

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Дебесский Центр творчества»

ПРИНЯТО:  
методическим советом  
(протокол от 29.04.2019г № 3)

УТВЕРЖДЕНА:  
Приказом директора  
МБОУ ДО «Дебесский Центр творчества»  
от «29» апреля 2019г № 75  
Директор:  Серебренникова Т.В.



Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Танцуй вместе с нами»**  
**(Фитнес-аэробика)**

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 7 -10 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель (автор):  
Осипова Анастасия Геннадьевна  
педагог дополнительного образования

с. Дебесы, 2019 год

## 1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцуй вместе с нами» (Фитнес-аэробика) **физкультурно-спортивной направленности**, составлена в соответствии с нормами, установленными следующей законодательной базой:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»
- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Дебесский Центр творчества»
- Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБОУ ДО «Дебесский ЦТ»

**Уровень программы:** стартовый

**Актуальность программы** обусловлена тем, что детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности танцевальной аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

**Отличительные особенности программы** заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. Данная программа является модифицированной и составлена на основе программы по спортивной аэробике.

Содержание программы разработано с учетом его **вариативности** в соответствии с образовательными потребностями и уровнем подготовки обучающихся. Наличие вариативности предполагает возможность обеспечения индивидуального темпа освоения учебного материала.

**Преимущества программы** заключаются в поэтапном, линейном освоении материала. Программа предполагает обучение детей школьного возраста основам фитнес-аэробики. Раннее развитие навыков фитнес-аэробики способствует развитию физической и хореографической подготовки, выработке умений и навыков пользования различными предметами (скакалки, обруча, мяча); служит эффективным средством развития выносливости, гибкости.

**Адресат программы:** программа рассчитана на обучающихся 7-10 лет.

**Состав группы:** количество обучающихся в группе: 8-12 чел.

**Объём программы:** общее количество учебных часов, запланированных на период обучения, составляет 72 часа.

**Формы организации образовательного процесса:** программа предусматривает групповую форму занятий. Занятия проводятся в танцевальном классе. По классификации в зависимости от дидактической цели используются все формы занятий – вводные занятия, занятия по углублению знаний, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений, навыков, комбинированные формы занятий.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Режим занятий:** количество занятий в неделю – 2. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу: (45 минут – 1 академический час).

**Цель программы:** развитие творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка посредством занятий танцевальной аэробикой.

### **Задачи:**

- 1.познакомить детей с терминами и элементами строевой подготовки, с базовыми шагами аэробики отдельно и в связках;
- 2.учить детей управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
- 3.развивать начальные физические данные детей (осанку, гибкость), чувство ритма, музыкальность, критичность и самокритичность;
- 4.воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость, организационность, доброжелательное отношение к товарищам, ответственность каждого за успех общего дела.

### **Планируемые результаты.**

#### **Предметные:**

##### *Обучающие будут знать:*

-основные элементы строевой подготовки и базовые шаги аэробики.

##### *Обучающие будут уметь:*

- красиво выполнять элементы строевой подготовки;
- правильно выполнять ритмичные упражнения на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- правильно выполнять базовые шаги аэробики;
- различать характер музыки, темп, ритм.

#### **Личностные:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- участие в художественных событиях школы и класса;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### **Метапредметные:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

## 2. Учебный план.

<b>Курс (модуль, раздел)</b>	<b>Количество часов по сроку обучения</b>
1. Вводное занятие	1
2. Общефизическая подготовка	23
3. Специальная физическая подготовка	47
4. Итоговое занятие	1
<b>Итого:</b>	<b>72</b>

**3. Содержание программы.  
Учебно-тематический план.**

	<b>Название разделов и тем</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>1</b>	Вводное занятие	<b>1</b>	1	-	Беседа
<b>2</b>	<b>Общесфизическая подготовка</b>	<b>23</b>	<b>5</b>	<b>18</b>	Творческий показ
2.1	Упражнения на развитие осанки	4	1	3	
2.2	Ритмическая гимнастика	4	1	3	
2.3	Упражнения на развитие гибкости	4	1	3	
2.4	Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса	7	1	6	
2.5	Упражнения со скакалкой, мячом, обручем	4	1	3	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>47</b>	<b>6</b>	<b>41</b>	Творческий показ
3.1	Базовые шаги аэробики	6	1	5	
3.2	Элементы строевой подготовки	8	1	7	
3.3	Степ аэробика	8	1	7	
3.4	Танцевальная аэробика	8	1	7	
3.5	Классическая аэробика	8	1	7	
3.6	Аэробика силовой направленности	9	1	8	
<b>4</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	-	<b>1</b>	Творческий показ, тест
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>12</b>	<b>60</b>	

## Содержание учебно-тематического плана.

### 1. Вводное занятие.

Теория, правила поведения, форма одежды, техника безопасности на занятиях по хореографии, просмотр способностей учащихся.

### 2. Общефизическая подготовка.

Теория: Стартовый контроль. Дать понятие о занятиях по фитнес-аэробике. Строевые упражнения.

#### 2.1 Упражнения на развитие осанки.

Теория: Формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника

Практика: (приложение № 3)

#### 2.2 Ритмическая гимнастика.

Теория: Понятие «комплекс ритмической гимнастики» (помогает не только добиться оздоровительного эффекта, но и научиться красиво двигаться, сохранять и корректировать осанку).

Практика: Движения отдельными частями тела, сгибания и разгибания, повороты и вращения с большим и маленьким напряжением, махи ногами и руками, ходьба, бег, подскоки, прыжки, элементы художественной гимнастики и танцевально-хореографические.

#### 2.3 Упражнения на развитие гибкости.

Теория: Увеличение амплитуды движения сустава, и удлинение патологически укороченных мышц.

Практика: (приложение № 4)

#### 2.4 Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса

Теория: Укрепление мышц с помощью силовых упражнений.

Практика: -*Общеразвивающие упражнения для рук* (Поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) сгибание и выпрямление рук из различных положений в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибание, разгибание рук в различных упорах (с упоре на станке, на гимнастической скамейке, упоре лежа, но с отведением ноги поочередно правой и левой, назад при разгибании и сгибании рук, тоже с опорой носками на гимнастическую скамейку или рейку на гимнастической стенке, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе), упражнения с гантелями)

-*Общеразвивающие упражнения для ног.* (Сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприсяды и присяды в быстром темпе и медленном. Также на одной ноге с одновременным подниманием другой ноги вперед или в сторону с опорой без опоры. Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинистые полуприседания выпадами сочетание с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями, слитно, толчком обеими ногами или одной. Махи ногами с опорой руками на гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и. п. стойка на одной, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону вперед, в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 градусов и боле. Поднимание ног в различных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах. Удерживания ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении). Различные прыжки со скакалкой, прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков. Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, использование скакалки и других предметов. Пружинный шаг (10-15 с), пружинный бег (20-45с.), приседание с отягощением, с партнером, поднимание на носки (в подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной,

двух ногах(высота прыжка постепенно увеличивается), прыжки в высоту с места толчком ногами с разбега с доставкой предмета. Прыжки с предметами в руках. (Прыжки глубокого приседа)

*-Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины.* (Наклоны головы вправо, влево, вперед. Наклоны туловища вперед, назад, в сторону (вправо-влево) с максимальным напряжением из различных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой, движения по кругу, скручивание вправо, влево, смещение туловища вправо, влево, прогиб вперед, назад. Упражнения на пресс в различных положениях. Упражнения «кошка», «лодочка» сначала подъем верхней части туловища, затем нижней одновременно)

### **2.5 Упражнения со скакалкой, мячом, обручем**

Теория: Умение работать с предметами в танце.

Практика: Танцевальные комбинации с предметами, упражнения в партере, в парах, по несколько человек, по одному и т.д.

### **3. Специальная физическая подготовка.**

Теория: Основы танцевальной аэробики: дать понятие о темпе, ритме, динамических оттенках, связь упражнений с содержанием музыки, с ритмом и размером музыкального произведения, с темпом и динамическими оттенками.

#### **3.1 Базовые шаги аэробики.**

Теория: правильное исполнение каждого движения.

Практика: (Ходьба - утрированная ходьба, при которой вес тела переносится с одной ноги на другую. Подъем колена - Движения выполняется стоя. При этом одна нога сгибается в колене и поднимается, а другая остается на полу (неап). Выпад - Перенос тяжести тела на ногу, широко выставленную впереди согнутую в колене, другая нога прямая, стопа на полу (ланч). Бег при котором вес тела переносится с одной ноги на другую попеременно скачками. Выполняется на месте и с передвижением.

Прыжки. Ноги вместе врозь. Из основной стойки толчком двумя прыжком ноги врозь с приземлением и. п. (аэрджек)Из и. п. основная стойка толчком двумя прыжок ноги врозь с приземлением в полуприсяди - ноги врозь. Толчком двумя вернуться в и. п.

«Скип». Движение начинается с прыжка на одной ноге с последующим скачком на этой же ноге, в то время как свободная нога сгибается и выпрямляется вперед.

Ту-степ. Шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм раз и два)

Скотиш. Шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинается с левой ноги (ритм раз, два, три, четыре).

Полька. Шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинается с левой ноги (ритм раз, два, три, четыре).

Подскок. Шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг с левой ноги.

Скольжение. Шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинается с левой ноги

Галоп. Шаг правой, толчок правой ноги прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и в сторону.

Пони. Шаг правой вперед или в сторону, оттолкнутся носком левой ноги и в шаге приставить ее к правой. Следующий шаг начинается с левой ноги

Ча-ча-ча. Шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте

Чарльстон. Шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую назад

Прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед книзу и в сторону к низу).

#### **3.2 Элементы строевой подготовки.**

Теория: Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды.

Практика: Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота расчет. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги, построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед и обозначение шага на месте. Остановка. Движения бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Граница площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа, прыжками)

### **3.3 Степ аэробика**

Теория: Знакомство с направлением танца.

Практика: Разучивание танцевальных комбинаций, разучивание танцевальных номеров.

### **3.4 Танцевальная аэробика**

Теория: Знакомство с направлением танца.

Практика: Разучивание танцевальных комбинаций, разучивание танцевальных номеров

### **3.5 Классическая аэробика**

Теория: Знакомство с направлением танца.

Практика: Разучивание танцевальных комбинаций, разучивание танцевальных номеров.

### **3.6 Аэробика силовой направленности**

Теория: Понятие «Силовая аэробика» укрепление мышц тела

Практика: Комплекс упражнений с утяжеленными предметами

## **4. Итоговое занятие.**

Практика: Открытый урок (зачетное занятие), тест.



**Ожидаемые результаты.**

***Предметные:***

В результате освоения данной программы обучающиеся:

***будут знать:***

- основные элементы строевой подготовки и базовые шаги аэробики.

***будут уметь:***

- красиво выполнять элементы строевой подготовки;
- правильно выполнять ритмичные упражнения на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- правильно выполнять базовые шаги аэробики;
- различать характер музыки, темп, ритм.

***Личностные:***

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- участие в художественных событиях школы и класса;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

***Метапредметные:***

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

#### 4.Комплекс организационно-педагогических условий.

##### Календарно-тематический план.

месяц	Недели обучения	Занятия/из них контрольные/каникулярный период
<b>Младшая группа</b>		
1-е полугодие		
Сентябрь - Декабрь	1	У
	2	У
	3	У
	4	У
	5	У
	6	У
	7	У
	8	У
	9	У
	10	У
	11	У
	12	У
	13	У
	14	У
	15	У
	16	У
	17	У
2-е полугодие		
Январь - Май	18	П
	19	П
	20	У
	21	У
	22	У
	23	У
	24	У
	25	У
	26	У
	27	У
	28	У
	29	У
	30	У
	31	У
	32	У
	33	У
	34	У
	35	У
	36	У
	37	У
	38	Аи
Июнь-август	39-52	К
Количество учебных недель		36
Количество занятий в неделю		2

Количество ак. часов в неделю	2
Всего часов по программе	72

### **Условия реализации программы.**

- высокий профессиональный и общекультурный уровень педагога;
- проведение занятий во время, удобное для детей и родителей;
- ориентация на принципы педагогики сотрудничества как на совместное творчество детей, педагога и родителей;
- создание психологически благоприятной для творчества атмосферы на основе мотивации, создании ситуации успеха.

**Материально-техническое обеспечение.** Кабинет для занятий, удобный пол, сцена, раздевалка, коврики, костюмы, бутафория, аудио аппаратура, видеопроектор, скакалки, мячи, обручи.

**Информационное обеспечение.** Фото, интернет источники по всем разделам. Ноутбук, выход в сеть Интернет.

**Кадровое обеспечение.** Педагог дополнительного образования по профилю.

### **Формы аттестации / контроля.**

Педагогическое наблюдение, творческий показ, зачетное занятие, мониторинг детского развития (приложение № 1, № 2)

### **Оценочные материалы.**

Форма оценки – бально-рейтинговая:

- Высокий уровень – 5 баллов
- Средний уровень – 4 балла
- Низкий уровень – 1-3 балла

*Высокий уровень* – соответствует выполнению заданий без замечаний педагога;

*Средний уровень* – соответствует выполнению заданий с небольшими замечаниями педагога;

*Низкий уровень* – соответствует выполнению заданий с помощью педагога.

### **Методические материалы.**

Педагогические **методы обучения**, адаптированные к хореографическим дисциплинам, представляют собой творческое и новаторское явление. Методы преобразуются в зависимости от предъявляемых к ним требований. Эффективность процесса обучения зависит от того, насколько правильно выбран метод обучения (или сочетание методов).

- *Методы практико-ориентированной деятельности:* упражнения, тренировка, практикум.
- *Словесные методы обучения:* лекция, объяснение, рассказ, чтение, беседа, диалог, консультация.
- *Методы проблемного обучения:* создание проблемных ситуаций и постановка проблемных вопросов, объяснение основных понятий, определений, терминов, самостоятельная постановка, формулировка и решение проблемы обучающимися, самостоятельный поиск ответов обучающимися на поставленную проблему.
- *Метод игры:* спортивные игры.
- *Метод показа:* показ нового изучаемого движения, второй — показ комбинированных заданий.

При реализации учебного процесса педагогом применяются словесный, игровой, наглядный методы и метод оценки детьми друг друга. Это обусловлено тем, что дети включаются в процесс обучения постепенно. Главная задача педагога на данном этапе - заинтересовать ребёнка, выявить его творческую активность. На первом этапе формируются навыки общения в детском коллективе. Учитывая психологические возрастные особенности обучающихся, следует помнить, что в этом возрасте им необходима постоянная смена деятельности. Поэтому подача практического и теоретического материала чередуется и комбинируется во время занятия. Обучающиеся могут свободно передвигаться по помещению, общаться между собой (соблюдая при этом

правила техники безопасности). Они могут выступать в качестве помощников педагога – помогать отстающим товарищам.

**Формы организации учебной деятельности:**

В процессе обучения *традиционная групповая форма* обучения гармонично сочетается с работой в *малых группах, с парной и индивидуальной формами* работы. Такой подход обеспечивает возможность развития коммуникативных способностей обучающихся в процессе освоения учебного материала.

**Педагогические технологии:** личностный ориентированный подход

**Дидактические материалы:** видео и аудиозаписи, словари терминов.

## 5. Список литературы.

### Для педагога:

1. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. М «Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры» [Текст]/ Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. М - Спорт АкадемПресс, 2002, 80 с.
2. Буц, Л.М. «Для вас девочки» [Текст] /Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г., 176 с.
3. Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. «Методика преподавания оздоровительной аэробики» [Текст]/Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г., 124 с.
4. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. «Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех» [Текст] Иванова О.А., Дикаревич Л.М. / - Здоровье. 1993, 43 с.
5. Крючек, Е.С. «Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий» [Текст] Е.С. Крючек / – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001, 98 с.
6. Рукабер, Н.А. «Программа по спортивной аэробике» [Текст] Н.А. Рукабер / – М. Физкультура и спорт. – 1994 г., 120 с.
7. Юсупова Л.А., Миронов В.М. «Аэробика: учебно-методическое пособие» [Текст]. Юсупова Л.А., Миронов В.М. / – Мн: БГУФК, 2005, 81 с.

### источники удаленного доступа

1. Сайт «Спортивная аэробика для детей 5-10 лет» [электронный ресурс] URL: <https://ktostroynee.ru/trenirovki/kompleksy/aerobika-dlya-detej> (Дата обращения 20.07.2019)
2. Сайт «Ребенок и программа детской аэробики», [электронный ресурс] URL: <https://zaryadka.guru/fitnes/programma-detskoy-aerobiki> (Дата обращения 20.07.2019)
3. Сайт «Фитнес – аэробика википедия» /электронный ресурс/ URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Фитнес-аэробика> (Дата обращения 20.07.2019)

**Анкета для итогового занятия**

- 1. Что такое аэробика?** (вид спорта, с применением набора определенных базовых шагов и их вариаций, исполняемых под музыку и без пауз между шагами);
- 2. Для чего нужна разминка?** (Чтобы разогреть мышцы и подготовить их к последующей работе)
- 3. Поперечный и продольный, это виды...**
  - А) прыжков
  - Б) шпагатов
  - В) шагов
- 4. Комплекс упражнений для растяжки мышц -это...**
  - А) стретчинг
  - Б) черлидинг
  - В) танец
- 5. Что такое базовые шаги аэробики?** (Шаги, из которых состоит комплекс базовой аэробики и степ-аэробики);
- 6. Назовите форму одежды для тренировок** (футболка, шорты, кроссовки);

## Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

### «Качалочка»

*Цели:* улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте мы тоже попробуем так покачаться!

*И.п.:* лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.

### «Цапля»

*Цели:* улучшение функции вестибулярного, укрепление опорно-двигательного аппаратов.

Когда цапля ночью спит,

На одной ноге стоит.

Не хотите ли узнать:

Трудно ль цапле так стоять?

А для этого нам дружно

Сделать позу эту нужно.

*И.п.:* стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко. Затем на левой ноге. Повторить 3—4 раза.

(2-й вариант: ногу, согнутую в колене, поднять вперед, вверх, под углом.)

Очень трудно так стоять,

Ножку на пол не спускать,

И не падать, не качаться,

За соседа не держаться.

### «Морская звезда»

*Цели:* формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

*И.п.:* лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны. Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах.

### «Покачай малышку»

*Цели:* укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.

*И.п.:* сидя, поднять к груди стопу ноги, обнять ее руками. Укачивать «малышку», касаясь лбом колена и стопы ноги.

### «Танец медвежат»

*Цели:* укрепление мышц нижних конечностей и мышечного корсета позвоночника.

Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать.

*И.п. — о.с.:* положить руки на пояс, выполнять полуприседания. Темп средний.

### «Птица»

*Цели:* развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, укрепление мышечного корсета позвоночника.

*И.п.:* лежа на животе, поднять руки вверх, в стороны, прогнуться. Махать руками, как птица крыльями. Мы полетели. Лечь на живот, опустить руки. Пауза, отдых. Затем продолжить «полет». Повторить 2—3 раза.

### «Маленький мостик»

*Цели:* укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.

Шли ежата по лесу. Перед ними ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей.



*И.п.:* лечь на спину, не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнять туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживать спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза.

#### **«Колобок»**

*Цели:* улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление мышц позвоночника, верхних и нижних конечностей.

Что за странный колобок

На окошке появился?

Полежал чуток,

Взял и развалился.

*И.п.:* лечь на спину, а затем сесть, обнимая руками колени. Убрать голову в колени.

Прижать колени к плечам и посмотреть на свои ступни ног.

Вот вы все и колобки!

Раз, два, три, четыре, пять —

Развалились все опять.

Вытянуть ноги и лечь на спину.

#### **«Ножницы»**

*Цели:* укрепление мышц нижних конечностей, участвующих в формировании свода стопы.

Давайте представим, что наши ножки — ножницы.

*И.п.:* лежа на спине, поднимать поочередно прямые ноги вверх-вниз. Чтобы «ножницы» хорошо резали, ноги должны быть прямые. Лечь на живот, отдохнуть. Повторить 3 раза. (Второй вариант: и.п. — лежа на спине.)

#### **«Лягушата»**

*Цели:* формирование правильной осанки, укрепление мышц нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании свода стопы.

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянув ножки.

Ква-ква-ква!

Скачут, вытянув ножки!

*И.п.:* встать на четвереньки, присесть, пальцами рук касаться пола. Колени развести, руки между коленями. Подпрыгнуть вверх и вернуться в и.п. (Второй вариант: с продвижением вперед).

Средь деревьев, на болотце,

Есть свой дом у лягушат.

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянув ножки.

Ква-ква-ква, ква-ква-ква,

Скачут, не жалея ножки.

#### ***Игра "Сделай правильно"***

Дети свободно располагаются на площадке. По команде воспитателя дети бегают, танцуют, прыгают или ходят с различным положением стоп или на четвереньках и др., обязательно под музыкальное сопровождение. Выключается музыка и воспитатель называет детям положение, которое они должны принять. Воспитатель отмечает детей, которые допустили ошибки, и поправляет их.

Название положений, которые дети принимают по команде воспитателя: "Оловянный солдатик" (основная стойка); "Осанка" (правильная осанка); "Фигуристка" (стоя на правой

ноге, левую отвести назад, согнуть в колене, удерживая руками стопу, локти выпрямить, прогнуться); "Лечь" (лежа на спине, руки за головой, туловище должно лежать ровно); "Чипполино" (присед, спина прямая, руки вверх); "Носочки" (стойка на носочках, руки на поясе, локти отвести назад); "Загораем" (лежа на животе, руки под подбородком, ноги сгибаем и разгибаем в коленях).

Положения эти используются по мере запоминания. Все указанные положения необходимо удерживать 3-6 сек., хорошо напрягая мышцы

**Комплекс упражнений направленных на укрепление мышц стопы:**

**1. «Танцующий верблюд»**

И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

**2. «Страус»**

И.п. - ноги врозь.

1 Правая нога на пятку, руки назад, наклон туловищем вперед.

2 И.п. Тоже с другой ноги

8-16 раз. Темп средний.

4 и.п.

**3. «Забавный медвежонок»**

И.п. – стоя на наружных краях стоп, руки на поясе. Ходьба на месте на наружных краях стоп. Тоже с продвижением вперед – назад, вправо – влево. То же, кружась на месте вправо и влево.

**4. «Смеющийся сурок»**

И.п. – стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз.

1-2 полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 и.п.

**5. «Поскоки»**

И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе

1-16 подскоки на носках (пятки вместе).

**6. «Перекаты»** с пятки на носок.

**Комплекс упражнений на развитие качества гибкости**

1. Из упора сидя наклоны вперед, стопы на себя 8 раз
2. Из упора сидя развести стопы в стороны и выполнить наклон туловища вперед с помощью партнера 8 счетов
3. упор лежа на бедрах, колени согнуты в стороны – «лягушка». Пружинные движения 8 счетов
4. Стойка на коленях, стопы врозь. Сед на пол. То же – стопы на себя, лежа 8 счетов 2
5. Стойка спиной к гимнастической стенке, руки согнуты на уровне головы. Наклон вперед с разгибанием рук 8 счетов
6. Основная стойка, скакалка внизу в руках, выкруты спереди – назад и обратно 10 раз
7. Стойка лицом к гимнастической стенке на полупальцах, руки на уровне пояса, наклон назад, пружинные движения 8 раз
8. Волны вперед и назад по 8 раз
9. Левая рука на гимнастической стенке, правая вверх. Наклон назад. То же с другой стороны 8 раз
10. Стойка на коленях, руки вверх хватом за локти, партнер давит на грудной отдел между лопатками 8 счетов
11. Лежа на животе – прогибание назад в упоре на руки 8 счетов
12. Лежа на животе – прогибание назад в упоре на руки со сгибанием ног 8 счетов
13. Лежа на животе – прогибание назад, руки вверх с помощью партнера 8 счетов
14. Шпагаты на гимнастической скамейке во всех направлениях По 2 минуты
15. Стойка боком к гимнастической стенке, махи вперед, в сторону, назад, правой и левой ногой По 10 раз
16. Стойка спиной к гимнастической стенке, хватом снизу, чуть выше плеч. Растягивание плеч в полуприседе. 8 счетов
17. Стойка на коленях, стойка на груди, поставить ноги вперед собой и выпрямить их По две минуты
18. Упор сидя сзади. Перевод ног через стороны назад и обратно
19. Стоя ноги врозь, скакалка, сложенная в четверо перед собой. Перевод рук назад и обратно 50 раз
20. Стойка боком к стенке. Махи подряд (правой и левой ногой): - вперед; - в сторону; - назад с высоким и низким положением туловища прямой ногой; - в кольцо. По 16 раз

**Йога для детей: упражнения в картинках**

**Кренделек**



**Лотос**



**Самолетик**



**Кобра**



## Слоник



## Йога



## Лев



## Устрица



## Вулкан



**Лежачая поза бабочки**



**Поза бабочки**



**Анкеты для оценивания удовлетворенности качеством программы.**

**Анкета для обучающихся в начале учебного года.**

**1. Укажи свой возраст**

- А. Учащийся 1-4 классов
- Б. Учащийся 5-9 классов
- В. Учащийся 10-11 классов

**2. Почему ты выбрал именно это объединение дополнительного образования?**

- А. Посоветовали в школе / детском саду
- Б. Ходят друзья, родственники, знакомые
- В. Так решили родители
- Г. Интересные направления обучения
- Д. Удобное местоположение (рядом с домом, школой)
- Е. Твой вариант \_\_\_\_\_

**3. Знаешь ли ты, чем будешь заниматься в объединении «Фитнес–аэробика» в этом году?**

- А. Да;
- Б. Нет;
- Г. В какой-то степени
- Д. Затрудняюсь ответить.

**4. Что ты хочешь получить от занятий в объединении «Фитнес Аэробика»?**

- А. Полезное времяпровождение.
- Б. Найти новых друзей.
- В. Улучшить свои творческие и познавательные навыки.
- Г. Узнать много нового.
- Д. Начать заниматься деятельностью, которая впоследствии станет твоей профессией.
- Е. Твой вариант \_\_\_\_\_



**Анкета для обучающихся в конце учебного года.**

**1. Укажи свой возраст**

- А. Учащийся 1-4 классов
- Б. Учащийся 5-9 классов
- В. Учащийся 10-11 классов

**2. Оцени уровень своего интереса к занятиям в объединении «Фитнес-аэробика»?**

- А. Всегда с удовольствием посещаю занятия
- Б. Временами интерес к занятиям снижается
- В. Родители часто уговаривают меня посещать занятия
- Г. Затрудняюсь ответить

**3. Доволен ли ты обучением в объединении «Фитнес-аэробика»?**

- А. Да.
- Б. Нет.
- В. Не знаю.

**4. Как, по твоему мнению, влияет посещение объединения «Фитнес-аэробика» на твою успеваемость в школе?**

- А. Положительно влияет (повышает школьную успеваемость)
- Б. Влияет скорее положительно, чем отрицательно
- В. Никак не влияет
- Г. Влияет скорее отрицательно, чем положительно
- Д. Отрицательно влияет (снижает школьную успеваемость)
- Е. Затрудняюсь ответить

**5. Какие на твой взгляд черты личности развивают занятия в объединении «Фитнес-аэробика»?**

- А. Развитие личностных качеств (дисциплина, внимательность, аккуратность и т.п.)
- Б. Расширение кругозора, повышение эрудированности
- В. Развитие интеллектуальных способностей (четкость мышления, способность делать выводы и т.п.)
- Г. Развитие творческих способностей (рисование, моделирование, придумывание нового)
- Д. Развитие навыков общения
- Е. Повышение общего культурного уровня (развитие речи, вежливость)
- Ж. Повышение интереса к учебной деятельности
- З. затрудняюсь ответить

**6. Что на занятиях нравятся тебе больше всего?**

- А. Когда мы узнаем что-нибудь новое
- Б. Когда мы рисуем эскизы на занятиях
- В. Когда мы придумываем и изобретаем
- Г. Когда мы создаем макеты того, что придумали

**7. Какие темы занятий в этом учебном году показались тебе наиболее интересными?**

---

---

**Анкета для родителей в конце учебного года.**

**1. Удовлетворены ли Вы деятельностью объединения «Фитнес-аэробика»?**

- 1. Да.
- 2. Нет.
- 3. Отчасти.
- 4. Затрудняюсь ответить.

**2. Удовлетворены ли Вы качеством предоставляемых дополнительных образовательных услуг Вашему ребенку?**

- 1. Да.
- 2. Нет.
- 3. Отчасти.
- 4. Затрудняюсь ответить.

**3. Интересно ли Вашему ребенку посещать занятия объединения «Фитнес-аэробика»?**

- 1. Да.
- 2. Нет.
- 3. Отчасти.
- 4. Затрудняюсь ответить.

**4. Удовлетворены ли Вы режимом работы объединения «Фитнес-аэробика»? (дни, время, продолжительность занятий)?**

- А. Да;
- Б. Нет;
- В. Затрудняюсь ответить.

**5. Какую форму взаимодействия Вы используете при общении с педагогом?**

- А. Консультации по телефону, в социальных сетях и при встрече.
- Б. Родительское собрание.
- В. Совместная деятельность с ребенком и педагогом (участие в мероприятиях).

**6. Что Вы ожидаете от занятий Вашего ребенка в объединении «Фитнес-аэробика»?**

---

---

---