловища, круговые вращения туловищем, по­вороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положе­нии лежа на спине;

- из положения лежа на спине переход в положение сидя;

- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз;

- угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса;

- различные сочетания этих движений.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

***Тема 6: Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц (8 ч).***

*Практика* *(8 ч):*  Упражнения с короткой и длинной скакалкой, гантелями, утяжелителями (0,5-1кг), гимнастическими палками.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка (143 часа: 5ч – теория, 138 ч – практика).**

***Тема 1: Базовая аэробика (21 ч).***

*Практика (21 ч):*  Техника выполнения базовых шагов (разучивание новых элементов, повторение, закрепление):

- простые маршевые шаги - March, Basic step, V-step, Mambo, Pivot, Cross;

- приставные шаги, простые маршевые с добавлением ча-ча-ча,

- простые маршевые с добавлением лифт,

- приставные альтернативные,

- приставные удвоенные,

- выполнение связок классической аэробики.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

***Тема 2: Упражнения на растягивание (стретчинг) (21 ч).***

*Практика (21 ч):* Техника выполнения упражнений на растягивание:

- упражнения на развитие гибкости в партере («Поза верблюда», «Поперечная складка вперед», «Лягушка», «Бабочка», «Поза ребенка», продольный шпагат, глубокий присед).

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

***Тема 3: Пилатес. Элементы йоги.***

*Практика* *(21 ч):* отработка упражнений на развитие осанки: балансы, наклоны, позы лежа, позы сидя, позы стоя, прогибы, скручивания, перевернутые позы, упоры на руках.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

***Тема 4: Танцевальная аэробика (20 ч).***

*Практика* Отработка элементов танцевальных стилей: джаз, латино, рок-н- ролл, риверданс, рашенфолк.

***Тема 5: Хип - хоп аэробика (21 час:2 ч – теория, 19 ч – практика) .***

*Теория (2 ч):* Техника выполнения основных элементов хип - хоп аэробики определенных стилей.

*Форма контроля:* текущий: рассказ, беседа, опрос..

*Практика (19 ч):* *Выполнение основных элементов хип - хоп аэробики определенных стилей:*

- 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,

- тпрыжки 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.

*Изучение стилей:*

- «Old school»- старая школа»,

- танцевальная база-элементы брейк-данса;

- «Groovin»- «чувства, выраженные в движении;

- «House».

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

***Тема 6: Степ – аэробика (18 часов: 1ч – теория, 17 ч – практика).***

*Теория (1 ч):* Повторение. Классификация основных элементов степ - аэробики. Техника выполнения основных элементов. Положение платформы при выполнении упражнений. Положение занимающихся относительно степ - платформы.

*Форма контроля:* текущий: беседа, устный опрос.

*Практика (17 ч):* Основные шаги (повторение и изучение нового): базовый шаг, V-Step, Tap-up, Tap Down, Straddle Up, Turn Step, Over the Top, Lunges, T- Step, L- Step, Basic step, V-step, Over, Straddle, Turn step.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

***Тема 7: Игры (подвижные, танцевальные) (15 часов: 1 ч – теория, 14 ч – практика).***

*Теория (1 ч):* Техника безопасности при проведении подвижных игр. Правила игр.

*Практика (14 ч):*

- Танцевальные игры («Макароны», «Ракета» и т.д.).

- Подвижные игры («Пустое место», «Заморозки» и т.д.).

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

***Тема 8: Хореографическая подготовка. Элементы классического танца.(7 ч)***

*Практика (7 ч):* Элементы классического танца:

- Releve-подъем на полупальцы по всем позициям ног, на двух или на одной ноге. Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость.

- Plie- приседание. Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, выворотность.

- Battement tendu- движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию. Развивает силу ног, выворотность.

- Battement tendu jete- бросковое движение натянутой ногой на 30-45\* от пола. Развивает силу, резкость движения ног, выворотность в тазобедренном суставе.

- Rond de jambe par terre- движение рабочей ноги по кругу по полу. Развивает выворотность в тазобедренном суставе.

- Battement frappe- «удар» рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги. Акцент движения – от себя. Развивает силу ног, резкость движения ног.

- Grand battement jete- мах ногой. Развивает легкость и силу ног.

Разучивание танцевальных этюдов на основе движений, предусмотренных программой.

 *Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

**Раздел №4 Самостоятельная постановка танцевальной связки (8 часов: 2 ч – теория, 6 ч – практика).**

***Тема 1: Танцевальные связки базовых шагов.***

*Теория (2 ч):* Правила составления танцевальной связки (закрепление).

*Форма контроля. Текущий: устный опрос.*

*Практика (6 ч):* Составление танцевальной связки из 4 базовых шагов

поточным методом.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

**Раздел 5 Работа над рисунком танца (8 ч).**

***Тема 1: Постановка рисунка классического танца.***

*Практика (8 ч):* Постановка танцевального рисунка, перестроение в нем и перемещение.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

**Раздел 6 «Красота и здоровье!» (8 ч).**

***Тема 1: Участие во флешмобах.***

*Практика (8 ч):* Подготовка и участие во флешмобах, популяризирующих ЗОЖ.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

**Раздел 7 Итоги уровня (2 ч).**

***Тема 1: Живи, танцуя - танцуй живее!***

*Практика (2 ч):* Показательные выступления на уровне образовательного учреждения.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

Раздел 8. Соревнования – (4 ч)

*Практика (4 ч):* участие в соревнованиях на уровне учреждения и уровне муниципалитета.

*Форма контроля:* текущий: наблюдение, анализ результатов.

Раздел 9. Контрольные нормативы - 4 ч (тестирование).

*Практика (4 ч):* сдача контрольных нормативов.

*Форма контроля:* входной, промежуточный.

**Учебный план для групп 3-го года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела темы: | Всего часов | В том числе | Формы аттестации контроля. |
| теория | практика |
| **1.** | **Раздел 1. Введение.** | **1** | **1** | **-** | *Текущий.* Рассказ. Беседа. Опрос. |
| 2. | Тема 1: Техника безопасности. Правила проведения соревнований по фитнес – аэробике. | 1 | 1 | - |  |
| **3.** | **Раздел 2. Общефизическая подготовка (силовая аэробика).** | **40** | **2** | **38** |  |
| 4. | Тема 1: «Здоровье – главная ценность человека» | 1 | 1 | -- | *Текущий.* Беседа.  |
| 5. | Тема 2: Гигиена спортсмена. Контроль и самоконтроль в спорте. | 1 | 1 | -- | *Текущий.* Беседа. Опрос. |
| 6. | Тема 3: Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса. | 10 | - | 10 | *Текущий.*Практическое задание, наблюдение. |
| 7. | Тема 4: Общеразвивающие упражнения для ног. | 10 | - | 10 |
| 8. | Тема 5: Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота. | 10 | - | 10 |
| 9. | Тема 6: Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. | 8 | - | 8 |
| **10.** | **Раздел 3: Специальная физическая подготовка** | **143** | **4** | **139** | *Текущий.*Практическое задание, наблюдение. |
| 11. | Тема 1: Базовая аэробика. | 21 | - | 21 |
| 12. | Тема 2: Стретчинг. | 21 | - | 21 |
| 13. | Тема 3: Черлидинг. | 18 | 1 | 17 |
| 14. | Тема 4: Танцевальная аэробика. | 20 | 1 | 19 |
| 15. | Тема 5: Хип-хоп аэробика. | 21 | 1 | 20 | *Текущий.*Беседа. Практическое задание, наблюдение. |
| 16. | Тема 6: Степ - аэробика. | 20 | 1 | 19 |
| 17. | Тема 7: Игры (танцевальные). | 7 |  | 7 |
| 18. | Тема 8: Хореографическая подготовка. Элементы народного танца. | 15 | - | 15 | *Текущий.*Практическое задание, наблюдение. |
| **19.** | **Раздел 4: Составление комбинаций в аэробике.** | **8** | **2** | **6** | *Текущий.* Творческая работа. |
| 20. | Тема 1: Составление комбинации в аэробике. | 8 | 2 | 6 |
| **21.** | **Раздел 5: Работа над рисунком народного танца.** | **8** | **-** | **8** | *Текущий.* Творческая работа. |
| 22. | Тема 1: Постановка рисунка народного танца. | 8 | - | 8 |
| 23. | **Раздел 6: «Двигайся больше — проживешь дольше!»** | **8** | **-** | **8** | *Текущий.* Творческая работа. |
| 24. | Тема 1: Участие во флешмобах. | 8 | - | 8 |
| **25.** | **Раздел 7: Подведение итогов.** | **2** | **-** | **2** | *Текущий.* Творческая работа |
| 26. | Тема 1: «Мы выбираем СПОРТ!» | 2 | - | 2 |
| 26. | **Раздел 8. Соревнования** | **2** |  | **2** | ***Текущий.*** Наблюдение, анализ результатов деятельности. |
| 27. | **Раздел 9. Контрольные нормативы** | **4** |  | **4** | ***Входной. Промежуточный. Итоговый.***Тестирование.  |
|  | **Итого:** | **216** | **9** | **206** |  |

**Содержание учебного плана 3-го года обучения.**

**Раздел 1. Введение (1 ч).**

***Тема 1: Техника безопасности. Правила проведения соревнований по фитнес - аэробике.***

*Теория(1 ч):* Техника безопасности. Правила проведения соревнований по фитнес – аэробике: объяснение критериев оценки танцевальной связки на соревнованиях, понятие техника движений, артистизм - главный показатель успешного выступления.

*Форма контроля. Текущий: рассказ, беседа, опрос.*

**Раздел 2. Общефизическая подготовка (силовая аэробика) (40 часов: 2 ч – теория, 38 часов – практика).**

***Тема 1: Здоровье - главная ценность человека (1 ч).***

*Теория (1 ч):* Преимущество здоровья. Составление своего пути к здоровью. Обсуждение проблем:

* Какие преимущества дает здоровье для достижений в учебе и карьере?
* Какие преимущества дает здоровье в личной и семейной жизни?
* Какие преимущества дает здоровье в проведении досуга и в общении?
* Какие преимущества дает здоровье в профессиональной сфере?

*Форма контроля. Текущий: рассказ, беседа, обсуждение, опрос.*

***Тема 2: Гигиена спортсмена. Контроль и самоконтроль в спорте.(1 ч)***

*Теория (1 ч):* Составляющие ЗОЖ: питание, режим труда и отдыха, разрушающее влияние на организм никотина, алкоголя, наркотиков.

Необходимость регулярных медицинских осмотров. Дневник самоконтроля спортсмена.

*Форма контроля. Текущий: рассказ, беседа, обсуждение, опрос.*

***Тема 3: Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса (10 ч).***

*Практика (10 ч):* Совершенствование техники выполнения упражнений. Включение их в комплексы разминки.

УпражнениЯ для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

***Тема 4: Общеразвивающие упражнения для ног (10 ч).***

*Практика (10 ч):* Совершенствование техники выполнения упражнений. Включение их в комплексы разминки.

 *Упражнения для стоп и голени:* поднимание на носки, полуприсед, ходьба на носках, прыжки и подскоки на одной и двух ногах, перекаты с пятки на носок.

*Упражнения для бедер и голени:* приседания, выпады в различных направлениях, ходьба в полуприседе и приседе, бег на месте с высоким подниманием бедра и др.

*Упражнения для развития подвижности в тазобедренном суставе:* круговые движения тазом стоя, глубокие наклоны вперед с захватом голени, полушпагат, шпагат, глубокие пружинящие выпады, махи ногами с большой амплитудой.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

***Тема 5: Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота (10 ч).***

*Практика (10 ч):* Совершенствование техники выполнения упражнений. Включение их в комплексы разминки.

*Упражнения для мышц шеи:* наклоны головы вправо, влево, вперед, назад; то же, но руки за головой, с преодолением сопротивления рук; круговые движения головы вправо, влево (без резких движений назад).

*Упражнения для мышц спины:* наклоны и повороты туловища вперед и назад в и.п. стоя; поднимание и опускание туловища в и. п. лежа на животе; поднимания и махи ногами назад в и.п. лежа на животе; то же с одновременным симметричным или асимметричным подниманием рук; удержание поднятых рук и ног в и.п. лежа на животе.

*Упражнения для мышц брюшного пресса*: (передняя поверхность туловища) поднимания туловища из и.п. лежа на спине; поднимания, махи, круговые движения («велосипед») в и.п. упор сидя или лежа на спине; одновременные движения руками и ногами в и.п. упор сидя или лежа на спине.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

***Тема 6: Общеразвивающие упражнения для развития гибкости (8 ч).***

*Практика (8 ч):*

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.

Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой:

- наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину);

- перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

***Тема 1: Базовая аэробика (21 ч).***

*Практика (21 ч):* Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения фитнес-аэробики в сочетании с различными движениями руками.

- March - ходьба на месте.

- Basicstep-шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.

- V-step-шаг правой вперед-в строну по диагонали, шаг левой вперед-в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить

- Mambo-шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.

- Pivot- шаг мамбо с поворотом – шаг вперед-поворот – шаг вперед – поворот.

- Stepcross- шаг вперед правой – скрестно левой – шаг назад правой –левую приставить.

- Steptouch- шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается).

- Kneeup- шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой.

- Curl- шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой.

- Kick- шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45\* («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой вперед на 45\* («удар»).

- Pony-прыжок в сторону – ча-ча, то же в другую сторону.

- Lunge-выпад на левой, правая в сторону на носок – приставить правую – выпад на правой, левая в сторону на носок – приставить левую.

- Cha-cha-cha- перескок раз-два-три, лидирующая нога меняется.

- Scoop-шаг правой вперед-в сторону (по диагонали)- толчком одной прыжок приземление на две – шаг левой вперед-в сторону (по диагонали)- толчком одной прыжок приземление на две.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

***Тема 2: Стретчинг (21 ч).***

*Практика (21 ч):* *Совершенствование техники основных упражнений:*

- растягивание мышц задней поверхности голени;

- растягивание мышц передней поверхности бедра;

- растягивание мышц задней поверхности бедра;

- растягивание внутренних мышц бедра;

- упражнения для гибкости спины;

- упражнения для растягивания мышц живота.

*Повторение и закрепление:* «Березка», «Плут», «Лук», «Мост», «Мост», «Кобра», «Бабочка», «Уголок», «Скручивание», «Черепашка», «Лодочка», Поза верблюда, поперечная (широкая) складка вперёд, «Лягушка», выпад в сторону, растяжка сгибателей бедра, «Поза ребёнка», продольный шпагат, продольная складка (наклон вперёд к носкам), глубокий присед, скручивание позвоночника, поза треугольника, «Поза голубя сидя», растяжка грудных мышц, растяжка икроножных мышц стоя у стены.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

***Тема 3: Черлидинг (18 часов: 1 ч – теория, 17 ч - практика).***

*Теория (1 ч):* Черлидинг - происхождение, история.

*Практика (18 ч):* Упражнения:

*Положения кистей рук:* КЛИНОК, КУЛАК, КЛАСП – ХЛОПОК, КЛЭПЫ, ВЁДРА. СВЕЧИ, РУКИ НА БЁДРАХ, ХАЙ ВИ, ЛОУ ВИ, Т, ЛОМАНОЕ Т, ВЕРХНИЙ ПАНЧ, Л – ВЛЕВО, Л – ВПРАВО, КИНЖАЛЫ.

*Кричалки:* чиры и сайдлайны.

ЧИРЫ – кричалка, несущая информация для зрителей о выступающей команде.

САЙДЛАЙН – повторяющееся слово или фраза, используемая для привлечения зрителей к участию в программе.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

***Тема 4: Танцевальная аэробика (20 часов: 1 ч – теория, 19 ч - практика).***

*Теория (1 ч):* Танцевальные стили - происхождение, история.

*Практика (19 ч):* Совершенствование технических элементов танцевальных стилей: джаз, латино, рок-н-ролл, риверданс, рашенфолк.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

***Тема 5: Хип - хоп аэробика (21 час: 1 ч – теория, 20 ч - практика).***

*Теория (1 ч):* Хип - хоп – история, происхождение.

*Практика (20 ч):*

- «Изоляция» - движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой.

- «Оппозиция» - движение, намеренно нарушающее прямую линию с целью противопоставления одной части тела другой.

- «Противодвижение» - (вариант оппозиции) - движение одной части тела навстречу другой.

Изучение стилей:

- «New school» - «новая школа» волны, импульсы и точки.

- «Krump»;

- «Locking» - «замок», движение рук, в основном кисти;

Шаги фанка, в том числе и кач. Элементы брейка, подскоки и подпрыгивания.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

***Тема 6: Степ – аэробика (20 час: 1 ч – теория, 19 ч - практика).***

*Теория (1 ч):* Степ – аэробика – история, происхождение.

*Практика (19 ч):* Закрепление и изучение шагов:

- Степ-тач (step touch),

- Basic step,

- Степ-ап (step-up),

- Шаг-колено,

- Шаг-кик (Step kick),

- Шаг-бэк (step-back),

- Ви- степ (V-step),

- Бейсик-овер (basic-over),

- Мамбо,

- Straddle (Стредл ап),

- Turn step (Тёрн степ),

- Cha-cha-cha (ча-ча-ча),

- L-step.

Закрепление простых связок на степ- платформе.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

***Тема 7: Игры (танцевальные) (7 ч).***

*Практика (7 ч):* Танцевальные игры («Чика - рика», «Соку - бачи» и т.д.).

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

***Тема 8: Хореографическая подготовка. Элементы народного танца (15 ч).***

*Практика (15 ч):* Элементы народного танца. Разучивание танцевальных этюдов на основе движений, предусмотренных программой.

- «Ёлочка» с продвижением вправо, влево и по кругу вокруг своей оси;

- «Ковырялочка» без подскоков, с подскоком;

- «Веревочка» простая, с переступанием вперед на всю стопу или на ребро каблука;

- «Мячик» - движение в положении глубокого приседания;

- «Моталочка» с подскоком на полупальцах;

- «Маятник» с подскоком на полупальцах.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

**Раздел 4. Составление комбинации в аэробике. (8 часов: - 2 ч – теория, 6 ч – практика).**

***Тема 1. Составление комбинации в аэробике (2 ч).***

*Теория (1 ч):* Правила составления комбинации в аэробике.

*Теория (1 ч):* Основные элементы и их модификации.

*Форма контроля:* текущий: рассказ, беседа, обсуждение.

*Практика (6 ч):* Составление модификаций из нескольких элементов.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания.

**Раздел 5. Работа над рисунком народного танца (8 ч).**

*Практика (8 ч):* Постановка танцевального рисунка народного танца.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания.

**Раздел 6. «Двигайся больше – проживешь дольше!» (8 ч).**

***Тема 1: Участие во флешмобах.***

*Практика (8 ч):* организация и участие во флешмобах на уровне учреждения и муниципалитета.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания.

**Раздел 7. Подведение итогов.**

***Тема 1: Мы выбираем спорт!***

*Практика (2 ч):* Показательные выступления на уровне образовательного учреждения.

*Форма контроля:* текущий: выполнение практического задания, наблюдение.

Раздел 8. Соревнования – (4 ч)

*Практика (4 ч):* участие в соревнованиях на уровне учреждения и уровне муниципалитета.

*Форма контроля:* текущий: наблюдение, анализ результатов.

Раздел 9. Контрольные нормативы - 4 ч (тестирование).

*Практика (4 ч):* сдача контрольных нормативов.

*Форма контроля:* входной, промежуточный, итоговый

1.4.Планируемые результаты

Результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы в физкультурно-спортивной направленности являются основными показателями развития личностных характеристик обучающегося. По итогам реализации программы ожидаемый результат соотносится с целью и задачами обучения, развития, воспитания.

***Личностные результаты***.

* формирование активной гражданской позиции, культуры поведения, моральных и волевых качеств личности,
* положительная динамика развития социальной активности учащихся, которая будет проявляться в умении работать в команде; в умении разумно планировать и организовывать свою деятельность, свободное время с целью собственного развития; занимать активную жизненную позицию;
* более высокие показатели способности к рефлексии, анализу выполненной работы, что будет проявляться в способности аргументированно высказывать свое мнение, планировать достижение лучшего результата с учетом прежних ошибок; осуществлять индивидуальную образовательную траекторию с учётом общих требований и норм;
* более высокие показатели развития учебно-познавательных, коммуникативных и социокультурных компетенций, которые выразятся в умении ставить цель и организовывать её достижение; иметь опыт восприятия картины мира; уметь задавать вопросы, корректно вести диалог; владеть техническими приемами легкой атлетики.

***Метапредметные результаты.***

- обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- управление эмоциями;

- технически правильное выполнение физических упражнений;

- потребность ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья,

- потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности, способность к эффективному взаимодействию, мотивация к занятиям выбранным видом спорта.

***Предметные результаты.***

*-* навыки общей и частной гигиены, практические навыки применения физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья, теоретические знания о выбранном виде спорта, практические умения и навыки в области выбранного вида спорта, владение элементами фитнес - аэробики, навыки саморегуляции, навыки в системе самореализации.

**РАЗДЕЛ II.**

**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.**

**2.1. Календарный учебный график**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Учебный период** | **Количество учебных недель** | **Количество учебных дней** | **Количество учебных часов** | **Количество занятий в неделю** | **Продолжительность каникул** | **Форма контроля / аттестации** |
| 1-й год | С 01 сентября по 31 мая | 36 | 108 | 216 | 3 по 2 часа | Зимние каникулы – 1 неделя (7-9 дней) | 1.Входной *(сентябрь)*2. Промежуточный *(май)* |
| 2-й год | С 01 сентября по 31 мая | 36 | 108 | 216 | 3 по 2 часа | Зимние каникулы – 1 неделя (7-9 дней) | 1.Входной *(сентябрь)*2. Промежуточный *(май)* |
| 3-й год | С 01 сентября по 31 мая | 36 | 108 | 216 | 3 по 2 часа | Зимние каникулы – 1 неделя (7-9 дней) | 1.Входной *(сентябрь)*2. Промежуточный *(май)*3.Итоговый *(май)* |

**2.2.Условия реализации программы**

**Материально – техническое обеспечение программы**

Используемая материально-техническая база МБУ ДО «ДЮСШ» и спортивных залов общеобразовательных учреждений:

* наличие спортивного зала;
* наличие оборудования и спортивного инвентаря.

**Перечень оборудования и спортивного инвентаря**

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для занятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Количество\*** | **Примечания** |
| Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения) | **Д** |  |
| **Технические средства обучения** | **Д** |  |
| Музыкальный центр не менее 100 Дб, pitch - control, CD-Player, I-Pod/Pad подключениемикрофоны (A-mic), стойка для музыкального оборудования |
| **Экранно-звуковые пособия** | **Д** |  |
| АудиозаписиВидеозаписи |
| **Учебно-практическое оборудование** | **Д** |  |
| Скакалка | **П** |  |
| Мат гимнастические, массажные | **Д** |  |
| Коврики для занятий йогой, стрейчингом | **Д** |  |
| Степ платформы | **Д** |  |
| Гантели | **К** | Размеры (140 \*58 \* 10) см |
| Гантели | **К** | Вес 0, 90 кг пары  |
| Резиновые амортизаторы длинные | **Д** | Два экземпляра |
| Бодибары | **К** | Сопротивление минимальное  |
| Бодибары | **К** | Сопротивление слабое |
| Стойка для бодибаров | **К** | Сопротивление среднее  |
| Мячи fit ball  | **К** | Вес 1,8 кг. |
| Мячи fit ball  | **К** | Вес 2,7 кг. |
| Подставка для медицинболлов  | **Д** | Длинная по одной стороне зала |
| Конусы  | **К** | Диаметр 36 см |
| **Оборудование зала** |
| Станок хореографический | **П** |  |

\* Д – для каждого; К – комплект; П – полукомплект

Информационное обеспечение

 (аудио-, видео-, фото-, интернет источники, цифровые, учебные и другие информационные ресурсы обеспечивающие реализацию программы)

Ссылки на сайты, web-страницы:

1. D\*ATHLETICS Детский фитнес: насколько это полезно для вашего ребенка? [https://dathletics.com/info/recomend/detskiy-fitnes-naskolko-eto-polezno-dlya-](https://dathletics.com/info/recomend/detskiy-fitnes-naskolko-eto-polezno-dlya-vashego-rebenka/)

vashego-rebenka/

1. Fit Curves \_Фитнес-тренировки дома: упражнения на все части тела. <https://fitcurves.org/blog/fitnes-trenirovki-doma/>
2. GERCULES.FIT Сайт о здоровом образе жизни, спорте, похудении и правильном питании «6 видов фитнеса и 3 готовые программы для детей всех возрастов».<https://gercules.fit/fitnes/dlya-detej-po-vozrastnym-gruppam.html>
3. SPORT ADVICE Детский фитнес: особенности и преимущества спортивных занятий для детей. Комплекс упражнений + фото и видео.

<https://sportadvice.ru/detskiy-fitnes>

1. Все курсы онлайн. «Уроки фитнеса для начинающих: бесплатные видео для занятий дома». [https://vse-kursy.Com/read/315-uroki-fitnesa-dlya-](https://vse-kursy.com/read/315-uroki-fitnesa-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video-dlya-zanyatii-doma.html) [nachinayuschih-besplatnye-video-dlya-zanyatii-doma.html](https://vse-kursy.com/read/315-uroki-fitnesa-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video-dlya-zanyatii-doma.html)
2. Детский фитнес. Программа для дошкольников, упражнения и игры, физкультура, гимнастика под музыку. Источник: [https://kidteam.ru/detskiy-fitnes-](https://kidteam.ru/detskiy-fitnes-programma-dlya-doshkolnikov.html) [programma-dlya-doshkolnikov.html](https://kidteam.ru/detskiy-fitnes-programma-dlya-doshkolnikov.html)
3. Тесты «Ваша фитнес мотивация» [https: //medaboutme.ru/services/tests/all/](https://medaboutme.ru/services/tests/all/)
4. [ФИТНЕС для НОВИЧКОВ](https://www.youtube.com/watch?v=Oqs5IkqtJkc&list=PLLuReklqeX0NP7-PxEp21KX8VDKi8XF7h). [https: //www.youtube. com/playlist?list=PLLuReklq eX0NP7 -PxEp21KX8VDKi8XF7h](https://www.youtube.com/playlist?list=PLLuReklqeX0NP7-PxEp21KX8VDKi8XF7h)

**Кадровое обеспечение**

Учебно-тренировочную и воспитательную работу осуществляют 3 основных тренера - преподавателя и 3 тренера - преподавателя (внешние совместители), работающие на базах общеобразовательных школ и дошкольных учреждений города, имеющие высшее педагогическое образование, квалификацию «педагог по физической культуре».

**2.3. Форма аттестации**

**Аттестация** - это оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта фитнес - аэробика.

Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

Задачи:

- анализ полноты реализации образовательной программы по виду спорта фитнес - аэробика;

- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;

- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;

- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности по программе.

**Виды аттестации:**

*Входной контроль* - это оценка исходного уровня умений обучающихся 2,3-го годов обучения перед началом образовательного процесса (ежегодно).

*Текущий контроль* – систематическая проверка учебных достижений обучающихся, проводимая тренером - преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с образовательной программой.

*Промежуточная аттестация* – это установление уровня достижения результатов освоения учебного материала, предусмотренного образовательной программой, за учебный год.

*Итоговая аттестация* - это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательной программе по завершении всего образовательного курса программы.

***Формы проведения аттестации*** определяются тренером - преподавателем в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования. Обучающиеся сдают контрольные нормативы по выполнению упражнений общеразвивающей и специальной направленности.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности - высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень - успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень - успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень - успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году:

- по общей физической и специальной подготовке: входной контроль - сентябрь-октябрь, промежуточная аттестация - апрель-май, итоговая аттестация (по окончании полного курса программы) - апрель-май;

Аттестация является обязательной для всех тренеров - преподавателей и обучающихся.

Проведение входного контроля и промежуточной аттестации осуществляется самим тренером – преподавателем, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются методисту образовательной организации.

Проведение итоговой аттестации осуществляется комиссией в состав которой могут входить представители администрации, тренеры-преподаватели. Данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются методисту образовательной организации.

Протоколы аттестаций хранятся в учебной части в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

***Анализ результатов аттестации***

Результаты аттестации обучающихся анализируются методической службой.

Параметры подведения итогов:

- уровень умений и навыков обучающихся (высокий, средний, низкий);

- количество обучающихся, полностью освоивших образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени (количество и проценты);

- совпадение прогнозируемых и реальных результатов в образовательном процессе (совпадают полностью; совпадают в основном);

- перечень основных причин невыполнения детьми образовательной программы;

- перечень факторов, способствующих успешному освоению образовательной программы;

- рекомендации по коррекции образовательной программы, изменению методик преподавания.

**2.4. Оценочные материалы**

Тестирование (сдача контрольных нормативов) по общей физической и специальной физической подготовке осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

Для определения уровня физической подготовленности используются тесты - упражнения. Для каждой возрастной группы существуют свои нормативы.

**Контрольное тестирование\*:**

\*описание упражнений в приложении №3

**Контрольные нормативы для проведения входного контроля и промежуточной аттестации по выполнению упражнений общеразвивающей**

**и специальной направленности.**

**Для 1-го года обучения.**

***Промежуточный контроль:***

 ***Упражнения.***

1. *Базовые шаги аэробики:*

- Basic – step;

- V- Step, А – step;

 - Step Touch;

 - Мamba Cha cha.

2. *Гимнастические упражнения:*

 - кувырки веред в группировке;

 - мост из положения лежа;

 - шпагат(продольный, поперечный).

 3. Хореографическая подготовка:

 - деми плие;

 - батман тандю:

 - релеве;

 - соте.

 4. Стретчинг:

 - лук:

 - лодочка.

Методические указания по организации и проведению тестирования

Контроль промежуточный проводится 1 раз в год (май). В процессе контроля оценивается выполнение упражнений по бальной системе. Полученный балл по каждому упражнению соответствует одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому. Средний показатель прохождения программного материала составляет \_\_\_\_%.

 **Высокий (8-10 баллов)** – правильная техника выполнения элемента, знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога.

 **Средний (5-7 баллов)**  – правильная техника выполнения элемента и знание терминологии при минимальных подсказках тренера – преподавателя.

 **Низкий** (3-4 балла) – техника выполнения элемента и знание терминологии в совместной с тренером - преподавателем деятельности.

**Для 2-го года обучения.**

***Промежуточный контроль:***

 ***Упражнения.***

1. *Гимнастические упражнения:*

- стойка на руках;

- арабский переворот;

- шпагаты (продольный, поперечный).

 2. *Техника выполнения базовых шагов классической аэробики:*

 *-* грей – вайн;

 *-* шоссе мамба.

3. *Техника выполнения базовых шагов степ – аэробики:*

 - Shasse-Over;

 - Basic Down.

4. *Танцевальная аэробика (базовые прыжки):*

 - крест;

 - джек;

 - ланч.

Методические указания по организации и проведению тестирования

***Входной контроль*** проводится в начале учебного года по нормативам промежуточного контроля за 1-й год обучения.

Контроль промежуточный проводится 1 раз в год (май). В процессе контроля оценивается выполнение упражнений по бальной системе. Полученный балл по каждому упражнению соответствует одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому. Средний показатель прохождения программного материала составляет \_\_\_\_%.

 **Высокий (8-10 баллов)** – правильная техника выполнения элемента, знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога.

 **Средний (5-7 баллов)**  – правильная техника выполнения элемента и знание терминологии при минимальных подсказках тренера – преподавателя.

 **Низкий** (3-4 балла) – техника выполнения элемента и знание терминологии в совместной с тренером - преподавателем деятельности.

**Для 3-го года обучения.**

 ***Промежуточный контроль:***

 ***Упражнения.***

1. *Черлидинг:*

- позиции рук;

- стредл на плечах.

2. *Стретчинг:*

 - лотос;

 - окошечко.

3. *Унилатеральные шаги классической аэробики.*

*4.* *Билатеральные шаги классической аэробики.*

*5.* *Унилатеральные шаги степ – аэробики.*

*6.* *Билатеральные шаги степ – аэробики.*

Методические указания по организации и проведению тестирования

***Входной контроль*** проводится в начале учебного года по нормативам промежуточного контроля за 2-й год обучения.

Контроль промежуточный проводится 1 раз в год (май). В процессе контроля оценивается выполнение упражнений по бальной системе. Полученный балл по каждому упражнению соответствует одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому. Средний показатель прохождения программного материала составляет \_\_\_\_%.

 **Высокий (8-10 баллов)** – правильная техника выполнения элемента, знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога.

 **Средний (5-7 баллов)**  – правильная техника выполнения элемента и знание терминологии при минимальных подсказках тренера – преподавателя.

 **Низкий** (3-4 балла) – техника выполнения элемента и знание терминологии в совместной с тренером - преподавателем деятельности.

2.5.Методическое обеспечение

Методическое обеспечение программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

В условиях сетевого взаимодействия дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности базового уровня по фитнес - аэробике может реализовываться и в общеобразовательных школах.

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового* обучения.

*Индивидуализация* обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровнего обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

*Игровые и групповые технологии* (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность - это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательной деятельности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Групповые технологии - это выработка у обучающихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях фитнес - аэробикой несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

*Здоровьесберегающие* технологии – это совокупность приемов, методов, методик, средств обучения и подходов к учебно-тренировочному процессу, при котором выполняются минимум три требования:

- учёт индивидуальных особенностей обучающихся;

 - недопущение чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, интеллектуальной нагрузки во время учебно-тренировочного процесса;

 - обеспечение такого подхода к учебно-тренировочному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в группе.

Применение технологии здоровьесбережения позволяет:

- улучшить показатели здоровья обучающихся;

- снизить поведенческие факторы риска, опасные для здоровья, среди обучающихся;

- повысить информированность обучающихся в области здоровьесбережения в соответствии с возрастом;

- повысить мотивацию к ведению здорового образа жизни.

**Методы обучения**

Конкретный эффект любого педагогического средства определяет­ся не только его содержанием и формой, но и способом применения, т.е. методом.

Используемые на занятиях фитнес – аэробикой методы можно подразделить на три группы: ***словесные****,* ***наглядные*** и ***практические****.*

К ***словесным*** методам относятся: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

*Рассказ -* это короткое повествование об элементах фитнес - аэробики, взаимодействиях, способах их применения.

*Объяснение* раскрывает содержание, форму и структуру конкрет­ного двигательного движения или действия, а также факторы, опре­деляющие его эффективность. Точное и доступное объяснение созда­ет предпосылки для освоения новых элементов, правильного их выполнения. Одно из требований к объясне­нию - краткость. Педагог должен уметь выделять главное, не заостряя внимание на второстепенных деталях.

*Команды и распоряжения* - специфические формы речевого воз­действия для оперативного управления деятельностью занимающих­ся. Они отличаются особой лаконичностью. На занятиях по фитнес - аэробике преимущественно пользуются распоряжениями, которые, в отличие от команд, не имеют строго регламентированной формы, просты и доступны по содержанию. Распоряжения даются для подготовки, на­чала или окончания упражнения.

*Задание* - это форма постановки индивидуальной или коллектив­ной задачи перед занимающимися для выполнения упражнений.

*Указание* отличается от задания краткостью формы и направлено на внесение коррективов в действия учеников по ходу выполнения упражнения.

*Беседа* предполагает диалог между педагогом и учениками, благо­даря которому осуществляется обмен мнениями и намечается план дальнейших действий при обучении или совершенствовании.

*Разбор,* как правило, производят после завершения упражнения или занятия. Это короткий или обстоятельный анализ всех дей­ствий и их результата.

***Наглядные*** методы многообразны и направлены на активизацию сенсорных процессов у занимающихся.

К ним прежде всего относится *показ упражнений* или *их элемен­тов тренером - преподавателем* или *наиболее подготовленными обучающимися.* Показ дол­жен носить образцовый, четкий характер и создавать полное пред­ставление у занимающихся о движениях или действиях. Для этого не­обходимо создать соответствующие предпосылки: выбрать место для показа упражнения и создать оптимальные условия для его обзора; осуществить показ в целом или по частям, в обычном или замедлен­ном темпе и т.д.

Высокорезультативны вспомогательные наглядные методы: *де­монстрация видеоматериалов, рисунков, фотографий, использование демонстрационных до­сок, планшетов* и других средств. Эффективны также повторный и замедленный показ или демонстрация, а также метод «стоп-кадра» при обучении техническим упражнениям.

Определенное значение имеют *методы ориентирования.* С помо­щью предметных или условных ориентиров (например, линии раз­метки, мячи, разно­образные зрительные и звуковые сигналы и т.д.) сигнализируют о начале или окончании движения и т.п. Использование наглядных методов всегда должно сочетаться с разновидностями словесных. Это является одним из основных усло­вий эффективности проведения учебных занятий.

***Практические*** методы базируются на активной двигательной дея­тельности занимающихся. Их грамотное использование имеет ре­шающее значение в освоении умений и навыков выполнения элементов в фитнес - аэробике.

Упражнения предполагают многократное повторение движений для овладения техническим элементом.

Разучивание техники может осуществляться *в целом* или *по час­тям.* Относительно простые технические упражнения разучиваются в целостном виде, т.к. их расчленение нарушает структуру движений и усложняет процесс обучения. Разучивание по частям (расчлененным методом) предпола­гает временное освоение отдельных элементов целостного двигатель­ного действия с последующим их объединением.

При изучении элементов фитнес - аэробики широко используются *подводящие упражнения.* Как правило, их объединяют в блоки так, чтобы путем планомерного и постепенного освоения более простых движений или двигательных действий подвести занимающихся к ов­ладению сложными техническими действиями в целом. Предлагаемые задания выполняются в строгой последовательности индивидуально или в группе.

Количество подводящих упражнений и время их использования зависят от результативности процесса обучения. К выполнению элемента в целом следует переходить в случае свободного и уверенного воспроизведения его базовых элементов как автономно, так и во взаимосвязи друг с другом.

В дальнейшем условия выполнения технических элементов услож­няют. При этом придерживаются определенной последовательности.

Результативному освоению современных навыков в фитнес - аэробике на определенном этапе обучения содействует *метод сопряжен­ных воздействий.* Его сущность состоит в создании оптимальных ус­ловий для взаимосвязанного комплексного совершенствования технических элементов и необходимых для их эффективного воспроизведения физических качеств. Это достигается благодаря *соревновательным упражнениям.* Их применение создает благоприятный эмоциональ­ный фон для обучения и совершенствования технических навыков, про­буждает у занимающихся интерес к систематическим занятиям.

*Игровой метод* может быть представлен упражнениями в игровой форме, эс­тафетами и непосредственно играми.

Основу соревновательного метода составляет специально органи­зованная соревновательная деятельность. Особенно эффективен этот метод на этапе совершенствования.

С целью достижения конкретного результата соревновательный метод может осуществляться в усложненных или облегченных по от­ношению к официальным правилам соревнований условиях.

Несмотря на всю привлекательность *соревновательного* методов, их применение требует определенной подготовленности за­нимающихся в плане обучения и овладения основами фитнес - аэробики.

Эффект педагогических воздействий на занятиях по фитнес - аэробике всецело зависит от профессионального мастерства педагога, его уме­ния взаимосвязанно и рационально использовать комплекс средств и методов, соответствующих возрасту и подготовленности занимаю­щихся, а также сложности изучаемого материала.

**Принципы обучения**

Процесс обучения в фитнес - аэробике опирается на некоторые общие по­ложения - принципы, которые отражают закономерности педагогиче­ского процесса и в связи с этим носят обязательный характер при ре­шении образовательных и воспитательных задач.

К основным принципам обучения относятся: *принцип сознатель­ности и активности, принцип наглядности, принцип доступно­сти и индивидуализации, принцип постепенности, принцип сис­тематичности и последовательности.*

*Принцип сознательности и активности* при обучении техническим элементам в фитнес - аэробике подразумевает: осмысление и понимание занимаю­щимися сущности и сложной структуры изучаемого технического действия; самоанализ качества решения двигательной задачи с последующей корректировкой своих действий при их повторном воспроизведении.

*Принцип наглядности* предполагает создание у учащихся четкого представления об изучаемом материале на различных этапах его ос­воения, базируется на визуальном восприятии разнообразных дейст­вий. Кроме традиционного объяснения и показа упражнений педаго­гом или использования наглядных пособий в виде плакатов, фотогра­фий, рисунков и т.п. для данного принципа незаменимы современные технические средства, включая видеоматериалы и компьютерные технологии.

*Принцип доступности и индивидуализации* основывается на пред­варительной оценке педагогом исходного уровня подготовленности и индивидуальных возможностей воспитанников с последующим под­бором посильных заданий согласно общим закономерностям обуче­ния и воспитания. Трудности в обучении должны быть преодолимы для ученика, а его учебная деятельность - приносить ощутимый для него результат в усвоении материала. Подбор и конструирование тре­нировочных упражнений, требующих взаимодействия за­нимающихся в пространстве и времени, также должны базироваться на учете достигнутого уровня развития физического и технического потенциала вовлеченных в них участников.

*Принцип постепенности* органически связан с предыдущим прин­ципом и формулируется в виде методологического правила: «от про­стого - к сложному, от легкого - к трудному». Его реализация обес­печивает нефорсированное усложнение программного материала с тенденцией к расширению технического арсенала занимаю­щихся и дальнейшему его усложнению. Технические элементы, усвоенные автономно, затем совершенствуются в сочетании и в вариативных ус­ловиях, постепенно приближаемых к соревновательным.

*Принцип систематичности и последовательности* требует четкого планирования и регулярности в обучении; соблюдения рациональной преемственности между разделами учебного материала. Новый материал должен опи­раться на ранее усвоенный. Отсутствие системности в занятиях ведет к угасанию двигательных навыков и полученных знаний.

Все перечисленные принципы обучения тесно переплетаются в практической деятельности. Ни один из них не может эффективно реализовываться вне связи с другими.

**Способы организации обучающихся на занятии**

Эффективность процесса обучения определяется уровнем его ор­ганизации. На занятиях по фитнес - аэробике можно использовать несколько методов организации занимающихся: ***фронтальный, поточный, проходной, групповой, метод круговой тренировки и индивидуаль­ных заданий****.*

При *фронтальном* методе упражнения выполняются одновремен­но или посменно всеми обучающимися в одну или несколько шеренг.

*Поточный* метод также предполагает выполнение одного и того же задания всеми участниками, но поочередно - один за другим.

*Проходной* метод объединяет некоторые черты двух предыдущих и заключается в выполнении упражнений при передвижении обучающихся одновременно или поочередно шеренгами, используя всю площадь зала.

Для *группового* метода характерно распределение обучающихся на несколько групп. Задания для каждой группы дифференцируются и выполняются поочередно.

Тот же подход - распределение на группы и чередование заданий используют в методе *круговой тренировки.* Но здесь распределение обучающихся производят в зависимости от их подготовленности; разно­направленные задания выполняются на специально отведенных уча­стках площадки (станциях) в определенной последовательности; сме­ну станций производят через заданные интервалы времени и с про­движением по кругу. Количество пройденных кругов варьируют в со­ответствии с поставленными задачами.

Метод *индивидуальных заданий* предполагает самостоятельное вы­полнение их каждым обучающимся. Тренер - преподаватель продолжает осуществлять руководящую функцию, но педагогический контроль в целом за все­ми занимающимися несколько затруднен.

Выбор метода организации обучающихся на занятии зависит от уровня их подготовленности, степени сложности решаемых задач, ис­пользуемых тренером - преподавателем средств и методов обучения, условий проведе­ния занятия (размеров зала, наличия в достаточном количестве инвен­таря и оборудования и т.д.).

 **Указания и команды, используемые в фитнес – аэробике.**

 Учебно-тренировочные занятия по фитнес – аэробике проходят под музыку. В связи с этим на учебных занятиях использование жестикуляции (языка жестов) позволяет более успешно общаться с учащимися. Давая конкретные, четкие распоряжения с помощью жестов, тренер - преподаватель при этом подвергают меньшему напряжению речевой аппарат, т.к. не только громкая музыка создает дополнительные помехи в общении с группой, но и достаточно высокий темп движений, большая моторная плотность занятий, одновременная работа тренера - преподавателя и учащихся.

У тренера - преподавателя ведущего занятия остается больше времени на корректировку правильности выполнения упражнения поднятия эмоционального фона.

**Основные жесты тренера - преподавателя.**

1. *Движение влево, вправо:* показать указательным пальцем в сторону, соответствующую направлению движений.

2. *Движение вперед:* руки согнуты ладони кверху; незначительное разгибание рук вперед.

3. *Движение назад:* одну руку приподнять вверх, большим пальцем показать направление движения назад.

4. *Движение по диагонали:* одной или обеими руками показать диагональное направление движений.

5. *Движение по кругу:* одной рукой очертить в воздухе соответствующий горизонтальный круг: малый, средний, большой.

6. *Движение делать медленнее:* руки согнуты вперед, ладони книзу; быстро поднять ладони и медленно опустить их вниз.

7. *Чаще работать ногами:* руки согнуты вперед, ладони обращены кверху; быстро поднять ладони.

8. *Движение другой ногой:* руки перед собой, правая к верху: круги руками вокруг друг друга.

9. *Слушайте музыку:* указательным пальцем коснутся ушей.

10. *Приложить усилие:* одна рука вперед, кисть сжата в кулак, с напряжением согнуть эту руку, показать другой рукой на бицепс.

11.*Двигаться ритмично:* ритмичные сгибание и разгибания рук (иногда с пощелкиванием пальцем).

12.*Отойти дальше:* разгибать согнутые руки вперед ладони вниз.

13.*Подойти ближе:* из положения руки вперед сгибать руки и кисти.

14.*Предпоследнее и последнее движение:* поднять руки и показать два пальца, а затем один.

15.*Внимание, следующие упражнение:* поднять согнутую руку в сторону, предплечье кверху, ладонь обращена вперед.

16.*Закончить упражнение:* скрестить руки перед собой.

Для правильного составление фонограммы и построение упражнений в соответствии с музыкой необходимо учитывать взаимосвязь количества движений и количество музыкальных актов в одну минуту.

**Структура занятий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть****занятия** | **Направленность и продолжительность части занятия** | **Зона воздействия и направленность упражнений** | **Основные упражнения** | **Указания** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **1.Подготовительная** | 1. Разминка

1.1Разогревание, продолжительность 10 мин. | 1.1Локальные движения частями тела. | Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой | Рекомендуется использовать низкий темп движений, с небольшой амплитудой |
|  | 1.2 Совмещения, движения для обширных мышечных групп | Полуприседы, выпады движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками | Упражнения на координацию и усиление и кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды |
| 1.2 Стретчинг – упражнения на гибкость 10 мин | 1.3 Изолированные движения для мышц бедра и голени | Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы | Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, без использования махов и пружинящих движений |
| **2.Основная** | 2.1 Аэробная частьПродолжительность 40 мин | 2.1 Аэробная разминка (3 – 10 мин) | Базовые движения и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками | Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями в различных направлениях |
|  | 2.2 «Аэробный пик»(15 – 20 мин) | Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками | Выполнение сочетаний – « блоков» упражнений на месте и с перемещением в различных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений |
|  | 2.3 Первая аэробная заминка (2-5 мин) | Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками. Амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра | Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений.Движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется |
|  | 2.2 Упражнения на полу – калистеника,Фитнес 20 мин | 2.4 Упражнения для мышц туловища | В положениях лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц. | Выполнять от 1 до 3 серий по 10 – 16 повторений движений. Методы выполнения упражнений и длительность пауз между сериями зависит от уровня подготовленности занимающихся |
|  | 2.5 Упражнения для мышц бедра | В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц | Можно использовать упражнения с утяжелителями , амортизаторами, на тренажерах |
|  | 2.6 Упражнения для мышц рук и плечевого пояса | Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях |  |
| **3.Заключительная** | 3.1 «Вторая заминка» - снижение нагрузки 10 мин. | 3.1. Глубокий стрейчинг | Растягивание мышц передней и задней, внутренней поверхности бедра, голеней, мышц груди, рук и плечевого пояса | В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением |

2.6. Список литературы

**Нормативные документы:**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ.

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р с изменениями на 12.05.2023 года 1230-р.

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Приказ отдела образования Администрации городского округа Шуя от 28.06.2023 года № 161 «Об утверждении Требований и порядку оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в городском округе Шуя в соответствии с социальным сертификатом».

5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ(включая разноуровневые программы).

6. Постановление главного государственного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 ««Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи.

7. СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и ( или) безвредности для человека факторов среды обитания».

 Список литературы для педагога:

1. Грудина С. В. Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно­воспитательный процесс школьников. // Теория и практика образования в современном мире: материалы II Междунар. Науч. Конф. (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2012 г.). — СПб. Реноме, 2012.
2. Колодницкий, Г. А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры. / Г. А. Колодницкий. - М.: Дрофа, 2008.
3. Лисицкая, Т. С. Фитнес-аэробика: методическое пособие / Т. С. Лисицкая. - М.: Федерация аэробики России, 2003.
4. Лисицкая, Т.С., Сиднева, Л.В. Аэробика: в 2 т. Т.1 Теория и методика. - М.: «Федерация аэробики России», 2002.
5. Лисицкая, Т.С., Сиднева, Л.В. Аэробика: в 2 т. Т.2 Теория и методика. - М.: «Федерация аэробики России», 2002.
6. Полятков, С. С. Основы современного танца / С. С. Полятков. - М.: Феникс, 2003.
7. Сиднева, Л. В., Гониянц, С. А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания. Учеб. Пособие / Л. В. Сиднева, С. А. Гониянц. - М.: 2000.
8. Слуцкер О.С., Полухина Т.Г. Козырев В.С Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики Москва, 2011.
9. Фирилева, Ж. Е., Сайкина, Е. Г. СА-ФИ-ДАНСЕ Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений / Ж. Е. Фрилева, Е. Г. Сайкина. - СПб. ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.
10. Фирилева, Ж. Е., Сайкина, Е. Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс». Учебное пособие / Ж. Е. Фрилева, Е. Г. Сайкина. - СПб. ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.

 **Список литературы для учащихся:**

1. Абдуллин, М. Г. И др. Оздоровительная аэробика. / М. Г. Абдуллин, Л.В. Гимранова, З.Ф. Лопатина. - Уфа: БГПУ, 2010.
2. Колесникова, С. В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. / С. В.

Колесникова. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005.

1. Фисанович, Т. М. Танцы – детям. / - М.: АСТ, 2000. (Серия: Для девочек)

 **Список литературы для родителей:**

1.Веденеева И.В. Будь молодой и грациозной – М.: Молодая гвардия, 1986.

2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия – М., 1987.

3. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика (230 упражнений) – М, 1986.

4. Мильнер Е.Г. Выбираю бег – М, 1985.

5. Пеганов Ю.А., Березина Л.А. Позвоночник гибок. Тело молодо. – М.: Ритмическая гимнастика, 1991

6. Собинов В.И. Танцующая гимнастика. – М,1972.

**Электронные ресурсы для тренеров – преподавателей:**

1. infourok.ru - официальный сайт «Инфоурок» - курсы, тесты, видеолекции, методические материалы. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://infourok.ru/>
2. multiurok.ru - Мультиурок – проект для учителей. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://multiurok.ru/
3. nsportal.ru – Образовательная социальная сеть. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://nsportal.ru
4. pedsovet.org – Педсовет Новости образования, педагогика, практика и методика лучших педагогов. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://pedsovet.org>

**Приложение 1**

Отдел образования администрации городского округа Шуя Ивановской области

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детская юношеская спортивная школа»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

155912 Ивановская обл., г.Шуя, ул.Горелова, д.12, тел: 8(49351) 4-55-26, e-mail: ShuyaDUSH@mail.ru

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ**

(Приложение к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно - спортивной направленности по виду спорта «ФИТНЕС - АЭРОБИКЕ»)

Автор - составитель:

Тренер – преподаватель МБУДО «ДЮСШ»

отделения фитнес - аэробики:

Полищук Татьяна Александровна

г.о.Шуя, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка ………………………………………………………….32
2. Особенности организации воспитательной работы …………………………...32
3. Цель и задачи воспитательной работы ………………………………………….33
4. Виды, формы и содержание воспитательной работы …………………………..38
5. Условия воспитания, анализ результатов ……………………………………….41
6. Календарный план воспитательной работы …………………………………….43

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

 «Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде». (Статья 2, пункт 2 Федерального закона от 31 июля 2020г. N 304- ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».)

В соответствии с Федеральным законом от 31 июля 2020г. N 304- ФЗ механизм организации воспитательной работы входит в состав образовательных / общеобразовательных программ (рабочая программа воспитания и календарный план).

Основания для разработки воспитательной программы и плана работы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 1 сентября 2020 г. - Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»).
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2023 г.).
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
4. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
7. Распоряжение заместителя председателя Правительства Ивановской области от 01.08.2022г. № ИЭ-19 «Об утверждении плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, 1-й этап - 2022-2024г.г.»
8. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детская юношеская спортивная школа» (новая редакция) от 17.07.2023г. №991.
9. Программа воспитания МБУ ДО «ДЮСШ».
10. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Реализация программы осуществляется одновременно во всех возрастных группах с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельную взятую личность ребенка. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер - преподаватель может проводить ее непосредственно во время учебно­тренировочных занятий, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях и дополнительно на тренировочных мероприятиях, в спортивно - оздоровительных лагерях, где используется свободное время обучающихся.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Программа реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности организации по основным направлениям воспитания:

* **гражданское воспитание** — формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры;
* **патриотическое воспитание —** воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;
* **духовно-нравственное воспитание —** воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков;
* **физическое воспитание**, **формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия —** развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;
* **трудовое воспитание** — воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;

**спортивно-этическое и правовое воспитание** — усвоение норм и правил поведения в спортивной школе, на соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях; соблюдение правил проведения соревнований, социально-правовых норм, являющихся основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания; воспитание готовности к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов.

Воспитательная деятельность планируется и осуществляется на основе аксиологического, антропологического, культурно­исторического, системно-деятельностного, личностно-ориентированного подходов и с учётом принципов воспитания: гуманистической направленности воспитания, совместной деятельности детей и взрослых, следования нравственному примеру, безопасной жизнедеятельности, возрастосообразности.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ВОСПИТАНИЯ

**Цель**: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

**Задачи:**

- усвоение ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);

- формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);

- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний;

- достижение личностных результатов освоения программ.

Личностные результаты освоения обучающимися программ включают осознание российской гражданской идентичности, сформированность ценностей самостоятельности и инициативы, готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению, наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности, сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

Данная цель и задачи являются ориентиром на обеспечение позитивной динамики развития личности обучающегося.

Целевые ориентиры воспитания зависят от возрастных особенностей обучающихся.

Целевые ориентиры результатов воспитания детей 8 - 11 лет.

|  |
| --- |
| **Целевые ориентиры** |
| **Гражданско-патриотическое воспитание** |
| Знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине - России, ее территории, расположении.Сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам.Понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины - России, Российского государства.Понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение.Имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях.Принимающий участие в жизни группы, школы, в доступной по возрасту социально значимой деятельности. |
| **Духовно-нравственное воспитание** |
| Уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учетом национальной, религиозной принадлежности.Сознающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека.Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших.Умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки.Владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России. |
| **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия** |
| Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.Ориентированный на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом. |
| **Трудовое воспитание** |
| Сознающий ценность труда в жизни человека, семьи, общества.Проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление.Участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности. |
| **Спортивно-этическое и правовое воспитание:**  |
| Понимающий нормы и правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочном занятии. Принимающий правила честной спортивной борьбы.Проявляющий уважительное отношение к соперникам и товарищам по команде. |

Целевые ориентиры результатов воспитания подростков 12-15 лет

|  |
| --- |
| **Целевые ориентиры** |
| **Гражданское воспитание** |
| Знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.Понимающий сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.Проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам.Проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей.Выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе.Принимающий участие в жизни группы, школы, в том числе самоуправлении, ориентированный на участие в социально значимой деятельности, в том числе гуманитарной. |
| **Патриотическое воспитание** |
| Сознающий свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру.Проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране.Знающий и уважающий достижения нашей Родины - России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности.Принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности. |
| **Духовно-нравственное воспитание** |
| Знающий и уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учетом национальной, религиозной принадлежности).Выражающий готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков.Выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям.Сознающий соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий.Проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям. |
| **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия** |
| Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям. |
| **Трудовое воспитание** |
| Уважающий труд, результаты своего труда, труда других людей.Сознающий важность трудолюбия, обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в российском обществе.Участвующий в решении практических трудовых дел, задач (в семье, школе, своей местности). |
| **Спортивно-этическое и правовое воспитание**  |
| Соблюдающий нормы и правила поведения в спортивной школе, на соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях. Соблюдающий правила честной спортивной борьбы.Исключающий возможность применения допинга.Проявляющий уважительное отношение к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания. |

Целевые ориентиры результатов воспитания молодежи 16-17 лет

|  |
| --- |
| **Целевые ориентиры** |
| **Гражданское воспитание** |
| Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.Сознающий свое единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством.Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду.Ориентированный на активное гражданское участие на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан.Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности.Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в ученическом самоуправлении, волонтерском движении, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). |
| **Патриотическое воспитание** |
| Выражающий свою национальную, этническую принадлежность, приверженность к родной культуре, любовь к своему народу.Сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Российскому Отечеству, российскую культурную идентичность.Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, традициям, праздникам, памятникам народов, проживающих в родной стране - России. |
| **Духовно-нравственное воспитание** |
| Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учетом мировоззренческого, национального, религиозного самоопределения.Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с осознанием последствий поступков, деятельно выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям.Проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам с учетом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан.Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного, межнационального согласия людей, народов в России, способный вести диалог с людьми разных национальностей, религиозной принадлежности, находить общие цели и сотрудничать для их достижения. |
| **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия** |
| Понимающий и выражающий в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни.Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья. |
| **Трудовое воспитание** |
| Уважающий труд, результаты труда, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны, трудовые достижения российского народа.Проявляющий способность к творческому созидательному социально значимому труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях.Участвующий в социально значимой трудовой деятельности разного вида в семье, школе, своей местности, в том числе оплачиваемом труде в каникулярные периоды, с учетом соблюдения законодательства.Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.Ориентированный на осознанный выбор сферы трудовой, профессиональной деятельности в российском обществе с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, общества. |
| **Спортивно-этическое и правовое воспитание** |
| Соблюдающий нормы и правила поведения в спортивной школе, на соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях. Соблюдающий правила проведения соревнований, готовый к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов;Соблюдающий социально-правовые нормы, являющиеся основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания. |

4.ВИДЫ, ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы спортивной школы. Каждое из них представлено в соответствующем модуле.

Модуль *«Гражданско-патриотическое воспитание»* направлен на:

- формирование у обучающихся гражданской направленности личности, активной жизненной позиции и чувства гордости за свою страну и её ценности;

- формирование интереса к государственным праздникам и важнейшим событиям в жизни России, Ивановской области, города Шуя, стремления активно участвовать в делах группы, школы, семьи, своего города.

*Ожидаемые результаты данного модуля:*

- будет осознавать свою причастность к судьбе Отечества, его прошлому, настоящему, будущему;

- будет знать свои гражданские права и добросовестно выполнять гражданские обязанности;

- будет являться патриотом своего Отечества, проявлять активную жизненную позицию, уметь защищать, отстаивать интересы своей группы, школы.

Модуль *«Духовно-нравственное воспитание»* направлен на:

- формирование первоначального представления о базовых национальных российских ценностях;

- формирование представления о правилах поведения в образовательном учреждении, дома, на улице, в населённом пункте, в общественных местах, на природе;

- формирование элементарного представления о религиозной картине мира, роли традиционных религий в развитии Российского государства, в истории и культуре нашей страны;

- воспитание уважительного отношения к родителям, старшим, доброжелательного отношения к сверстникам и младшим;

- установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке;

- проявление уважения к российским традиционным семейным ценностям;

- бережное, гуманное отношение ко всему живому;

- воспитание неприятия антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям.

*Ожидаемые результаты данного модуля:*

- будет иметь начальные представления о моральных нормах и правилах нравственного поведения, в том числе об этических нормах взаимоотношений в семье, между поколениями, этносами, носителями разных убеждений, представителями различных социальных групп;

- будет иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;

- будет проявлять  уважительное отношение к традиционным религиям;

- будет проявлять  неравнодушие к жизненным проблемам других людей, сочувствие к человеку, находящемуся в трудной ситуации;

- будет уметь эмоционально реагировать на негативные проявления в детском обществе и обществе в целом, анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков Других людей;

- будет проявлять уважительное отношение к родителям (законным представителям), к старшим, заботливое отношение к младшим;

- будет знать традиции своей семьи и образовательного учреждения, проявлять бережное отношение к ним.

Модуль *«Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия»* направлен на:

- понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;

- знание и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня;

- формирование интереса к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;

- формирование стойкого представления о возможном негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека;

- формирование представления о единстве и взаимовлиянии различных видов здоровья человека: физического, нравственного (душевного), социально-психологического (здоровья семьи и школьного коллектива);

- воспитание отрицательного отношения к невыполнению правил личной гигиены и санитарии, уклонению от занятий физкультурой.

*Ожидаемые результаты данного модуля:*

- сформирует ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;

- усвоит  элементарные представления о взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека, о важности морали и нравственности в сохранении здоровья человека;

-  получит первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности;

- будет иметь первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;

- получит знания о возможном негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека.

Модуль *«Трудовое воспитание»* направлен на:

- получение первоначального представления о нравственных основах учёбы, ведущей роли образования, труда и значении творчества в жизни человека и общества;

- воспитание уважения к труду и творчеству старших и сверстников;

-элементарные представления об основных профессиях;

-ценностное отношение к учёбе как виду творческой деятельности;

-элементарные представления о роли знаний, науки, современного производства в жизни человека и общества;

-первоначальные навыки коллективной работы, в том числе при разработке и реализации учебных и учебно-трудовых проектов;

-умение проявлять дисциплинированность, последовательность и настойчивость в выполнении учебных и учебно-трудовых заданий;

-умение соблюдать порядок на рабочем месте;

-бережное отношение к результатам своего труда, труда Других людей, к школьному имуществу, учебникам, личным вещам;

-отрицательное отношение к лени и небрежности в труде и учёбе, небережливому отношению к результатам труда людей.

*Ожидаемые результаты данного модуля:*

- ценностное отношение к труду и творчеству, человеку труда, трудовым достижениям России и человечества, трудолюбие;

- ценностное и творческое отношение к учебному труду;

- элементарные представления о различных профессиях;

- первоначальные навыки трудового творческого сотрудничества со сверстниками, старшими детьми и взрослыми;

- осознание приоритета нравственных основ труда, творчества, создания нового;

- первоначальный опыт участия в различных видах общественно полезной и личностно значимой деятельности;

- потребности и начальные умения выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребёнка видах творческой деятельности;

- мотивация к самореализации в социальном творчестве, познавательной и практической, общественно полезной деятельности.

Модуль *«Спортивно-этическое и правовое воспитание»* направлен на:

- формирование и усвоение норм и правил поведения в спортивной школе, на соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

- знание правил проведения соревнований;

 - ценностного отношения к социально-правовым нормам, являющимся основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

*Ожидаемые результаты данного модуля:*

- соблюдение норм и правил поведения в спортивной школе, на соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

- соблюдение правил проведения соревнований, исключение возможности использования допингов;

- соблюдение социально-правовых норм, являющихся основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

**Формы воспитательной работы**

В педагогической теории и практике существуют различные подходы к классификации форм воспитательной работы. По классификации, предложенной Е.В. Титовой, существуют три основных типа форм воспитательной работы: мероприятия, дела, игры. Они различаются по следующим признакам: по целевой направленности, по позиции участников воспитательного процесса, по объективным воспитательным возможностям.

1. **Мероприятия** - это события, занятия, ситуации в коллективе, организуемые педагогами или кем-нибудь другим для воспитанников с целью непосредственного воспитательного воздействия на них. Отличительная особенность мероприятия - это, прежде всего, созерцательно-исполнительская позиция детей и организаторская роль взрослых или старших воспитанников. Иными словами, если что-то организуется кем-то для воспитанников, а они, в свою очередь, воспринимают, участвуют, исполняют, регулируют и т.п., то это и есть мероприятие.
2. **Дела** - это общая работа, важные события, осуществляемые и организуемые членами коллектива на пользу и радость кому-либо, в том числе и самим себе.
3. **Игры** - это воображаемая или реальная деятельность, целенаправленно организуемая в коллективе воспитанников с целью обучения, отдыха, развлечения.

**Индивидуальные формы** пронизывают всю воспитательную деятельность, общение педагогов и детей. Они действуют в групповых и коллективных формах и в конечном итоге определяют успешность всех других форм. К индивидуальным формам работы относятся: беседа, консультация, обмен мнениями (это формы общения), выполнение совместного поручения, оказание индивидуальной помощи в конкретной работе, совместный поиск решения проблемы, задачи. Перед педагогами в индивидуальных формах работы стоит одна из важнейших задач: распознать обучающегося, открыть его таланты, обнаружить все ценное, что присуще его характеру, устремлениям, а также все, что мешает ему проявить себя. С каждым из них необходимо взаимодействовать по-разному, для каждого нужен свой конкретный, индивидуализированный стиль взаимоотношений. Важно расположить к себе ребенка, вызвать его на откровенность, завоевать доверие, разбудить желание поделиться с педагогом своими мыслями, сомнениями. В индивидуальных формах работы заложены большие воспитательные возможности.

**К групповым формам работы** можно отнести учебные группы, творческие группы, проектные группы. В этих формах педагог проявляет себя как рядовой участник или как организатор. В отличие от коллективных форм влияние его на детей более заметно, так как на него в большей мере обращено внимание школьников. Главная задача педагога, с одной стороны, помочь каждому проявить себя, а с другой - создать условия для получения в группе ощутимого положительного результата, значимого для всех членов коллектива. Влияние педагогов в групповых формах направлено также на развитие гуманных взаимоотношений между детьми, формирование у них коммуникативных умений. В этой связи важным средством является пример демократичного, уважительного, тактичного отношения к детям самого педагога.

**К коллективным формам работы** относятся прежде всего различные спортивные соревнования, турниры, конкурсы и др. В зависимости от возраста обучающихся и ряда других условий педагоги могут выполнять различную роль при ис­пользовании этих форм: ведущего участника, организатора; рядового участника деятельности, воздействующего на детей личным примером; советчика, помощника детей в организации деятельности.

5.УСЛОВИЯ ВОСПИТАНИЯ, АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ

Использование ***воспитательного потенциал сети Интернет.*** Социальные сети можно рассматривать в качестве доминирующего способа коммуникации в интернет-пространстве. В условиях социосетевого диалога (сотрудничества) педагог дополнительного образования может стать для учащегося наставником (например, инициируя форум, веб-семинар) или консультантом-партнером (участвуя в комментариях, чатах, организуя акции или проекты).

***Наставничество.*** Наставничество в дополнительном образовании предполагает передачу богатого личного опыта профессиональной деятельности растущему человеку, ускорение его адаптации к профессиональной деятельности, оказание ему помощи. Термин «наставлять» имеет значение «давая советы, учить чему-то; приводить, направлять, нацеливать и т. д. в нужном направлении; направлять». Наставничество - двусторонний процесс, который включает, с одной стороны, деятельность наставника, с другой - деятельность подопечного. Этот процесс носит субъект-субъектный характер и выступает одной из разновидностей педагогического взаимодействия, в результате которого ожидается образовательный и карьерный рост взрослеющего человека.

***Взаимодействие с семьей.*** Важнейшие партнеры, союзники, единомышленники педагогов дополнительного образования - родители, которые заинтересованы в успешном развитии ребенка и готовы активно участвовать в его воспитании. Для них, безусловно, важен вопрос: как помочь ребёнку получить достойное образование, стать успешным, приобрести востребованную профессию? И задача педагогов - помочь в поиске путей решения этих проблем, создать наиболее благоприятные условия для правильных выводов и согласованных действий с целью поддержки ребенка в выборе личного, образовательного и профессионального пути.

*Задачи взаимодействия педагогов дополнительного образования и семьи:* обеспечить благоприятные и комфортные условия для воспитания ребенка, его самореализации и саморазвития, удовлетворения его интересов и потребностей; содействовать единению, сплочению семьи, взаимопониманию родителей и детей, развитию семейных отношений.

***Социальное партнёрство.*** Социальное партнёрство дает наибольший эффект в решении социально-образовательных проблем. Реализация целей и задач дополнительного образования детей требует расширения системы социального партнёрства за счёт организации сетевого взаимодействия учреждений дополнительного, общего, среднего профессионального образования, высших учебных заведений, а также межведомственного взаимодействия с органами исполнительной власти, различных общественных институтов и структур, местного сообщества. Социальными партнерами выступают все типы образовательных учреждений региона, муниципалитета, общественные организации и семьи детей.

Основным методом анализа воспитательного процесса в общеобразовательной организации является ежегодный самоанализ воспитательной работы с целью выявления основных проблем и последующего их решения.

Основные направления анализа воспитательного процесса *(предложенные направления являются примерными, их можно уточнять, корректировать, исходя из особенностей уклада, традиций, ресурсов образовательной организации, контингента обучающихся и др.):*

1. Результаты воспитания, социализации и саморазвития обучающихся.

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является динамика личностного развития обучающихся в группе.

Анализ проводится тренером - преподавателем.

Основным способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития обучающихся является педагогическое наблюдение. Внимание тренера - преподавателя сосредотачивается на вопросах: какие проблемы, затруднения в личностном развитии обучающихся удалось решить за прошедший учебный год; какие проблемы, затруднения решить не удалось и почему; какие новые проблемы, трудности появились, над чем предстоит работать.

1. Состояние совместной деятельности обучающихся и взрослых.

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является наличие интересной, событийно насыщенной и личностно развивающей совместной деятельности обучающихся и взрослых.

Анализ проводится тренером - преподавателем с привлечением актива родителей (законных представителей) обучающихся, актива группы. Способами получения информации о состоянии организуемой совместной деятельности обучающихся и школы могут быть анкетирования и беседы с обучающимися и их родителями (законными представителями), педагогическими работниками, представителями совета обучающихся. Результаты обсуждаются на педагогическом совете. Внимание сосредотачивается на вопросах, связанных с качеством *(выбираются вопросы, которые помогут проанализировать проделанную работу):*

* реализации воспитательного потенциала учебно-тренировочной деятельности;
* организуемой вне учебно-тренировочной деятельности обучающихся;
* деятельности тренера – преподавателя и его группы;
* проводимых общешкольных основных дел, мероприятий;
* внешкольных мероприятий;
* создания и поддержки предметно-пространственной среды;
* взаимодействия с родительским сообществом;
* деятельности по профилактике и безопасности;
* реализации потенциала социального партнёрства;
* деятельности по профориентации обучающихся;
* и т. д. по дополнительным модулям, иным позициям.

Итогом самоанализа является перечень выявленных проблем, над решением которых предстоит работать тренеру – преподавателю и всему педагогическому коллективу.

Итоги самоанализа оформляются в виде отчёта, в конце учебного года.

**6. Календарный план воспитательной работы.**

**Цель**: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

**Задачи:**

- усвоение ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);

- формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);

- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний;

- формирование ценностного отношения к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;

- достижение личностных результатов освоения программ.

**План воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название мероприятия** | **Дата проведения** | **Ответственные** |
| ***Гражданско-патриотическое воспитание*** |  |  |
| 1 | Тематическое мероприятие: «Символы моей страны» | сентябрь | тренер - преподаватель |
| 2 | День народного единства. Тематическое мероприятие: «Россия – родина моя» | ноябрь | тренер - преподаватель |
| 3 | День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (27 января 1944г) Тематическое мероприятие: «Дети блокадного Ленинграда» | январь | тренер - преподаватель |
| 4 | День памяти воинов – интернационалистов. Тематическое мероприятие: «Воинам - интернационалистам посвящается».  | февраль | тренер - преподаватель |
| 5 | День защитника Отечества. Участие в общих мероприятиях, посвященных этому Дню. | февраль | тренер - преподаватель |
| 6 | День Победы. Участие в акциях: «Окна Победы», «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка». Проведение тематических мероприятий | май | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 7 | День России, День города Шуя. Участие в торжественных мероприятиях. | июнь | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 8 | Участие в мероприятиях патриотической направленности, проводимых спортивной школой (игры, акции, конкурсы, эстафеты и др.), согласно Плану воспитательной работы МБУ ДО «ДЮСШ». | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 9 | Участие обучающихся спортивной школы в мероприятиях патриотической направленности разного уровня (муниципального, регионального). | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 10 | Размещение информации о произошедших событиях и памятных датах в рамках гражданско-патриотического воспитания на официальном сайте и в группах социальной сети «В Контакте» | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| ***Духовно-нравственное воспитание***  |  |  |
| 1 | Беседа с обучающимися «Правила внутреннего распорядка обучающихся МБУ ДО «ДЮСШ» | сентябрь | тренер - преподаватель |
| 2 | Международный день пожилого человека. Тематическое мероприятие: «Тепло твоих рук». | октябрь | тренер - преподаватель |
| 3 | Тематическое мероприятие, направленное на повышение значимости отцовства в воспитании детей, посвященное Дню Отца. | октябрь | тренер - преподаватель |
| 4 | День матери. Тематическое мероприятие, посвященное этому Дню. | ноябрь | тренер - преподаватель |
| 5 | Семейное мероприятие: «Новый год – семейный праздник».  | декабрь | тренер - преподаватель |
| 6 | Участие в городских мероприятиях «Шуя – столица Русского Рождества». | январь | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 7 | Участие в городском мероприятии «Шуйский студенец». | январь | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 8 | Участие в городском мероприятии «Широкая масленица». | март | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 9 | Праздничное мероприятие, посвященное женскому Дню 8 Марта. | март | тренер - преподаватель |
| 10 | Тематическое мероприятие: «Русские религиозные праздники». | апрель | тренер - преподаватель |
| 11 | Участие обучающихся в мероприятиях духовно-­нравственной направленности, проводимых спортивной школой (акции, конкурсы, информационные беседы и др.), согласно Плану воспитательной работы МБУ ДО «ДЮСШ». | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 12 | Размещение информации на официальном сайте МБУ ДО «ДЮСШ» и в группе социальной сети «ВКонтакте». | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 13 | Проведение тематических бесед, викторин, просмотры видеороликов, презентаций о нравственных качествах: доброте, тактичности, честности, дисциплинированности, внимании к старшим, заботе о младших и др. | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| ***Физическое воспитание, здоровьесбережение*** |  |  |
| 1 | Участие в мастер – классах и показательных выступлениях. | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 2 | Сдача норм ГТО. | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 3 | Участие в мероприятиях по направлению - физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, проводимых спортивной школой (игры, акции, конкурсы, эстафеты и др.), согласно Плану воспитательной работы МБУ ДО «ДЮСШ». | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 4 | Участие обучающихся спортивной школы в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня (муниципального, регионального). | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 5 | Профилактические мероприятия по формированию ответственного отношения к своему здоровью. | В течение года | тренер - преподаватель |
| 6 | Проведение мероприятий и инструктажей безопасности в школе, дома, на улице. С участием сотрудников ГИБДД, ГО и ЧС и др. |  | Старший методист, тренер - преподаватель |
| ***Трудовое воспитание*** |  |  |
| 1 | Участие в волонтерском движении «Вместе – мы СИЛА». | В течение года | тренер - преподаватель |
| 2 | Участие в субботниках по уборке территории школы и городских парков. | Весна, осень | тренер - преподаватель |
| 3 | Участие обучающихся в мероприятиях по трудовому воспитанию, проводимых спортивной школой (акции, конкурсы, информационные беседы и др.), согласно Плану воспитательной работы МБУ ДО «ДЮСШ». | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |
| 4 | Организация экскурсий на предприятия города. Получение представления о востребованных профессиях нашего города. |  | Старший методист, тренер - преподаватель |
| ***Спортивно-этическое и правовое воспитание*** |  |  |
| 1 | Тематические беседы о правилах поведения на учебно-тренировочном занятии, во время проведения соревнований и других спортивно-массовых мероприятиях. | В течение года | тренер - преподаватель |
| 2 | Мероприятия, направленные на соблюдение социально-правовых норм, являющихся основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания. | В течение года | тренер - преподаватель |
| 3 | Участие обучающихся в мероприятиях, проводимых спортивной школой (акции, информационные беседы и др.), согласно Плану воспитательной работы МБУ ДО «ДЮСШ». | В течение года | Старший методист, тренер - преподаватель |

**Приложение 2**

Отдел образования администрации городского округа Шуя Ивановской области

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детская юношеская спортивная школа»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

155912 Ивановская обл., г.Шуя, ул.Горелова, д.12, тел: 8(49351) 4-55-26, e-mail: ShuyaDUSH@mail.ru

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

(Приложение к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно - спортивной направленности по виду спорта «ФИТНЕС - АЭРОБИКЕ»)

Автор - составитель:

Тренер – преподаватель МБУДО «ДЮСШ»

отделения фитнес - аэробики:

Полищук Татьяна Александровна

г.о.Шуя, 2024

**Календарно – тематическое планирование**

**Календарно-тематический план 1-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Дата проведения** | **Раздел, тема занятия** | **Кол-во часов** | **Место проведения**  | **Форма проведения** | **Форма контроля** |
| 1 |  | Правила поведения и техника безопасности на занятиях. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 2 |  | Упражнения на развитие правильной осанки | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 3 |  | Теория. Упражнения на развитие правильной осанки | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 4 |  | Упражнения на развитие правильной осанки | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 5 |  | Упражнения на развитие правильной осанки | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 6 |  | Теория. Изучение упражнений по партерной гимнастике  | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 7 |  | Изучение упражнений по партерной гимнастике  | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 8 |  | Изучение упражнений по партерной гимнастике  | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 9 |  | Изучение упражнений по партерной гимнастике  | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 10 |  | Изучение упражнений по партерной гимнастике  | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 11 |  | Изучение упражнений по партерной гимнастике  | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 12 |  | Теория. Изучение упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 13 |  | Изучение упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 14 |  | Изучение упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 15 |  | Изучение упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 16 |  | Изучение упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 17 |  | Изучение упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 18 |  | Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 19 |  | Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 20 |  | Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 21 |  | Теория. Скипинг. Изучение упражнений со скакалкой | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 22 |  | Скипинг. Изучение упражнений со скакалкой | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 23 |  | Скипинг. Изучение упражнений со скакалкой | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 24 |  | Скипинг. Изучение упражнений со скакалкой | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 25 |  | Скипинг. Изучение упражнений со скакалкой | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 26 |  | Скипинг. Изучение упражнений со скакалкой | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 27 |  | Основы хореографии (постановка корпуса, позиции рук и ног) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 28 |  | Основы хореографии (постановка корпуса, позиции рук и ног) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 29 |  | Основы хореографии (постановка корпуса, позиции рук и ног) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 30 |  | Основы хореографии (постановка корпуса, позиции рук и ног) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 31 |  | Основы хореографии (постановка корпуса, позиции рук и ног) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 32 |  | Основы хореографии (постановка корпуса, позиции рук и ног) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 33 |  | Основы хореографии (постановка корпуса, позиции рук и ног) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 34 |  | Основы хореографии (постановка корпуса, позиции рук и ног) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 35 |  | Основы хореографии (постановка корпуса, позиции рук и ног) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 36 |  | Основы хореографии (постановка корпуса, позиции рук и ног) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 37 |  | Основы хореографии (постановка корпуса, позиции рук и ног) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 38 |  | Теория. Ознакомление с классической аэробикой. "Степ-тач" | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 39 |  | Ознакомление с классической аэробикой. "Степ-тач"," | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 40 |  | Теория. Ознакомление с классической аэробикой. "Степ-тач" | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 41 |  | Теория. Ознакомление с классической аэробикой. " Ви-степ", | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 42 |  | Теория. Ознакомление с классической аэробикой. " Ви-степ", | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 43 |  | Теория. Ознакомление с классической аэробикой. " Ви-степ", | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 44 |  | Теория. Ознакомление с классической аэробикой. " Хил-Тач " | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 45 |  | Теория. Ознакомление с классической аэробикой. " Хил-Тач", | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 46 |  | Теория. Ознакомление с классической аэробикой. " Хил-Тач", | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 47 |  | Теория. Ознакомление с классической аэробикой. " Тоу-тач ", | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 48 |  | Теория. Ознакомление с классической аэробикой. " Тоу-тач", | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 49 |  | Теория. Ознакомление с классической аэробикой. " Мамбо ", | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 50 |  | Теория. Ознакомление с классической аэробикой. " Мамбо" | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 51 |  | Теория. Черлидинг. Ознакомление с положениями кистей рук Клинок. Кулак | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие  | Текущий  |
| 52 |  | Черлидинг. Ознакомление с положениями кистей рук Клинок. Кулак | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 53 |  | Черлидинг. Ознакомление с положениями кистей рук Класп-Хлопок | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 54 |  | Черлидинг. Ознакомление с положениями кистей рук Класп-Хлопок | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 55 |  | Черлидинг. Ознакомление с положениями кистей рук Клэпы. Ведра | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 56 |  | Черлидинг. Ознакомление с положениями кистей рук Клэпы. Ведра | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 57 |  | Черлидинг. Ознакомление с положениями кистей рук Свечи. Хай Ви | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 58 |  | Черлидинг. Ознакомление с положениями кистей рук Руки на бедрах | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 59 |  | Черлидинг. Ознакомление с положениями кистей рук Лоу Ви | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 60 |  | Черлидинг. Ознакомление с положениями кистей рук Ломаное Т | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 61 |  | Черлидинг. Ознакомление с положениями кистей рук Верхний Панч | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 62 |  | Черлидинг. Ознакомление с положениями кистей рук Кинжалы | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 63 |  | Черлидинг. Ознакомление с положениями кистей рук Л влево,вправо | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 64 |  | Теория. Степ - аэробика. Ознакомление с И.П. и различными подходами  | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 65 |  | Степ – аэробика. Ознакомление с И.П. и различными подходами  | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 66 |  | Степ – аэробика. Ознакомление с И.П. и различными подходами  | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 67 |  | Степ - аэробика Ознакомление с И.П. и различными подходами  | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 68 |  | Степ – аэробика. Ознакомление с И.П. и различными подходами  | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 69 |  | Степ – аэробика. Ознакомление с И.П. и различными подходами  | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 70 |  | Степ – аэробика. Ознакомление с И.П. и различными подходами  | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 71 |  | Степ – аэробика. Ознакомление с И.П. и различными подходами  | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 72 |  | Степ – аэробика. Ознакомление с И.П. и различными подходами  | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 73 |  | Степ – аэробика. Ознакомление с И.П. и различными подходами  | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 74 |  | Теория. Скипинг. Изучение упражнений со скакалкой | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 75 |  | Скипинг. Изучение упражнений со скакалкой | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 76 |  | Скипинг. Изучение упражнений со скакалкой | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 77 |  | Скипинг. Изучение упражнений со скакалкой | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 78 |  | Теория. Изучение упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 79 |  | Изучение упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 80 |  | Изучение упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 81 |  | Изучение упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 82 |  | Изучение упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 83 |  | Изучение упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 84 |  | Изучение упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 85 |  | Танцевальная аэробика: Ознакомление с элементами движений (народный танец) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 86 |  | Танцевальная аэробика: Ознакомление с элементами движений (народный танец) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 87 |  | Танцевальная аэробика: Ознакомление с элементами движений (народный танец) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 88 |  | Танцевальная аэробика: Ознакомление с элементами движений (народный танец) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 89 |  | Танцевальная аэробика: Ознакомление с элементами движений (народный танец) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 90 |  | Танцевальная аэробика: Ознакомление с элементами движений (народный танец) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 91 |  | Танцевальная аэробика: Ознакомление с элементами движений (современный танец) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 92 |  | Танцевальная аэробика: Ознакомление с элементами движений (современный танец) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 93 |  | Танцевальная аэробика: Ознакомление с элементами движений (современный танец) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 94 |  | Танцевальная аэробика: Ознакомление с элементами движений (современный танец) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 95 |  | Танцевальная аэробика: Ознакомление с элементами движений (современный танец) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 96 |  | Танцевальная аэробика: Ознакомление с элементами движений (современный танец) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 97 |  | Танцевальная аэробика: Ознакомление с элементами движений (современный танец) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 98 |  | Танцевальная аэробика: Ознакомление с элементами движений (современный танец) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 99 |  | Танцевальная аэробика: Ознакомление с элементами движений (современный танец) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 100 |  | Изучение упражнений по партерной гимнастике  | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 101 |  | Изучение упражнений по партерной гимнастике  | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 102 |  | Изучение упражнений по партерной гимнастике  | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 103 |  | Изучение упражнений по партерной гимнастике  | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 104 |  | Изучение упражнений по партерной гимнастике  | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 105 |  | Изучение упражнений по партерной гимнастике  | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 106 |  | Тестирование. Сдача контрольных нормативов.  | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Тестирование. Сдача контрольных нормативов. | Промежуточный |
| 107 |  | Изучение упражнений по партерной гимнастике  | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 108 |  | Изучение упражнений по партерной гимнастике  | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |

**Календарно-тематический план 2-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Дата проведения** | **Раздел, тема занятия** | **Кол-во часов** | **Место проведения**  | **Форма проведения** | **Форма контроля** |
| 1 |  | Правила поведения и техника безопасности на занятиях. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 2 |  | Упражнения на разви-тие правильной осанки | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 3 |  | Теория. Упражнения на развитие правильной осанки | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 4 |  | Упражнения на развитие правильной осанки | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 5 |  | Упражнения на развитие правильной осанки | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 6 |  | Теория. Совершенствование упражнений по партерной гимнастике | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 7 |  | Совершенствование упражнений по партерной гимнастике | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 8 |  | Совершенствование упражнений по партерной гимнастике | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 9 |  | Совершенствование упражнений по партерной гимнастике | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 10 |  | Совершенствование упражнений по партерной гимнастике | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 11 |  | Тестирование. Сдача контрольных норма-тивов. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Тестирование. Сдача контрольных нормативов. | Входной  |
| 12 |  | Теория. Совершенствование упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 13 |  | Совершенствование упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 14 |  | Совершенствование упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 15 |  | Совершенствование упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное заня-тие | Текущий  |
| 16 |  | Совершенствование упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 17 |  | Совершенствование упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 18 |  | Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 19 |  | Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 20 |  | Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 21 |  | Теория. Скипинг. Совершенствование упражнений со скакалкой | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 22 |  | Скипинг. Совершенствование упражнений со скакалкой | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 23 |  | Скипинг. Совершенствование упражнений со скакалкой | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 24 |  | Скипинг. Совершенствование упражнений со скакалкой | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 25 |  | Скипинг. Совершенствование упражнений со скакалкой | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 26 |  | Скипинг. Совершенствование упражнений со скакалкой | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 27 |  | Основы хореографии. Совершенствование классического экзерсиса, базовых шагов  | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 28 |  | Основы хореографии. Совершенствование классического экзерсиса, базовых шагов  | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 29 |  | Основы хореографии. Совершенствование классического экзерсиса, базовых шагов  | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 30 |  | Основы хореографии. Совершенствование классического экзерсиса, базовых шагов  | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 31 |  | Основы хореографии. Совершенствование классического экзерсиса, базовых шагов  | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 32 |  | Основы хореографии. Совершенствование классического экзерсиса, базовых шагов  | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 33 |  | Основы хореографии. Совершенствование классического экзерсиса, базовых шагов  | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 34 |  | Основы хореографии. Совершенствование классического экзерсиса, базовых шагов  | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 35 |  | Основы хореографии. Совершенствование классического экзерсиса, базовых шагов  | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 36 |  | Основы хореографии. Совершенствование классического экзерсиса, базовых шагов  | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 37 |  | Основы хореографии. Совершенствование классического экзерсиса, базовых шагов  | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 38 |  | Теория. Классическая аэробика. Совершенствование техники базовых шагов"Степ лайн","Дабл степ тач | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 39 |  | Классическая аэробика. Совершенствование техники базовых шагов"Степ лайн","Дабл степ тач | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 40 |  | Классическая аэробика. Совершенствование техники базовых шагов"Слайд", "Опен степ", | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 41 |  | Классическая аэробика. Совершенствование техники базовых шагов"Слайд", "Опен степ", | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 42 |  | Классическая аэробика. Совершенствование техники базовых шагов "Грейп вайн" | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 43 |  | Классическая аэробика. Совершенствование техники базовых шагов "«Скуп», «Лэг кёл» | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 44 |  | Классическая аэробика. Совершенствование техники базовых шагов «Скуп», «Лэг кёл» | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное заня-тие | Текущий  |
| 45 |  | Классическая аэробика. Совершенствование техники базовых шагов "Бэк кёл" | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 46 |  | Классическая аэробика Совершенствование техники базовых шагов "Бэк кёл" | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 47 |  | Классическая аэробика. Совершенствование техники базовых шагов "Ниап", | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 48 |  | Классическая аэробика. Совершенствование техники базовых шагов "Ниап", | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 49 |  | Классическая аэробика. Совершенствование техники базовых шагов "Рипит" | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 50 |  | Классическая аэробика. Совершенствование техники базовых шагов "Рипит" | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 51 |  | Теория. Черлидинг. (Чиры, сайдлайн) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 52 |  | Черлидинг. (Чиры, сайдлайн) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 53 |  | Черлидинг. (Чиры, сайдлайн) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 54 |  | Черлидинг. (Чиры, сайдлайн) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 55 |  | Черлидинг (Чиры, сайдлайн) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 56 |  | Черлидинг. (Чиры, сайдлайн) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 57 |  | Черлидинг. (Чиры, сайдлайн) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 58 |  | Черлидинг. (Чиры, сайдлайн) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 59 |  | Черлидинг. (Чиры, сайдлайн) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 60 |  | Черлидинг. (Чиры, сайдлайн) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 61 |  | Черлидинг. (Чиры, сайдлайн) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 62 |  | Черлидинг (Чиры, сайдлайн) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 63 |  | Черлидинг. (Чиры, сайдлайн) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 64 |  | Теория. Степ – аэробика. Совершенствование подходов к степ-платформе | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 65 |  | Степ – аэробика. Совершенствование подходов к степ-платформе | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 66 |  | Степ – аэробика. Совершенствование подходов к степ-платформе | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Соревнование  | Текущий  |
| 67 |  | Степ - аэробика Совершенствование подходов к степ-платформе | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Соревнование  | Текущий  |
| 68 |  | Степ – аэробика. Совершенствование подходов к степ-платформе | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 69 |  | Степ – аэробика. Совершенствование подходов к степ-платформе | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 70 |  | Степ – аэробика. Совершенствование подходов к степ-платформе | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 71 |  | Степ – аэробика. Совершенствование подходов к степ-платформе | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 72 |  | Степ - аэробика Совершенствование подходов к степ-платформе | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 73 |  | Степ – аэробика. Совершенствование подходов к степ-платформе | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 74 |  | Скипинг. Совершенствование упражнений со скакалкой | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 75 |  | Скипинг. Совершенствование упражнений со скакалкой | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 76 |  | Скипинг. Совершенствование упражнений со скакалкой | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 77 |  | Скипинг. Совершенствование упражнений со скакалкой | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 78 |  | Совершенствование упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 79 |  | Совершенствование упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 80 |  | Совершенствование упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 81 |  | Совершенствование упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 82 |  | Совершенствование упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное заня-тие | Текущий  |
| 83 |  | Совершенствование упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 84 |  | Совершенствование упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 85 |  | Танцевальная аэробика: Совершенствование танцевальных связок (народный танец) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 86 |  | Танцевальная аэробика: Совершенствование танцевальных связок (народный танец) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 87 |  | Танцевальная аэробика: Совершенствование танцевальных связок (народный танец) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 88 |  | Танцевальная аэробика: Совершенствование танцевальных связок (народный танец) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 89 |  | Танцевальная аэробика: Совершенствование танцевальных связок (народный танец) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 90 |  | Танцевальная аэробика: Совершенствование танцевальных связок (народный танец) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 91 |  | Танцевальная аэробика: Совершенствование танцевальных связок (современный танец) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 92 |  | Танцевальная аэробика: Совершенствование танцевальных связок (современный танец) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 93 |  | Танцевальная аэробика: Совершенствование танцевальных связок (современный танец) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 94 |  | Танцевальная аэробика: Совершенствование танцевальных связок (современный танец) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 95 |  | Танцевальная аэробика: Совершенствование танцевальных связок (современный танец) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 96 |  | Танцевальная аэробика: Совершенствование танцевальных связок (современный танец) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 97 |  | Танцевальная аэробика: Совершенствование танцевальных связок (современный танец) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 98 |  | Танцевальная аэробика: Совершенствование танцевальных связок (современный танец) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 99 |  | Танцевальная аэробика: Совершенствование танцевальных связок (современный танец) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 100 |  | Совершенствование упражнений по партерной гимнастике | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 101 |  | Тестирование. Сдача контрольных норма-тивов. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Тестирование. Сдача контрольных нормативов. | Промежуточный  |
| 102 |  | Совершенствование упражнений по партерной гимнастике | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное заня-тие | Текущий  |
| 103 |  | Совершенствование упражнений по партерной гимнастике | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 104 |  | Совершенствование упражнений по партерной гимнастике | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 105 |  | Совершенствование упражнений по партерной гимнастике | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 106 |  | Совершенствование упражнений по партерной гимнастике | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 107 |  | Совершенствование упражнений по партерной гимнастике | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 108 |  | Совершенствование упражнений по партер-ной гимнастике | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |

**Календарно-тематический план 3-го года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Дата проведения** | **Раздел, тема занятия** | **Кол-во часов** | **Место проведения**  | **Форма проведения** | **Форма контроля** |
| 1 |  | Правила поведения и техника безопасности на занятиях. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 2 |  | Упражнения на разви-тие правильной осанки | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 3 |  | Теория. Упражнения на развитие правильной осанки | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 4 |  | Упражнения на развитие правильной осанки | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 5 |  | Упражнения на развитие правильной осанки | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 6 |  | Теория. Совершенствование упражнений по партерной гимнастике | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 7 |  | Совершенствование упражнений по партерной гимнастике | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 8 |  | Совершенствование упражнений по партерной гимнастике | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 9 |  | Совершенствование упражнений по партерной гимнастике | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 10 |  | Совершенствование упражнений по партерной гимнастике | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 11 |  | Тестирование. Сдача контрольных норма-тивов. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Тестирование. Сдача контрольных нормативов. | Входной  |
| 12 |  | Теория. Совершенствование упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 13 |  | Совершенствование упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 14 |  | Совершенствование упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 15 |  | Совершенствование упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное заня-тие | Текущий  |
| 16 |  | Совершенствование упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 17 |  | Совершенствование упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 18 |  | Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 19 |  | Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 20 |  | Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 21 |  | Теория. Скипинг. Совершенствование упражнений со скакалкой | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 22 |  | Скипинг. Совершенствование упражнений со скакалкой | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 23 |  | Скипинг. Совершенствование упражнений со скакалкой | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 24 |  | Скипинг. Совершенствование упражнений со скакалкой | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 25 |  | Скипинг. Совершенствование упражнений со скакалкой | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 26 |  | Скипинг. Совершенствование упражнений со скакалкой | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 27 |  | Основы хореографии. Совершенствование классического экзерсиса, базовых шагов  | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 28 |  | Основы хореографии. Совершенствование классического экзерсиса, базовых шагов  | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 29 |  | Основы хореографии. Совершенствование классического экзерсиса, базовых шагов  | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 30 |  | Основы хореографии. Совершенствование классического экзерсиса, базовых шагов  | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 31 |  | Основы хореографии. Совершенствование классического экзерсиса, базовых шагов  | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 32 |  | Основы хореографии. Совершенствование классического экзерсиса, базовых шагов  | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 33 |  | Основы хореографии. Совершенствование классического экзерсиса, базовых шагов  | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 34 |  | Основы хореографии. Совершенствование классического экзерсиса, базовых шагов  | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 35 |  | Основы хореографии. Совершенствование классического экзерсиса, базовых шагов  | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 36 |  | Основы хореографии. Совершенствование классического экзерсиса, базовых шагов  | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 37 |  | Основы хореографии. Совершенствование классического экзерсиса, базовых шагов  | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 38 |  | Теория. Классическая аэробика. Совершенствование техники базовых шагов"Степ лайн","Дабл степ тач | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 39 |  | Классическая аэробика. Совершенствование техники базовых шагов"Степ лайн","Дабл степ тач | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 40 |  | Классическая аэробика. Совершенствование техники базовых шагов"Слайд", "Опен степ", | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 41 |  | Классическая аэробика. Совершенствование техники базовых шагов"Слайд", "Опен степ", | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 42 |  | Классическая аэробика. Совершенствование техники базовых шагов "Грейп вайн" | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 43 |  | Классическая аэробика. Совершенствование техники базовых шагов "«Скуп», «Лэг кёл» | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 44 |  | Классическая аэробика. Совершенствование техники базовых шагов «Скуп», «Лэг кёл» | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное заня-тие | Текущий  |
| 45 |  | Классическая аэробика. Совершенствование техники базовых шагов "Бэк кёл" | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 46 |  | Классическая аэробика Совершенствование техники базовых шагов "Бэк кёл" | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 47 |  | Классическая аэробика. Совершенствование техники базовых шагов "Ниап", | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 48 |  | Классическая аэробика. Совершенствование техники базовых шагов "Ниап", | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 49 |  | Классическая аэробика. Совершенствование техники базовых шагов "Рипит" | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 50 |  | Классическая аэробика. Совершенствование техники базовых шагов "Рипит" | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 51 |  | Теория. Черлидинг. (Чиры, сайдлайн) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 52 |  | Черлидинг. (Чиры, сайдлайн) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 53 |  | Черлидинг. (Чиры, сайдлайн) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 54 |  | Черлидинг. (Чиры, сайдлайн) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 55 |  | Черлидинг (Чиры, сайдлайн) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 56 |  | Черлидинг. (Чиры, сайдлайн) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 57 |  | Черлидинг. (Чиры, сайдлайн) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 58 |  | Черлидинг. (Чиры, сайдлайн) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 59 |  | Черлидинг. (Чиры, сайдлайн) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 60 |  | Черлидинг. (Чиры, сайдлайн) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 61 |  | Черлидинг. (Чиры, сайдлайн) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 62 |  | Черлидинг (Чиры, сайдлайн) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 63 |  | Черлидинг. (Чиры, сайдлайн) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 64 |  | Теория. Степ – аэробика. Совершенствование подходов к степ-платформе | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 65 |  | Степ – аэробика. Совершенствование подходов к степ-платформе | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 66 |  | Степ – аэробика. Совершенствование подходов к степ-платформе | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Соревнование  | Текущий  |
| 67 |  | Степ - аэробика Совершенствование подходов к степ-платформе | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Соревнование  | Текущий  |
| 68 |  | Степ – аэробика. Совершенствование подходов к степ-платформе | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 69 |  | Степ – аэробика. Совершенствование подходов к степ-платформе | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 70 |  | Степ – аэробика. Совершенствование подходов к степ-платформе | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 71 |  | Степ – аэробика. Совершенствование подходов к степ-платформе | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 72 |  | Степ - аэробика Совершенствование подходов к степ-платформе | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 73 |  | Степ – аэробика. Совершенствование подходов к степ-платформе | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 74 |  | Скипинг. Совершенствование упражнений со скакалкой | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 75 |  | Скипинг. Совершенствование упражнений со скакалкой | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 76 |  | Скипинг. Совершенствование упражнений со скакалкой | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 77 |  | Скипинг. Совершенствование упражнений со скакалкой | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 78 |  | Совершенствование упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 79 |  | Совершенствование упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 80 |  | Совершенствование упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 81 |  | Совершенствование упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 82 |  | Совершенствование упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное заня-тие | Текущий  |
| 83 |  | Совершенствование упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 84 |  | Совершенствование упражнений на развитие гибкости (стретчинг) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 85 |  | Танцевальная аэробика: Совершенствование танцевальных связок (народный танец) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 86 |  | Танцевальная аэробика: Совершенствование танцевальных связок (народный танец) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 87 |  | Танцевальная аэробика: Совершенствование танцевальных связок (народный танец) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 88 |  | Танцевальная аэробика: Совершенствование танцевальных связок (народный танец) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 89 |  | Танцевальная аэробика: Совершенствование танцевальных связок (народный танец) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 90 |  | Танцевальная аэробика: Совершенствование танцевальных связок (народный танец) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 91 |  | Танцевальная аэробика: Совершенствование танцевальных связок (современный танец) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 92 |  | Танцевальная аэробика: Совершенствование танцевальных связок (современный танец) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 93 |  | Танцевальная аэробика: Совершенствование танцевальных связок (современный танец) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 94 |  | Танцевальная аэробика: Совершенствование танцевальных связок (современный танец) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 95 |  | Танцевальная аэробика: Совершенствование танцевальных связок (современный танец) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 96 |  | Танцевальная аэробика: Совершенствование танцевальных связок (современный танец) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 97 |  | Танцевальная аэробика: Совершенствование танцевальных связок (современный танец) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 98 |  | Танцевальная аэробика: Совершенствование танцевальных связок (современный танец) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 99 |  | Танцевальная аэробика: Совершенствование танцевальных связок (современный танец) | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 100 |  | Совершенствование упражнений по партерной гимнастике | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 101 |  | Тестирование. Сдача контрольных норма-тивов. | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Тестирование. Сдача контрольных нормативов. | Промежуточный  |
| 102 |  | Совершенствование упражнений по партерной гимнастике | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное заня-тие | Текущий  |
| 103 |  | Совершенствование упражнений по партерной гимнастике | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 104 |  | Совершенствование упражнений по партерной гимнастике | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 105 |  | Совершенствование упражнений по партерной гимнастике | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 106 |  | Совершенствование упражнений по партерной гимнастике | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 107 |  | Совершенствование упражнений по партерной гимнастике | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |
| 108 |  | Совершенствование упражнений по партер-ной гимнастике | 2 | Спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ» | Групповое учебно-тренировочное занятие | Текущий  |

**Приложение 3**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Описание контрольных упражнений для проведения тестирования**

 **1-й год обучения**

 **1.Базовые шаги аэробики.**

***Basic – step:*** Два шага вперёд (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе)

(Шаг вперёд с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу). 5 балов – правильная техника выполнения элемента, 5 баллов – знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога.

***V- Step:*** Два шага вперёд (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) (В и.п. ноги вместе). 5 баллов – правильная техника выполнения элемента, 5 баллов – знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога.

***А – step:*** Два шага назад (ноги врозь), два шага вперёд (ноги вместе) (В и.п. ноги вместе). 5 баллов – правильная техника выполнения элемента, 5 баллов – знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога.

***Step Touch:*** Шаг в сторону, приставить вторую ногу на носок. 5 баллов – правильная техника выполнения элемента, 5 баллов – знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога.

***Мamba Cha cha:*** Шаг одной ногой вперёд, другой на месте и три быстрых шага на месте (на раз и два) .5 баллов – правильная техника выполнения элемента, 5 баллов – знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога.

**2.Хореографическая подготовка.**

***Деми плие:*** полуприседание. 5 баллов – правильная техника выполнения элемента, 5 баллов – знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога.

***Батман тандю:*** вынос ноги в пол на носок. 5 баллов – правильная техника выполнения элемента, 5 баллов – знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога.

***Релеве:*** высокий подъем на полупальцы. 5 баллов – правильная техника выполнения элемента, 5 баллов – знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога.

***Соте:*** прыжок вверх. 5 баллов – правильная техника выполнения элемента, 5 баллов – знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога.

**3.Стретчинг.**

***Лук:*** лежа на полу, прогиб в спине, держась руками за носки ног. 5баллов – правильная техника выполнения элемента, 5 баллов – знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога.

***Лодочка:*** лежа на полу, прогнуться в спине, руки и ноги тянуть вверх. балов – правильная техника выполнения элемента, 5 баллов – знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога

**2-й год обучения**

***1.Базовые шаги классической аэробики:***

***Грейп вайн***: шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить (или захлёст, касание не делать). 5 балов – правильная техника выполнения элемента, 5 балов – знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога

***Шоссе мамбо***: шаг одной ногой вперёд, другой на месте и три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два). 5 балов – правильная техника выполнения элемента, 5 балов – знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога.

***2.Базовые шаги степ - аэробики:***

***Shasse-Over:*** три быстрых шага с интенсивным перемещением через степ (поперёк) и шаг на полу. 5 балов – правильная техника выполнения элемента, 5 балов – знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога

***Basic Down:*** Два шага на пол (из положения, стоя на платформе). 5 балов – правильная техника выполнения элемента, 5 балов – знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога.

 ***3.Танцевальная аэробика (базовые прыжки).***

***Крест:*** ноги врозь, ноги крестом. 5 балов – правильная техника выполнения элемента, 5 балов – знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога.

***Ланч:*** выпад вправо, ноги вместе, выпад влево, ноги вместе и т.д. 5 балов – правильная техника выполнения элемента, 5 балов – знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога.

***Джек:*** ноги врозь, два подскока, ноги вместе, два подскока. 5 балов – правильная техника выполнения элемента, 5 балов – знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога.

**3-й год обучения**

***1.Черлидинг.***

***Позиции рук:***

***-*** *Клэп:*кисти рук плотно прилегают друг к другу.

***-*** *Вёдра:* руки прямые, вытянуты перед корпусом; плечо , локоть и кулак находятся на одной линии. Положении кисти – лодонью вниз.

*- Свечи:* положение рук аналогично движению Ведра, кисти – ладонью внутрь.

*- Хай ви:*руки вытянуты вверх и слегка разведены, кулаки плотно сжаты, ладони смотрят наружу.

*- Лоу ви:*руки вытянуты вниз и отведены от корпуса в стороны и немного вперед. Кулаки сжаты, ладони смотрят внутрь.

*- Т:*руки вытянуты на уровне плеч в разные стороны.

*- Ломаное Т:*это «Т» с согнутыми локтями.

*- Кинжалы:* руки согнуты в локтях; локти прижаты к корпусу. Кулак находиться перед плечом и строго над локтем; большие пальцы рук смотрят друг на друга. 5 баллов – правильная техника выполнения всех позиций, 5 баллов – знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога.

***Стредл на плечах:*** сначала выполняется стант Угол, затем база переводит свободную ногу флаера на плечо и одновременно подтягивает прямую ногу из выпада, занимая положение ноги на ширине плеч. Флаер скрещивает ноги на спине базы и фиксирует руки в положении Хай ви. 5 баллов – правильная техника выполнения элемента, 5 баллов – знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога.

***2.Стретчинг***

***-*** *Лотос* ***:***сидя на полу, ноги согнуты в коленях крестом. 5 баллов – правильная техника выполнения элемента, 5 баллов – знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога.

***-*** *Окошечко:* сидя на полу, ноги врозь, локти на полу, подбородок в кулаках. 5 баллов – правильная техника выполнения элемента, 5 баллов – знание терминологии. Задание выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога.

**3.Унилатеральные шаги классической аэробики.**

***Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).***

|  |  |
| --- | --- |
| Марш на месте и с перемещениями (бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола) |  March |
| Три шага вперёд, приставить вторую ногу, три шага назад, приставить вторую ногу. | March front-back |
| Марш на месте, ноги врозь |  Out |
| Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения | Out-in |
| Два шага вперёд (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) (В и.п. ноги вместе) | V-Step |
| Два шага назад (ноги врозь), два шага вперёд (ноги вместе) (В и.п. ноги вместе) | A-Step |
| Одна нога выполняет шаг вперёд-назад, другая – на месте | Mambo |
| Шаг вперёд, два шага назад, шаг вперёд с другой ноги, два шага назад (как в степ - аэробике) | 6 Point-Mambo |
| Шаг вперёд, поворот на 180 градусов, шаг вперёд, поворот на 180 градусов (вторая нога шагает на месте) | Pivot |
| Два шага вперёд (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе)(Шаг вперёд с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу) | Basic-step |
| Шаг скрестно вперёд, шаг в сторону, два шага – возврат в и.п. | Box-step(cross-step) |
| Шаг в сторону (вперёд), шаг скрестно вперёд, два шага – возврат в и.п. ноги врозь | Jazz-square (step-cross) |
| Подъём прямой ноги вперёд, два шага (на “раз и два”) | Kick Ball Change |

**4. Билатеральные шаги классической аэробики.**

**Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).**

|  |  |
| --- | --- |
| Шаг в сторону, приставить вторую ногу на носок | Step Touch |
| Два приставных шага в сторону (Шаг в сторону, приставить вторую ногу, шаг в ту же сторону, приставить вторую ногу на носок)  | Double Step Touch |
| Шаг в сторону одной ногой, подъем колена второй ноги (Бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол) | Knee Up |
| Шаг в сторону, подъём прямой ноги вперёд | Kick |
| Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону на 45° (Опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) | Lift side |
| Шаг в сторону, захлёст голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице) | Curl |
| Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание носком на месте  | Open Step |
| Шаг в сторону, касание вперёд (или назад) носком | Toe Touch  |
| Шаг в сторону, касание вперёд пяткой | Heel Touch |
| Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить (или захлёст, касание не делать) | Grapevine |
| Три быстрых шага на месте на «раз и два» | Cha-cha-cha |
| Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением  | Shasse |
| **Сочетания маршевых и синкопированных элементов****(которые выполняются на раз и два)**  |
| Шаг одной ногой вперёд, другой на месте и три быстрых шага на месте (на раз и два) | Mambo Сha-cha-cha |
| Шаг одной ногой вперёд, другой на месте и три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) | Mambo Shasse |
| Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой назад, другой на месте. | Shasse Mambo back |
| Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой вперёд, другой на месте. | Shasse Mambo front |
| **Сочетания маршевых и лифтовых элементов** |
| Шаг вперёд, подъём колена, два шага назад в и.п. (Бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол). | Knee Up |
| Шаг вперёд, подъём прямой ноги вперёд, два шага назад в и.п. | Kick |
| Шаг вперёд, захлёст голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага назад в и.п. | Curl |
| Шаг вперёд, подъем прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально) два шага назад в и.п. | Lift side |
| Шаг вперёд, вторая нога выполняет касание носком на месте, два шага назад в и.п. | Open Step |
| Шаг вперёд, подъем прямой ноги назад, два шага назад (Не прогибаться в пояснице) | Back Lift |
| Из исходного положения ноги вместе касание носком в сторону без переноса веса тела с ноги на ногу и возврат в и.п. | Tap Side |
| Из исходного положения ноги вместе выпад в сторону или назад и возврат в И. П.  | Lunge |

**5. Унилатеральные шаги степ - аэробики.**

***Шаги и элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).***

|  |  |
| --- | --- |
| Два шага на платформу, два шага на пол | Basic Step |
| Два шага на платформу (из положения, стоя на полу) | Basic Up |
| Два шага на пол (из положения, стоя на платформе) | Basic Down |
| Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе) | V-Step |
| Из положения "На платформе": два шага на пол (ноги врозь), два шага на степ, ноги вместе. | A-Step |
| Одна нога выполняет шаг вперед на платформу - назад на пол, другая шагает на полу на месте | Mambo |
| Шаг на степ, поворот на 180 градусов, шаг на пол, поворот на 180 градусов (вторая нога шагает на месте) | Pivot |
| Шаг на платформу, шаг на пол  | Stomp (Mini-Mambo) |
| Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол  | 6 Point-Mambo |
| Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол, шаг на платформу, шаг на пол | 8 Point-Mambo |
| Выполняется из бокового подхода к платформе; два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу | Over |
| Три быстрых шага с интенсивным перемещением через степ (поперёк) и шаг на полу | Shasse-Over |
| Выполняется из бокового подхода к платформе: шаг на угол платформы вперёд одной ногой, шаг на другой угол платформы второй ногой с поворотом, два шага на пол с возвращением в исходное положение (поворот на 360 градусов) | Reverse |
| Шаг на угол платформы, шаг скрестно вперёд на платфрому, два шага на пол | Jazz-square (step-cross) |
| Выполняется из положения платформа между ног; два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение | Straddle Up |
| Выполняется из положения "На платформе"; два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение | Straddle Down |
| Два шага на платформу, два касания поочерёдно носком пола, два шага на пол | Up Up Lunge |

**6.Билатеральные шаги степ - аэробики.**

***Шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).***

|  |  |
| --- | --- |
| Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание носком степа), два шага на пол  | Tap Up |
| Шаг на платформу, подъем колена (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол), два шага на пол  | Knee Up |
| Шаг на платформу, подъём прямой ноги вперёд, два шага на пол  | Kick |
| Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол  | Curl |
| Шаг на платформу, подъём прямой ноги в сторону на 45° (опорное колено чуть согнуто, корпус вертикально), два шага на пол  | Lift side |
| Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол  | Back Lift |
| Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону, подъем колена, шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол  | L-Step |
| Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол  | Sailor Step (шаг моряка) |
| Шаг на платформу, два шага на пол | Mini (Little)- Mambo |
| Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол | Double Stomp |
| Три шага на платформу (вперёд –назад - вперёд), два шага на пол | Tango Step  |
| Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение  | Spider  |
| Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол | Tripple Stomp |
| Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад (мамбо назад), шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение  | L-Mambo |
| Три быстрых шага платформа –пол -платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение  | Cha-cha-cha |
| Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад)  | Shasse Mambo |
| Касание платформы, шаг на пол  | Step Tap |

**Виды аэробики**

**Базовая аэробика** - это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение 120-160 ударов в минуту. Данный вид фитнеса, направлен на повышение общего тонуса, избавление от лишних килограммов, улучшение настроения, укрепление сердца и дыхательной системы. В данной методике движения для проработки мышц идеально сочетаются с дыхательными упражнениями.

**Фитбол-аэробика** - это одно из направлений аэробики, где в качестве основного снаряда для выполнения упражнений выступают эластичные мячи разной величины. Фитбол-аэробика дает нагрузку на большинство групп мышц, развивает выносливость и гибкость, улучшает координацию движений и работу вестибулярного аппарата, а также стимулирует деятельность сердечно­сосудистой и дыхательной систем. Круглая форма мяча увеличивает амплитуду движений, что повышает их эффективность и способствует растяжению мышц. Постоянные колебания мяча стимулируют работу внутренних органов и систем, включая желудочно-кишечный тракт, эндокринную и нервную системы, а его неустойчивость заставляет мышцы пребывать в постоянном напряжении, чтобы удерживать равновесие.

**Танцевальная аэробика** - это одно из направлений фитнеса, представляющее собой комплекс упражнений, выполняющихся под музыкальное сопровождение различных стилей музыки. Систематические тренировки помогают улучшить пластику и координацию движений, способствуют сжиганию лишнего жира и формированию красивой осанки.

**Стретчинг** - особый вид аэробики, направленный главным образом на растяжку мышц тела, развитие гибкости и эластичности. Данный вид позволяет чередовать напряжение и расслабление мышечных тканей, что способствует быстрому снятию напряжения в мышцах и восстановлению сил. Прорабатывает все мышцы тела, даже те, которые во время обычных занятий в фитнес-зале не работают. Устраняет напряжение и болевые ощущения в различных частях тела путём снятия мышечных и нервных блоков. Формирует красивую осанку, улучшает настроение, повышает самооценку, дает ощущение комфорта и удовлетворения.

**Силовая аэробика -** это комплекс специальных силовых упражнений, направленных на укрепление мышц шеи, плеч, спины, ягодиц, бедер и поясницы. В результате упражнений нормализуется обмен веществ, улучшается кровообращение и общее физическое состояние организма. Данный вид аэробики основан на тренировках с высокими нагрузками и утяжелениями. Упражнения силовой аэробики проходят в быстром темпе с использованием не танцевальных, а спортивных шагов. Ускоренный темп упражнений и чередование различных видов отягощений являются основными особенностями этой аэробики. Основными упражнениями силовой аэробики являются отжимания, укрепление пресса, приседания, выпады, наклоны, жимы и скручивания. Основная программа упражнений начинается с разработки ног, ягодиц, плеч, рук и спины. Последовательность упражнений меняется, и добавляются утяжеляющие элементы.

Если тренировка силовой аэробики правильно сбалансирована, то улучшается осанка, снижается жировая прослойка тела, укрепляются мышцы и развивается пластика.