

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Петуховский дом творчества»

ПРИНЯТА на
педагогическом совете
МБУ ДО «ПДТ»
от «29» мая 2023 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ПДТ»

Т.А. Багина
Приказ № 19 от «29» мая 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Физкультурно - спортивной направленности

«Фитнес-mix»

Возраст: 15 + лет

Срок реализации: 1 год

Автор - составитель: Бердникова Наталья Николаевна,
педагог дополнительного
образования

Петухово, 2023

Рецензенты:

Багина Татьяна Андреевна

Рассмотрена на педагогическом совете МБУ ДО «ПДТ»

Протокол № 3 от «29» мая 2023 г.

Руководитель ПС: Попова Вера Валерьевна

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ программы.....	4
1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	
1.1 Пояснительная записка	5
1.2 Цель и задачи программы.....	8
1.3 Планируемые результаты.....	8
1.4 Учебно - тематический план	9
1.5 Содержание программы	12
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	
2.1 Условия реализации программы.....	13
2.2 Формы аттестации/контроля	14
2.3 Оценочные материалы.....	15
2.4 Методические материалы.....	16
2.4.1 Основные термины, используемые в программе «Фитнес - mix».....	16
2.4.2 Таблица названий шагов в аэробике	17
2.4.3 Таблица хореографических терминов.....	19
2.5. Список литературы и источников	20
Приложения	
Календарно - тематический план	
Лист обновления программы	
АННОТАЦИЯ	

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Ф.И.О. автора/автора - составителя	Бердникова Наталья Николаевна
Учреждение	МБУ ДО «Петуховский дом творчества»
Название программы	«Фитнес - mix»
Объединение	Фитнес – mix
Тип программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность	Физкультурно - спортивная
Образовательная область	Физкультура, спорт
Вид программы	Модифицированная
Возраст учащихся	15 + лет
Срок обучения	1 год
Объем часов обучения	144
Уровень освоения программы	базовый
Цель программы	формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.
С какого года реализуется программа	2019 г.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Современная физкультурно - оздоровительная работа – это постоянное движение вперёд, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Программа «Фитнес - mix» - это комплексы упражнений направленные на развитие физических качеств, на укрепление опорно - двигательного аппарата содействующих оздоровлению различных функций и систем организма.

Актуальность программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

В рамках Федерального проекта «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» с 2021 г. по 2024 г. патриотическое воспитание определяется как воспитание патриотической личности, характеризующееся развитием в гражданине фундаментальной личностной установки, содержанием которой является неразрывная связь с историей, традицией, территорией и культурой своей страны, в целом и в частности, то есть от уровня малой Родины до Великой Родины. В традициях русского народа богатырская сила и удаль, красота душевная и физическая. Это перекликается с целью и задачами данной программы.

На занятиях будет возможность гармонично сочетать упражнения под патриотическую мелодию, где произойдёт развитие таких качеств, как выносливость, координация движений, сила духа и гибкость.

Новизна заключается в том, что программа включает новые технологии, танцевальную аэробику, стрейчинг, зумбу, освоение которых поможет естественному развитию организма, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний

В основу реализации программы заложены следующие принципы:

1. **Принцип сознательности** нацеливает на формирование глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к физическому здоровью.
2. **Принцип систематичности и последовательности** проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают постоянно соблюдать оздоровительно - воспитательный режим.
3. **Принцип повторения знаний, умений и навыков** является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов,

в различных формах заданий.

4. **Принцип постепенности.** Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования.
5. **Принцип индивидуализации** осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает каждого занимающегося, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.
6. **Принцип непрерывности** выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.
7. **Принцип цикличности** способствует упорядочению процесса оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность к каждому последующему этапу обучения.
8. **Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся** является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.
9. **Принцип наглядности** обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.
10. **Принцип активности** предполагает в занимающихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.
11. **Принцип всестороннего и гармонического развития личности** содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности занимающегося.
12. **Принцип оздоровительной направленности** решает задачи укрепления здоровья занимающегося.

Форма обучения – очная, возможно применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий на платформах YANDEX, ZOOM, Skype, LearningApps.org. страница ВКонтакте.

Занятия проводятся на базе дома творчества, предусмотрена также реализация программы в сетевой форме (Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 №273-ФЗ (ред. от 01.03 2020) – использование ресурсов школ.

Адресат программы: дети 15 + лет.

Объем и срок реализации дополнительной общеобразовательной программы: 1 год, 144 часа. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Программа разработана в соответствии с основными положениями:

- Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ (в

действующей редакции);

- Федерального закона № 304-ФЗ от 31 июля 2020 г. «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся» от 29.12.2012 г.;
- Государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 г. № 1642);
- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р);
- «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», (Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629);
- Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребёнка»;
- Указа Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);
- Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», (Приказ Минтруда России от 22.09.2021 г. № 652н);
- Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816),
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Минобрнауки России (Департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодёжи №09-3242 от 18.11.2015 г.);
- Концепции развития дополнительного образования до 2030 года;
- Проекта плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022-2024 годы) в Курганской области;
- Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Курганской области (письмо Департамента образования и науки Курганской области от 26.10.2021 г. исх. № 08-05794/21 «О структурной модели дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы»);
- Уставом МБУ ДО «Петуховский дом творчества»;
- Положением «О дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе» МБУ ДО «Петуховский дом творчества».

Уровень освоения программы – базовый, предполагает развитие, личностное самоопределение и самореализацию, выявление и развитие у учащихся творческих способностей и интереса.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Достижение данной цели возможно посредством решения следующих **задач:**

1. Обогащение двигательного опыта за счёт овладения двигательными действиями избранных фитнес – занятий, использования их в качестве средств укрепления здоровья.
2. Всесторонне гармоничное развитие тела.
3. Формирование музыкально - двигательных умений и навыков.
4. Обучение основам построения учебно-тренировочного занятия, сочетанию упражнений силовой направленности и упражнений на гибкость.
7. Совершенствование функциональных возможностей организма.
8. Повышение работоспособности.

В процессе занятий по данной программе оказывается комплексное воздействие на занимающихся, повышение общей и специальной физической подготовленности, обогащение профессиональными знаниями, умениями и навыками; воспитание личности.

1.3. Планируемые результаты

К концу прохождения программы занимающиеся должны иметь представление:

- об основных терминах, связанных с фитнесом;
- о значении фитнеса для их здоровья.

Будут **знать:**

- правила проведения разминки;
 - определённый теоретический материал, изучаемый в ходе проведения занятий;
 - названия шагов в фитнесе.
- Уметь:**

- самостоятельно проводить занятия;
- правильно выполнять танцевальные шаги фитнеса;
- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для повышения работоспособности, укреплении здоровья, для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.

1.4. Учебно - тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Знакомство с программой.	1	1	-	Беседа.	Целеполагание. Инструктажи по ТБ, ППБ, ПДД.
2.	Основы фитнеса	6	4	2		
2.1	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.	2	1	1	Беседа. Показ видеоролика.	Опрос.
2.2	Влияние питания на здоровье.	2	2	-	Рассказ	Наблюдение.
2.3	Самоконтроль за самочувствием, изменение пульса.	2	1	1	Объяснение. Практика.	Наблюдение. Опрос.
3	Секреты здоровья	9	1	8		
3.1	Утренние зарядки.	1	-	1	Показ ролика. Практические упражнения.	Наблюдение.
3.2	Вредные привычки и их влияние. Проведение акции «Поменяй сигарету на конфету».	3	1	2	Акция.	Заметка на сайт.
3.3	Комплекс гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.	2	-	2	Практические упражнения.	Наблюдение.
3.4	Гимнастика для глаз.	1	-	1	Рассказ. Объяснение.	Наблюдение.

3.5	Прогулка на лыжах.	2	-	2	Групповая деятельность.	-
4	Общая физическая подготовка	10	-	10		
4.1	Упражнения в ходьбе и беге	2	-	2	Объяснение. Показ упражнение.	Наблюдение.
4.2	Упражнения для плечевого пояса и рук	2	-	2	Объяснение. Показ упражнение.	Наблюдение.
4.3	Упражнения для ног	2	-	2	Объяснение. Показ упражнение.	Наблюдение.
4.4	Упражнения для туловища	2	-	2	Объяснение. Показ упражнение.	Наблюдение.
4.5	Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ)	2	-	2	Объяснение. Показ упражнение.	Наблюдение. Анализ работы педагогом
5.	Специальная физическая подготовка	44	4	40		
5.1	Формирование навыка правильной осанки	4	1	3	Беседа. Объяснение. Показ упражнение.	Наблюдение.
5.2	Укрепление мышечного корсета	4	-	4	Показ упражнение.	Наблюдение.
5.3	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	4	1	3	Лекция. Показ упражнение.	Наблюдение.
5.4	Упражнения на равновесие	2	-	2	Выполнение практический заданий.	Наблюдение.
5.5	Упражнения на гибкость	4	-	4	Выполнение практический заданий.	Наблюдение.
5.6	Упражнения с предметом (обруч, скакалка, лента)	6	-	6	Выполнение практический заданий.	Наблюдение.
5.7	Упражнение на развитие скоростно-	6	-	6	Выполнение практический	Наблюдение.

	силовых качеств				заданий.	
5.8	Упражнения на развитие выносливости	6	-	6	Выполнение практический заданий.	Наблюдение.
5.9	Упражнение на развитие силы	4	-	4	Выполнение практический заданий.	Наблюдение. Анализ работы педагогом.
5.7	Подготовка и проведение акции «Спортивный выходной»	4	2	2	Проведение акции.	Заметка в газету.
6.	Танцевальная и классическая аэробика	30	6	24		
6.1	Виды аэробики и разновидности танцевальной аэробики	4	2	2	Рассказ. Показ видеоролика.	Наблюдение.
6.2	Базовые шаги и связки аэробики	16	2	14	Выполнение практических заданий.	Анализ работы педагогом.
6.3	Комплекс танцевальной аэробики	10	2	8	Выполнение практических заданий.	Анализ работы педагогом.
7	Зумба	40	7	33		
7.1	История возникновения. Упражнения. Разминки. Свободная пластика.	10	2	8	Рассказ. Показ видеоролика.	Наблюдение. Опрос.
7.2	Ритм, как основа танцевального движения.	4	1	3	Объяснение. Практические упражнения.	Наблюдение.
7.3	Азбука музыкального движения. Элементы современного танца - волна телом -движение рук -движение бедер -полуполные и полные приседания -круговые движения грудной клетки.	6	1	5	Объяснение. Упражнения на повторение.	Групповая беседа.
7.4	Изучение позиций ног	6	-	6	Объяснение.	Наблюдение.

	-открытые (выворотные), свободные, прямые, закрытые				Практические упражнения.	
7.5	Постановочная работа -составление композиции - тренинги -репетиционное заучивание композиции	8	1	7	Практические упражнения. Тренировка.	Наблюдение.
7.6	Тренинг основных движений, основных вращений, основных положений рук и ног	6	2	4	Тренировочное занятие.	Анализ работы педагогом.
8.	Подготовка и проведение акции «Спортивный выходной». Подведение итогов.	4	2	2	Проведение акции.	Заметка в газету.
	Итого	144	25	119		

1.5 Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие (правила техники безопасности)

Целеполагание. Знакомство с программой дополнительного образования «Фитнес - mix»(1 час. 1 час- теория)

Раздел 2. Основы фитнеса

Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли. Влияние питания на здоровье Режим и рацион питания для растущего организма. Гигиенические и этические нормы. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятий, в повседневной жизни). (6 час. 4 часа- теория, 2 часа- практика).

Раздел 3. Секреты здоровья

Виды зарядок. Оформление стен - газеты «Вредные привычки». Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках. Упражнения у вертикальной плоскости. Прогулка в лес на лыжах. (9 час. 1 час- тория, 8 часов – практика).

Раздел 4. Общая физическая подготовка

Упражнения в ходьбе и беге. Упражнения для плечевого пояса и рук . Упражнения для ног. Упражнения для туловища. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ). (10 час. 10 часов – практика).

Раздел 5. Специальная физическая подготовка

Формирование навыка правильной осанки. Укрепление мышечного корсета. Укрепление мышечно - связочного аппарата стопы и голени. Упражнения на равновесие. Упражнения на гибкость. Упражнения с обручем, скакалкой и лентой. Выполнение скоростно - силовых упражнений, упражнений на выносливость и развитие силы (прыжки из приседа в верх, отжимания, «Лягушка» и др.). Проведение акции «Спортивный выходной» (работа на спортивной площадке, тренировка на свежем воздухе и другое). (44 час. 4 часа –теория, 40 часов – практика).

Раздел 6. Танцевальная и классическая аэробика

Изучение видов аэробики, разновидностей танцевальной аэробики. Изучение базовых шагов и связок аэробики (Упражнения «Степ-тач», «Марш», «Ви-степ», «А-степ», «Мамба», «Захлёт» и др.

Раздел 7. Зумба

Знакомство с базовыми движениями с помощью видео - уроков. Усвоение главного правила - танцуем весело и непринуждённо. Разучивание базовых движений «Широкие и мелкие шаги с разворотом», «Базовые шаги с движениями «Волна», «Шаги с выпадами и движениями рук». Составление композиции. (40 час. 7 часов –теория, 33 часа – практика).

Раздел 8. Подготовка и проведение акции «Спортивный выходной». Подведение итогов.

Работа на спортивных площадках, танцевальная зарядка, тренировка на свежем воздухе. Подведение итогов по усвоению программы.

2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение:

- кабинет для теоретических и практических занятий;
- соблюдение требований СП 2.4.3648-20

Информационное обеспечение:

- доступ к системе интернет;
- компьютер;
- принтер;
- интернет - источники.

Методическое и организационное обеспечение:

- расписание занятий;
- специальная литература, методические разработки и рекомендации инструкции;
- видео занятия по Зумбе.

Кадровое обеспечение:

Бердникова Наталья Николаевна – педагог дополнительного образования.

Социальное партнёрство:

МБУ ДО «Петуховская ДЮСШ»

2.2 Формы аттестации (контроля)

С целью определения уровня усвоения образовательной программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества учебно - воспитательного процесса проводится аттестация учащихся в течение всего периода обучения. Аттестация проходит в три этапа: текущий контроль, полугодовая аттестация, итоговая аттестация.

Год обучения	Вид и дата проведения		
	Текущий контроль	Полугодовая аттестация	Итоговая аттестация
1	весь период обучения	декабрь	май

Формы отслеживания результатов и критерии результативности реализации программы:

- Полугодовая аттестация - диагностика способностей;
- текущий контроль (педагогическое наблюдение);
- Итоговая аттестация (проведение акции «Спортивный выходной»).

Форма организации деятельности: по группам, индивидуально и всем составам объединения.

Форма обучения – очная.

Формы организации образовательного процесса:

- акция;
- мастер-классы;
- показательное выступление;
- внеаудиторные (самостоятельные) практические занятия.

Формы организации учебного занятия:

- встреча с интересными людьми;
- практические упражнения;
- тренировка;
- акция.

Основные технологии и методы реализации программы:

- Технология индивидуального и группового обучения.
- Технологии коллективное взаимообучения.

Методы программированного обучения:

- объяснение ключевых вопросов программы обучения, остальной материал учащиеся изучают самостоятельно;
- самостоятельное изучение определённой части учебного материала: выбор между правильным и неправильным ответом (линейное программирование), выбор одного ответа из нескольких ответов (разветвлённое программирование).

Наглядный метод обучения:

- наглядные материалы (схемы, презентации, таблицы);
- видеоматериалы, учебные и другие фильмы.

Методы воспитания:

- убеждение;
- поощрение;
- мотивация.

2.3 Оценочные материалы

С целью определения уровня освоения образовательной программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества учебно - воспитательного процесса проводится диагностика интересов и аттестация учащихся в течении всего периода обучения.

Критерии оценки двигательных навыков учащихся

Практическая подготовка по ОФП и СФП +базовые шаги.

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

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

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

Таблица контрольных нормативов ОФП

№п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	7-5 баллов	1-3 балла
1.	Челночный бег 10метров	9.0	9.	9.4

			2	
2.	Отжимания 30-20 сек	6	4	2
3.	Пресс за 30 сек	15	1 4	13
4.	Приседания 30 сек	20	1 5	10
5.	Прыжки из приседа за 20сек	-	-	-
6.	Шаги классическо йаэробики	-	-	-

Таблица контрольных нормативов СФП

№п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	5-7 баллов	1-3 балла
1.	Шпагат в 3 положениях	полное касание бёдер пола	неполное касание	до пола 20 см
2.	Мост задержка 10 сек	10 сек	5 сек	3 сек
3.	Наклоны вперед из седа, ноги вместе задержка 10 сек	10 сек	5 сек	3 сек
4.	Равновесие ласточка 15 сек	15сек	10сек	5сек
5.	Равновесие дерево 15 сек	15сек	10 сек	5сек

2.4 Методические материалы

2.4.1 Основные термины используемые в программе «Фитнес-mix»

Амплитуда	длина траектория движения при выполнении упражнения, это касается как выполнение упражнения в негативной, так и в позитивной фазе.
Аэробика	гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.

Заминка	комплекс упражнений после завершения тренинга, в основном выполняется заминка тех мышц, которые тренировались на протяжении тренировки.
Зумба	танцевальная фитнес-программа на основе популярных латиноамериканских ритмов. Автором является Альберто Перес, фитнес-инструктор из Колумбии.
Подход	количество выполняемых упражнений для тренировки конкретной мышечной группы
Разминка	список лёгких растягивающих упражнения перед началом тренировки для поднятия температуры тела, разогрева мышцы и подготовки их для тяжёлой работы в тренажёрном зале.
Фитбол	большой упругий мяч от 45 до 95 см в диаметре, используемый для занятий аэробикой.
Фитнес	общая физическая подготовленность организма человека.

2.4.2 Таблица названий шагов в аэробике

№ п/п	Название шага	Выполнение шага
1.	Степ-тач	Приставной шаг. Выполняется на 2 счета. «1» - шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги. «2» приставить другую ногу на носок

		носок свободной ноги «давит» на пол, притопывает
3.	Ви-степ	«1» - с пятки шаг вперед - в сторону с одной ноги. «2» - продолжить аналогичное движение с другой ноги
4.	Кёл	Из положения ноги врозь (чуть шире плеч) на счёт следует перенести тяжесть тела на правую ногу (колени при этом чуть согнуты) - «1». На счёт «2» левая нога сгибается назад таким образом, чтобы пятка прикоснулась к ягодице
5.	А-степ	Выставление ноги на пятку. Выполняется на два счета. В исходном положении обе ноги полусогнуты. «1» - одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колени). «2» - вернуться в исходное положение
6.	Кросс	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой вперед. «2» - перекрестный шаг левой ногой перед правой. «3» - шаг правой назад. «4» - шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение
7.	Греп-вайн	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой в сторону. «2» - шаг левой вправо сзади (перекрестно). «3» - шаг правой в сторону. «4» - приставить левую ногу к правой
8.	Мамба	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг одной (правой) ногой на месте. «2» - небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить). «3» - перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на нее. «4» - вернуться в исходное положение

2.4.3 Таблица хореографических терминов

№ п/п	Название шага	Выполнение шага
1.	Аллонже, Аллонди	Удлинённая позиция руки, Закруглённая позиция руки
2.	Релеве	Поднимание в стойку на носках и опускание в и. п.
3.	Батман жете	Нога из позиции, скользя по полу приподнимается(25 градусов) над полом, затем возвращается в и. п.
4.	Деми плие	Полуприсед
5.	Батман тандю	Нога из позиции, на вытянутую стопу и носок, скользя по полу отводится вперёд, в сторону, назад затем возвращается в и. п.
6.	Боди Ролл	Наклоны торса, связанные с поочередным перемещением центра корпуса во фронтальной плоскости

2.5 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагогов

1. Т.Ю. Амосова «Дыхательная гимнастика по Стрелковой» Москва «Риполклассик» 2005г.
2. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов «Ритмические упражнения, хореографии и игры» Москва «Дрофа» 2003г.
- 3.Энциклопедия физических упражнений, ЕЖИ ТАЛАГА Москва «Физкультура и спорт»,2005г.
- 4.Развитие координационных способностей . Спорт в школе №21 Москва «Чистые пруды» 2008г.
- 5.Гимнастическая аэробика. Спорт в школе №24 Москва «Чистые пруды»2008г.
- 6.Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I – М.:ФАР, 2002.
- 7.Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Танцевальная аэробика:. – Т. II. – М.: ФАР,2002.

Интернет - источники

1. https://vk.com/no__excuses
2. https://vk.com/dinka_kadis_pp
3. https://vk.com/lucia_fit

Календарно-тематический план

Содержание занятий	Всего	В том числе		Месяц									
		Теория	Практика	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Вводное занятие	1	1	-	1									
Основы фитнеса	6	4	2	6									
Секреты здоровья	9	1	8	9									
Общая физическая подготовка	10	-	10	2	8								
Специальная физическая подготовка	44	4	10		10	16	18						
Танцевальная и классическая аэробика	30	6	24					12	16	2			
Зумба	40	7	33							16	18	6	
Подготовка и проведение акции «Спортивный выходной».	4	2	2										4
Итого:	144	25	119	18	18	16	18	12	16	18	18	18	10

**Лист обновления (актуализации) программы
на 2023-2024 учебный год в программу внесены изменения**

№	Раздел, в который внесены изменения	Содержание изменений
1	1.1. Пояснительная записка Основные положения	Обновление списка нормативно - правовой базы документов

АННОТАЦИЯ

на дополнительную общеобразовательную программу "Фитнес - Mix"

Направленность программы физкультурно – спортивная. Современная физкультурно - оздоровительная работа – это постоянное движение вперёд, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Программа «Фитнес - mix» - это комплексы упражнений направленные на развитие физических качеств, на укрепление опорно - двигательного аппарата содействующих оздоровлению различных функций и систем организма.

На занятиях будет возможность гармонично сочетать упражнения под патриотическую мелодию, где произойдёт развитие таких качеств, как выносливость, координация движений, сила духа и гибкость.