

Комитет по делам молодежи Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детско-юношеский «Созвездие»

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2017 года
Протокол № 1



Утверждаю:
Директор МБУ ДО ЦДО
«Созвездие»
С. И. Слепухина
Приказ № 184/О от 29.08.2017

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Аэробика Микс»

Возраст учащихся: 7-18 лет.

Срок реализации программы: 5 лет.

Автор-составитель:
Макаренко Оксана Валерьевна,
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2017

Содержание

1.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
1.1.	Пояснительная записка.	3
1.2	Цели и задачи программы.	14
1.3	Содержание программы.	15
1.4	Планируемые результаты	24
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	27
2.1.	Календарный учебный график.	28
2.2.	Условия реализации программы.	29
2.3	Формы аттестации	29
2.4.	Оценочные материалы	29
2.5.	Методические материалы	30
2.6.	Рабочие программы	31
3.	Список литературы	31
4.	Аннотация	33



1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей программы)

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Направленность. Примерная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программ «Спортивно-танцевальная студия «Аэробика–Микс» физкультурно-спортивной направленности.

В современном обществе, когда неизбежно возникает дефицит движения, особенно актуальной становится формула «Движение – это жизнь», каждому здравомыслящему человеку важно осознать необходимость занятий физической культурой и спортом. Система физического образования тесно связывает психическое, физическое и духовное развитие. В соответствии с этими требованиями разработана образовательная программа «Спортивно-танцевальная студия «Аэробика-Микс». Занятия аэробикой способствуют гармоничному развитию обучающегося; развивают физически, укрепляют здоровье: правильно развивают костно-мышечный аппарат, максимально исправляют нарушение осанки, формируют красивую фигуру. Занятия формирует качество внимания, развивают эмоциональную сферу и в целом повышают жизненный тонус организма.

1.1.2.Актуальностью программы является то, что в последние годы заметно возрос интерес широкого круга людей к занятиям аэробикой, с ее многочисленными направлениями. Систематические занятия аэробикой не только позволяют повысить уровень мышечной натренированности и улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, но и доставляют огромное удовольствие занимающимся. А также способствуют решению целого ряда задач – от оздоровления, улучшения физической подготовленности, до выработки культуры движений, навыков координации, чувства ритма и музыкальности и улучшения внешности.

Программа разработана, в том числе и для занятий с детьми с особыми образовательными потребностями. Такие дети могут осваивать программу в группах основного состава, но по индивидуальной траектории развития.

Инклюзивное образование только недавно получило в России нормативные основания и лишь сейчас становится практикой, получающей широкое применение. Вместе с тем получает дальнейшее развитие политика обеспечения доступности образования для лиц с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), что отражено и в ратификации в 2012 г. Российской Федерацией Конвенции ООН по правам инвалидов (2006 г.), указах Президента РФ В.В. Путина (№ 597 и № 599).

Также и одной из основных задач государственной программы является обеспечение доступности дошкольного, общего и дополнительного образования независимо от территории проживания и состояния здоровья. В рамках выполнения подпрограммы «Общее образование» предусмотрена реализация вариативных моделей дополнительного образования детей, обеспечивающих доступность качественных услуг. Обновление содержания дополнительного образования детей в соответствии с потребностями населения и задачами развития, в т.ч. через расширение спектра услуг дополнительного образования, предоставляемых общеобразовательными учреждениями. Эти политические решения и опирающиеся на них программы развития образования отражают осознание необходимости решения проблемы создания для детей с ОВЗ, имеющих особые образовательные потребности, включающей (инклюзивной) образовательной среды.

Данные тенденции сделали особенно актуальной включения в реализацию программы «Аэробика-Микс» детей с особыми образовательными потребностями, в том числе и инвалидами.

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Декларация прав ребенка, провозглашенная резолюцией 1986 Генеральной Ассамблеей ООН от 20.11.59г.;
- Концепция развития дополнительного образования №1726-р от 4 сентября 2014г

- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013-2020 годы»
- Государственная программа РФ «Развитие физической культуры и спорта в РФ» на 2013-2020 годы;
- Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов от 03 апреля 2012 года;
- Указ президента РФ «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних. Федеральный закон РФ от 24.06.1999г.№120-ФЗ;
- Межведомственная программа развития дополнительного образования детей в РФ до 2020 года»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПин 2.4.4.3172-14),
- Стратегия государственной молодежной политики в Российской Федерации на период до 2016 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 18.12.2006 г. № 1760-р (в редакции распоряжений Правительства РФ от 16.07.2009 г. № 997-р)
- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. От 23.07.2013);
- Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04 декабря 2007 года № 329 ФЗ;
- Постановление правительства Свердловской области от 20 апреля 2011 г. «О концепции государственной молодежной политики Свердловской области на период до 2020 года»;

– Устав МБУ ДО ЦДЮ «Созвездие».

1.1.3. Отличительная особенность программы.

При разработке данной программы был проведен анализ следующих программ: Программа дополнительного образования «Фитнес – аэробика» для обучающихся в возрасте 13 – 17 лет, разработчик А.А. Халявка; Интернет источник «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе», курс С.Т. Лисицкой, мастер спорта по художественной гимнастике, к.б.н., профессор РГУФКСиТ. Программа дополнительного образования «Мир движений» Возраст детей: 7-8 лет, разработчик Шконда Наталья Михайловна

Отличительной особенностью данной программы является комплексное сочетание направлений аэробики, последовательность и преемственность обучения. Тем самым расширяются возможности учебного процесса по использованию разнообразных видов деятельности, что позволяет поддерживать интерес к занятиям. Программа составлена в учетом индивидуальных возрастных особенностей и потребностей обучающихся.

Педагогическая целесообразность: Программа призвана способствовать повышению уровня физического развития обучающихся, профилактике и коррекции нарушений осанки, а также формированию позитивного отношения к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни. Материал программы подобран таким образом, что он оптимально соответствует возможностям детей в его освоении. Реализуется дидактический прием «от простого к сложному». Особенностью построения данной программы является изучение в ряде случаев одних и тех же тем на разных уровнях обучения; происходит это с различной глубиной погружения в материал.

Программа основана на систематизированном и обобщенном методическом материале для занятий оздоровительной аэробикой. В содержание программы включены наиболее востребованные темы и разделы,

необходимые для развития физических, эстетических, моральных качеств занимающихся.

1.1.4.Адресат программы:

Программа разработана для обучающихся с 7 до 18 лет. В содержании программы при выборе техники аэробики и определении Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности).

В возрасте 7-10 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации детей школьного возраста, определению для каждого из них оптимального пути физического совершенствования.

В среднем школьном возрасте продолжается дальнейшее физическое развитие и укрепление растущего организма детей, воспитываются морально-волевые качества, более детально изучаются основные двигательные навыки, а также умения оценивать свои движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий.

Процесс формирования двигательных навыков у детей 11-13 лет проходит значительно быстрее, чем у 8-9-летних, поэтому они способны овладевать более сложными упражнениями.

К 13-15 годам заканчивается формирование всех отделов двигательного анализатора, которое особенно интенсивно происходит в возрасте 7-12 лет. В процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц: быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит не равномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений.

Наибольший прирост силы наблюдается в среднем и старшем школьном возрасте, особенно увеличивается сила с 10-12 до 13-15 лет. У девочек прирост силы происходит несколько раньше, с 10-12 лет, а у мальчиков – с 13 -14. Тем не менее, мальчики по этому показателю во всех возрастных группах превосходят девочек, но особенно четкое различие проявляется в 13-14 лет.

Интенсивный прирост выносливости к динамической работе наблюдается с 11-12 лет. Также интенсивно с 11-12 лет возрастает выносливость к статическим нагрузкам. В целом к 17-18 годам выносливость школьников составляет около 85% уровня взрослого.

Подростки (мальчики) обычно стремятся к самостоятельности, хотят быстрее стать сильными, ловкими, смелыми и, подражая взрослым, преувеличивают свои возможности. нагрузки учитываются психофизиологические и возрастные особенности.

1.1.5.Объём программы:

Пять лет обучения по программе «Аэробика-Микс» рассчитано на 864 часа, но в зависимости от физической подготовки, физиологических и возрастных особенностей количество часов может, как увеличиваться, так и уменьшаться.

1.1.6.Формы обучения и воспитания (виды занятий):

- основная форма обучения – учебно-тренировочное занятие,
- комплексное,
- игровое,
- контрольное,
- хореографическое,
- репетиционное,
- соревновательное,
- творческое (выступления, концертная деятельность),
- просмотр видеоматериала с дальнейшим обсуждением,

– посещение соревнований, показательных выступлений.

Структура организации учебного процесса.

Программа составлена по принципу последовательного теоретического и практического изучения различных разделов и тем занятий. Каждое занятие является учебно-тренировочным, комплексным, включающим упражнения на развитие выносливости, координации движений, силы и гибкости или упражнения, направленные на коррекцию осанки и состояния позвоночника. В теоретическом курсе изучается история физической культуры, история танцевальных направлений, а также используются видеоматериалы о различных соревнованиях по фитнес-аэробике.

Организация образовательного процесса.

В целях четкой организации образовательно-воспитательного процесса, травм безопасности на занятиях, а также учитывая специфику программы, на занятиях используются:

- проведение практических занятий под фонограмму с различным оборудованием или без него, в основном, фронтальным методом, поточным способом, сочетая одновременный показ и рассказ, при этом осуществляется выполнение основной части занятия в режиме «нон стоп», а показ движений осуществляется «вживую», т.е. постоянно выполняя упражнения вместе с обучающимися.

- для объяснения упражнений методом «нон стоп» используются вербальные и визуальные команды преподавателя;

- также используются общепедагогические приемы физической культуры: зеркальный показ, медленное пошаговое выполнение движения, проводка по движению и др.;

- строевые упражнения;

- для лучшего усвоения нового материала соблюдаются принципы: постепенность, повторяемость, систематичность;

- моторная плотность уроков составляет около 60-90%; в зависимости от возраста и физической подготовленности обучающегося.

- темп (ударность) музыкального сопровождения определяет темп движения, что позволяет преподавателю не давать подсчет, а направить свои усилия на решение педагогических задач.

Занятия могут носить игровой характер, проводиться в виде мини-соревнований и игровых заданий.

Предполагается наличие индивидуальных заданий для самостоятельной работы дома.

Педагогические технологии:

- Групповые – предполагают организацию совместных действий, коммуникации, общения, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекции. Учебная группа делится на подгруппы для решения и выполнения конкретных задач. Задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося.
- Коллективного взаимообучения – обучение есть общение обучающихся и обучаемых. Работа в парах сменного состава позволяет развить у обучающихся самостоятельность и коммуникативность (все учат каждого и каждый учит всех).
- Педагогика сотрудничества – совместная развивающая деятельность взрослых и детей, скреплённая взаимопониманием, совместным анализом её хода и результата. Основные принципы педагогики сотрудничества: -
 - учение без принуждения;
 - право на свою точку зрения;
 - право на ошибку;
 - успешность;
 - сочетание индивидуального и коллективного воспитания.
- Игровые – в их основу положена педагогическая игра как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта.

Цели игровых технологий:

- дидактические: расширение кругозора, применение знаний, умений, навыков на практике, развитие определённых умений и навыков;

- воспитательные: воспитание самостоятельности, сотрудничества, общительности, коммуникативности;
- развивающие: развитие качеств и структур личности;
- социальные: приобщение к нормам ценностям общества, адаптация к условиям среды.
- Коллективной творческой деятельности – предполагает такую организацию совместной деятельности детей и взрослых, при которой все члены коллектива участвуют в планировании, подготовке, осуществлении и анализе любого дела.

Принципы технологии творчества:

- педагогика сотрудничества;
- применение методик коллективной работы: мозговой штурм, деловая игра, творческая дискуссия.

Методы реализации программы

Словесные методы

- Рассказ
- Беседа
- Дискуссия
- Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
- Вербальные команды и название шагов и движений

Наглядные методы

- Визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение)
- Невербальные команды
- Просмотр видео-фото-материалов

Практические методы

- Фронтальный,
- Индивидуальный

- Музыкальной интерпретации
- Усложнения.
- «Калифорнийский стиль».
- Используются методы наблюдения, самонаблюдения, самоанализа и ведения дневника развития.
- Строевая подготовка
- Игры
- Участие в мастер-классах
- Участие в соревнованиях

Методы психолого-педагогической диагностики

- Наблюдение
- Опрос (интервью, анкеты, личностные опросники, тестирование)

Организация и ведение занятий осуществляется в соответствии с темой, индивидуальными особенностями, включает в себя обучение способам саморегуляции.

1.1.7.Срок освоения программы и режим занятий:

Программа включает в себя 3 уровня обучения, освоение которых возможно за 5 лет обучения. 36 учебных недель ежегодно. В дальнейшем занятия можно продолжить, оставаясь на 3 уровне обучения до 18 лет включительно, развивая свои индивидуальные способности (ст.34 ФЗ № 273).

I уровень: базовый, первый год обучения рассчитан на 108 ч. Занятия проводятся по 3 раза в неделю по 1 часу. Группы, обучающихся на базовом уровне формируются с учетом возрастных и физиологических особенностей: 7-9 лет, 9-11 лет.

II уровень: тренировочный – предусматривает два года обучения; 108 часов 3 раза в неделю по 1 часу, второй год обучения. Третий год обучения рассчитан на 216 часов в год по 2 часа, три раза в неделю.

III уровень совершенствования, четвёртый и пятый год обучения, предусматривает занятия обучающихся в разновозрастной группе. На этом

уровне можно заниматься несколько лет. Рассчитан на 216 часов в год – по 2 часа три раза в неделю.

Группы, обучающихся на тренировочном уровне и уровне совершенствования формируются с учетом возрастных особенностей, а также индивидуальных физических данных и способностей. Однако группы могут комплектоваться детьми разного возраста.

I. Базовый уровень

На данном этапе происходит первоначальная диагностика с целью определения функциональных возможностей организма и формирование коллектива.

Основной задачей данного этапа является формирование разнообразных двигательных навыков и умений, которые развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат. Происходит развитие физических качеств (ловкость, координация, гибкость) в соответствии с физиологическими и возрастными особенностями развития. На этом этапе предусмотрено знакомство с техникой аэробики, а также развитие и поддержание устойчивого интереса к занятиям.

II. Тренировочный уровень

Всесторонняя физическая подготовка, укрепление здоровья совершенствование разнообразных двигательных навыков и умений. Показательные выступления со спортивными и танцевальными номерами.

В сравнении с предыдущим уровнем обучения на этом этапе происходит более углублённая и соразмерная специальная физическая подготовка, также совершенствуются двигательные навыки и умения аэробики (шаги, передвижения, скачки, махи) в соответствии с музыкальным размером и характером. Укрепление здоровья и гармоничное развитие функций организма занимающихся.

III. Уровень совершенствования

На этапе совершенствования происходит дальнейшая всесторонняя физическая подготовка. Совершенствуется техника аэробики. Также

совершенствуется хореографическая подготовка, повышается качество исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях. Воспитанники приобретают навыки самостоятельного проведения комплексных упражнений по разнообразным видам аэробики. Выступление в показательных номерах на более высоком уровне.

В группах могут заниматься дети, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий аэробикой.

1. 2. Цель программы: укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, посредством занятий оздоровительной аэробикой, в том числе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов.

Задачи:

Обучающие:

- дать знания о видах и техниках аэробики;
- дать знания о функциональных возможностях организма.

Развивающие:

- формирование навыков владения различными видами аэробики;
- формировать навыки сохранения и укрепления физического здоровья;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- развивать и укреплять дыхательную, сердечно-сосудистую и костно-мышечную системы организма.
- развивать двигательные качества: координацию, гибкость, выносливость, силу.

Воспитывающие:

- воспитывать толерантное отношение к окружающим;
- воспитывать волевые и коммуникативные качества личности;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

1.3 Содержание программы.

1.3.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем учебной дисциплины	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			4 год обучения			5 год обучения		
		Всего часов	практика	теория	Всего часов	практика	теория	Всего часов	практика	теория	Всего часов	практика	теория	Всего часов	практика	теория
1	Вводное занятие.	2	–	2	2	–	2	4	–	4	4	–	4	4	–	4
2	Теоретические основы аэробики.	4	–	4	4	–	4	6	–	6	8	–	8	10	2	8
3	Начальная техническая подготовка, базовые шаги освоение подготовительных, подводящих упражнений к базовым элементам.	20	20	–	30	28	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–
4	Начальная хореографическая подготовка, освоение простейших элементов танцев.	20	20	–	26	26	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
5	Основы стретчинга.	16	16	–	19	19	–	46	46	–	24	24	–	24	24	–
6	ОФП	14	14	–	16	16	–	–	–	–	10	10	–	18	18	–
7	Теория рационального питания	–	–	–	–	–	–	4	–	4	4	–	4	4	–	4

8	Базовые шаги, движения; комплекс базовых шагов.	–	–	–	–	–	–	50	50	–	36	36	–	–	–	–
9	Хореографическая подготовка.	–	–	–	–	–	–	46	46	–	34	34	–	28	26	2
10	Степ-аэробика. Фитбол. Пилатас	16	16	–	11	11	–	34	34	–	34	34	–	36	36	–
11	Танцевальные комплексы. Черлидинг.	–	–	–	–	–	–	18	18	–	24	22	2	30	28	2
12	Репетиционная работа групповая.	–	–	–	–	–	–	8	6	2	24	22	2	24	20	4
13	Антропометрия тела.	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4	4	–	4	4	–
14	Основы спортивной аэробики.	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	26	24	2
15	Дефиле.	–	–	–	–	–	–	–	–	–	10	8	2	8	7	1
16	Акробатика	16	16	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	Итого	108	102	6	108	102	6	216	200	16	216	194	22	216	189	27

1.3.2.Содержание учебно-тематического плана:

Базовый уровень

1. Вводные занятия

Знакомство с детско-юношеским клубом его коллективами, педагогами, с помещением для занятий аэробикой.

Проведение собраний на предмет расписания, форма спортивной одежды и обуви, гигиена.

Объяснение правил поведения в тренировочном зале, а также правил по технике безопасности и пожарной безопасности.

Проведение собраний и бесед с родителями.

2. Теоретические основы аэробики

2.1 История развития и современное состояние аэробики.

2.2 Терминология.

2.3 Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.

2.4 Психологическая подготовка.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны психологические особенности вида деятельности, с другой психологические особенности ребенка.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам;
- психологическую подготовку к выступлениям.

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей – координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе.

Психологическая подготовка к тренировкам:

- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к физической культуре и спорту, целеустремленности, инициативности);

- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться и мобилизовать или перед выполнением трудных движений противостоять неблагоприятным воздействием.

Психологическая подготовка к выступлениям, начинается задолго до них и опирается на базовую и тренировочную подготовку.

Она включает:

- формирование значимых мотивов;

- формирование состояния ситуационной, актуальной готовности к выступлениям уверенности в себе, своих силах;

- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу.

3. Начальная техническая подготовка, освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов

3.1 Начальное развитие всех специальных физических качеств.

3.2 Упражнения для формирования осанки.

3.3 Базовые шаги.

3.4 Разнообразные виды передвижений.

3.5 Подвижные игры с элементами аэробики

4. Начальная хореографическая подготовка, освоение простейших элементов танца

4.1 Изучение танцевальных шагов.

4.2 Удержание корпуса рук, ног, в позициях.

4.3 Упражнения на ориентацию в пространстве:

а) поворот вправо, влево;

б) выполнение движений по прямой диагонали, в кругу, колонах, перестроение.

4.4 Музыкальные занятия:

а) изучение структуры музыкального произведения

Вступление, части, музыкальная фраза;

- б) изучение понятий: музыкальные акценты, слабые и сильные доли, музыкальный размер $1/4$ $2/4$ $3/4$ $4/4$;
- в) определение характера произведений (бодрая, спокойная, веселая, грустная);
- г) развитие умения менять движения в зависимости от характера музыкального произведения.

5. Основы стретчинга

Ряд упражнений направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности суставов.

Практическая работа:

- 5.1 Изучить баллистические движения.
- 5.2 Изучить динамические движения.
- 5.3 Изучить статические движения.

6. Основы физической подготовки:

- 6.1 упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- 6.2 упражнения для развития амплитуды и гибкости;
- 6.3 упражнения для развития координации движения;
- 6.4 упражнения для формирования правильной осанки;
- 6.5 упражнения для совершенствования равновесия и ориентации в пространстве;
- 6.6 контрольные нормативы по О.Ф.П.

7. Теория рационального питания

Энергетическая ценность продуктов, сбалансированное питание. Энергозатраты организма. Разгрузочные дни. Диеты и их особенности.

8. Базовые шаги, движения. Комплексы базовых упражнений

- 8.1 Повторение базовых шагов 1 уровня обучения и изучение более сложных базовых шагов.
- 8.2 Повторение разнообразных видов передвижений и изучение более сложных видов передвижений.
- 8.3 Изучение понятия Аэробика высокой и низкой интенсивности.

8.4 Изучение принципа шаг – связка – комплекс.

8.5 Изучение приема подсчета частоты сердечных сокращений.

8.6 Разучивание нескольких комплексов упражнений.

9. Хореографическая подготовка

Теоретическая часть темы состоит в показе и объяснении правильности исполнения каждого «па».

Элементы классического танца:

- полуприседание (деми, плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
- приседание (гран плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю, в различном темпе);
- махи ногами на высоту в 45 градусов (батман тандю жете);
- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандюсутеню);
- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- нога согнута колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги, спереди или сзади (сюрле су де пье);
- резкое сгибание ноги в положение сюрле су де пье и разгибание на 45 градусов (батман фралле);
- круги ногой по полу (рон де жамб пар тер);
- подъем на полупальцы (релеве);
- махи ногами на 90 градусов и выше в 3 и 5 позициях (гран батман жете);
- махи ногами вперед-назад (гран батман жете баланс);
- поднимание ноги вперед, в сторону в 3 и 5 позициях (батман девелоле).

10. Степ-аэробика, Фитбол. Введение этих видов аэробики в программу зависит от мастербазы данного учреждения и подготовки педагога по данному виду.

Степ-аэробика – выполнение упражнений на специальной платформе с регулируемой высотой подъема.

Фитбол – занятия, в которых используется большой специальный мяч, на котором выполняются упражнения, сидя и лежа.

Пилатас – специализированный оздоровительный комплекс упражнений разработанный Джозефом Пилатасом. Предназначен для развития мышечного корсета и формирования правильной осанки.

11. Танцевальные комплексы. Аэробные комплексы Черлидинг

Танцевальные и аэробные комплексы. Использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующих тому или иному танцу. К ним относятся джаз-аэробика, модерн-аэробика, латина, афрс аэробика, танго-аэробика, сити-джем и др.

Черлидинг прекрасно подходит для развития координации, так как включает в себя элементы гимнастики, акробатики, аэробики, спортивных танцев, благоприятно влияет на психо-эмоциональную сферу, вырабатывает командный дух, взаимопонимание. Занятия черлидингом строятся по трём направлениям:

Чир — элементы спортивной гимнастики и акробатики под зычные кричалки;

Дэнс — спортивные танцы с элементами аэробики;

Групповойстант — коллективное построение «живых» пирамид;

12. Репетиционная работа групповая и индивидуальная:

12.1 разучивание танцевальных композиций

а) прослушивание музыкального материала,

б) изучение движений,

в) рисунок танцевальной композиции,

г) выразительные средства танца (жест, мимика, позы).

12.2 уточнение и обработка танцевальной композиции;

а) постановка и отработка сольных номеров,

б) факультативные занятия (изучение сложных элементов),

13. Антропометрия тела:

13.1 правила измерения окружности тела;

13.2 системность и периодичность проведения замеров;

13.3 приблизительные нормативы морфологических данных занимающихся аэробикой.

№ п/п	Компоненты оценки	Требования
1.	Длина тела	7-8 лет 118-130 см; 9-10 лет 128-140 см; 11-12 лет 135-155 см; 13-14 лет 150-160 см; 15-16 лет 156-166 см; 17-18 лет 158-168 см.
2.	Индекс Брока (вес=рост-100)	120см-125см-2-5 126см-130см-6-9 131см-135см-9(8)-10 136см-140см-11-12 141см-145см-13-14 146см-150см-15-16 151см-155см-17-18 156см-160см-19-16 161см-165см-17-15 166см-170см-19-14
3.	Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, рук и ног.
4.	Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени.
5.	Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника (шейного, грудного, поясничного) положение плеч, лопаток, таза.
	Ноги	Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени, стоп, а так же форма ног, коленей и стоп.

14. Основы спортивной аэробики

Одной из отличительных черт аэробики является то, что упражнение выполняется под музыкальное сопровождение в высоком темпе, что в большей степени соответствует анаэробному типу энергообеспечения работающих мышц.

Изучение раздела спортивной аэробики можно разбить на следующие группы движений:

- 1) силовые элементы динамического и статического характера, например, падения, отжимания, подъемы туловища, медленные силовые переходы из одного положения в другое, разновидности упоров и т.п.;
- 2) прыжки и подскоки (скачки), например, прыжок в шпагате, перекидной, прыжки с различными телодвижениями и разной частотой повторений;
- 3) равновесия, например, боковое, переднее с захватом ноги и т.п.;
- 4) собственно гимнастические элементы, например, в упоре лежа отталкивания руками, смена простых и смешанных упоров, круги ногами;
- 5) собственно акробатические элементы, например: перекаты, поддержки, подхваты и др.;
- 6) танцевально-хореографические и маховые движения, например, маховые движения руками и ногами, элементы народного танца, классического и современных танцев, сочетания действий звеньями тела и поворотов и других различных телодвижений;
- 7) вспомогательные, или связующие элементы, например, разновидности шагов, подскоков, подниманий колена, выпадов, дорожек и т.п.

15. Дефиле – красиво ходить

1. Положение корпуса при ходьбе.
2. Положение головы.
3. Постановка стоп, движение таза, бедер.
4. Правила ходьбы в обуви; без каблука, на каблуке.
5. Особенности ходьбы в юбке, брюках.

16. Акробатика

Изучение техники выполнения простых акробатических элементов и упражнений.

8.1. Малая акробатика на статику

Спец. упражнения для развития гибкости и для укрепления мышечной системы.

Подготовительные упражнения для растяжки

«шпагаты» (левый, правый, поперечный), махи ногой стоя у опоры. Простые элементы акробатики: «рыбка», «колечко», «лягушка». Мост из положения стоя на коленях.

Спец. упражнения для укрепления мышечной системы: приседания, подъем ног вперед, отжимание от пола, от скамейки (лицом к опоре и спиной к опоре), прыжки на возвышенность.

Разучивание (более сложных) элементов акробатики: «Мост» из положения стоя с помощью преподавателя и самостоятельно. Стойка на руках ноги вместе толчком одной ноги и толчком двух ног. Стойка на лопатках с опорой руками. равновесие на одной ноге (ласточка).

8.2. Малая акробатика на динамику. Подготовительные упражнения для разучивания элемента «кувырок вперед», «кувырок назад».

Разучивание группировки: стоя, лежа, сидя; перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях, перекаты в группировке из различных исходных положений с последующей опорой руками за головой. Кувырок в сторону. Кувырок вперед перекатом назад стойка на лопатках.

Акробатические элементы

Переворот в сторону «колесо» (правым боком, левым боком) с места, с подскока.

1.4 Планируемые результаты

В результате освоения программы, обучающиеся овладеют основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений; овладеют техникой аэробных и танцевальных движений; сформируется стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом, а также к здоровому образу жизни.

Обучающиеся научатся анализировать и сравнивать свою работу, достижения на тренировочных занятиях в группах и в показательных выступлениях. Составлять и выполнять на практике свои собственные композиции.

Результатом творческой деятельности станут организованные в структурном подразделении конкурсы, соревнования, участие в районных, городских, областных мероприятиях.

Ожидаемым социально-значимым результатом станет более сплоченный дружный коллектив, через воспитание доброжелательности, любознательности, трудолюбия, способности к сопереживанию. Коллективная деятельность сформирует чуткость, расположенность к другим людям, тактичность, терпимость, умение слушать и слышать, что в дальнейшем позволит менее болезненно адаптироваться в новых социальных условиях.

В результате освоения программного содержания у обучающихся формируются следующие обще учебные умения, навыки и универсальные способы деятельности:

в познавательной деятельности– умение разделять процессы на этапы; выделение характерных причинно-следственных связей; сравнение, сопоставление, классификация по одному или нескольким предложенным основаниям; творческое решение учебных и практических задач: умение искать оригинальное решение; самостоятельное выполнение различных художественно-творческих работ, участие в проектной деятельности;

в информационно-коммуникативной деятельности: выбор и использование выразительных средств языка и знаковых систем; использование различных источников информации;

в рефлексивной деятельности: оценивание своих учебных достижений и эмоционального состояния; осознанное определение сферы своих интересов и возможностей; владение умениями совместной деятельности и оценивание своей деятельности с точки зрения эстетических ценностей.

У обучаемых развиваются личностные качества:

- умение воспринимать конструктивную критику;
- способность к адекватной самооценке;
- умение радоваться своим успехам и успехам товарищей;

- трудолюбие, упорство в достижении цели;
- эмпатия, взаимопомощь;
- сформируется толерантное отношение не только в отношении друг с другом, близкими, родителями, но и отношения к национальным традициям других народов.

Требования к обучающимся

Обучающиеся должны знать:

1. Правила поведения в зале, правила техники безопасности и пожарной безопасности;
2. Терминологию;
3. Меры профилактики травм и заболеваний.
4. Историю возникновения и развития аэробики.
5. Энергозатратность при занятиях различными видами аэробики.
6. Основы правильного рационального, сбалансированного питания
7. Знать правила соревнований, в которых непосредственно участвуют
8. Способы контроля и самоконтроля оценки физического развития и физической подготовленности

Обучающиеся должны уметь:

1. Выполнять базовые шаги и виды передвижений;
2. Выполнять танцевальные шаги;
3. Удерживать корпус, руки и ноги в позициях;
4. Выполнять аэробные и хореографические движения по прямой, диагонали в кругу и колоннах;
5. Определять характер произведения и в зависимости от этого менять движения;
6. Выполнять основные упражнения стретчинга, степ аэробики, фитбол-аэробики.
7. Выполнять самостоятельно основные комплексы базовых шагов.
8. Выполнять самостоятельно основные хореографические элементы и связки.

9. Самостоятельно составлять и показывать комплексы упражнений на 16 и 32 счёта.

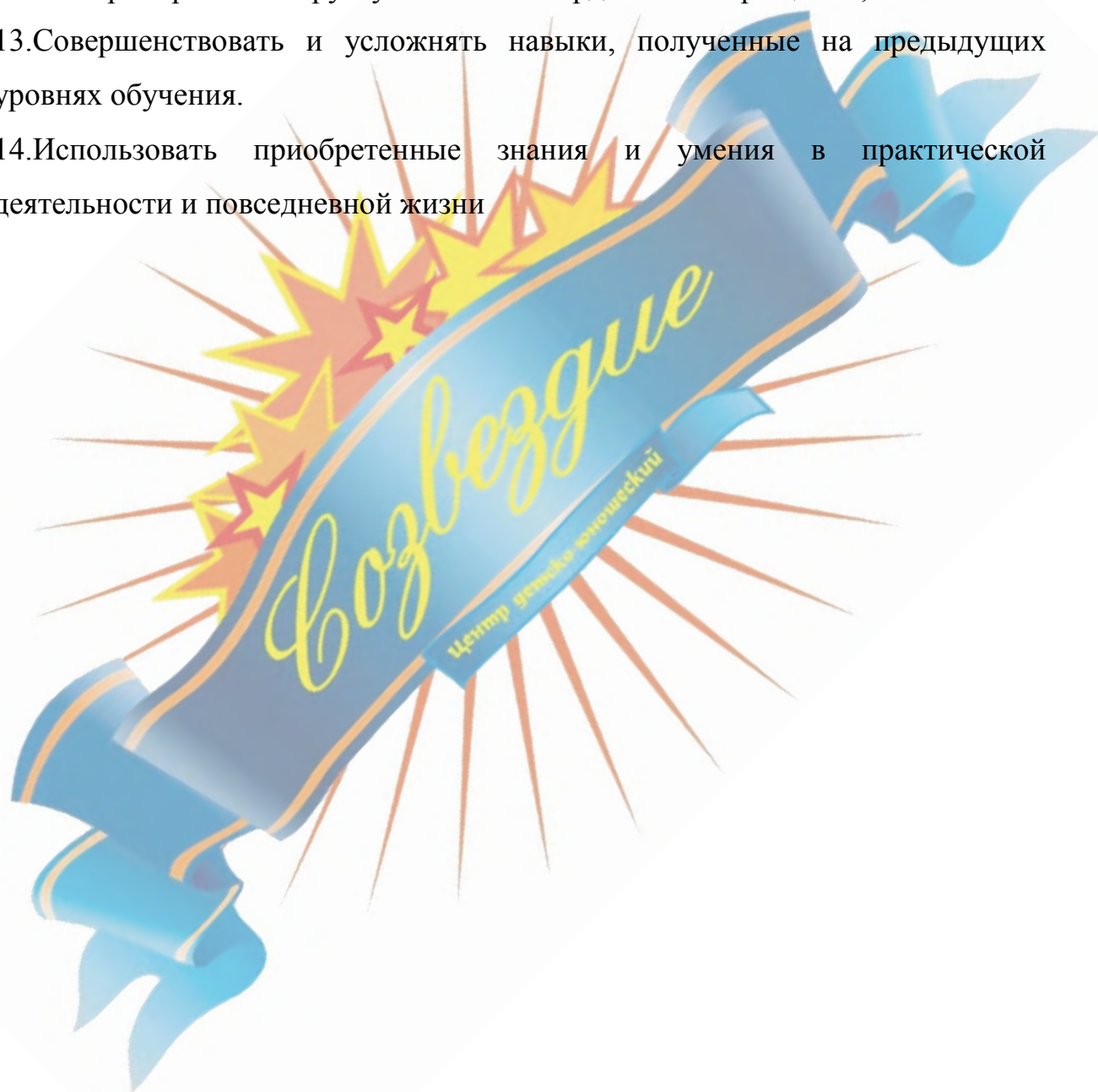
10. Уметь соединять аэробные и хореографические упражнения и элементы в связки

11. Выявлять ошибки при выполнении элементов уметь анализировать и исправлять их;

12. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений;

13. Совершенствовать и усложнять навыки, полученные на предыдущих уровнях обучения.

14. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни



2.2 Условия реализации программы:

1. Зал для занятий аэробикой не менее 4 кв. м на человека.
2. Музыкальный центр
3. Музыкальные фонограммы (120-180 ударов в минуту)
4. Фонограммы для танцевальных композиций
5. Коврики
6. Утяжелители
7. Амортизаторы
8. Фитболы
9. Степ-платформы
10. Свисток
11. Секундомер
12. Скакалки
13. Обручи

2.3 Форма аттестации обучающихся:

При подведении итогов реализации программы проводится итоговые занятия, срезы знаний и умений-контрольные упражнения, открытые занятия, показательные выступления. Обучающиеся участвуют в соревнованиях и конкурсах, концертах.

2.4 Оценочные материалы и инструментарий мониторинга эффективности программы:

В процессе мониторинга осуществляется анализ исследовательских материалов с целью определить эффективность и дальнейшее совершенствование педагогического процесса. Для этого программа включает в себя пакет диагностических методик

Используется следующий инструментарий: лист наблюдений, анкеты, опросники, индивидуальные дневники наблюдений. Кроме того, для эффективного формирования ценностных ориентации, обучающихся на здоровьесбережение, в процессе занятий осуществляется физио-

биологический мониторинг. В содержание мониторинга входят следующие критерии контроля:

Антропометрические данные

Морфологическая оценка

Физическая подготовка

Психоэмоциональная оценка.

(Методические разработки См. в рабочей программе) :

2.5 Методические материалы:

Методическое обеспечение программы:

Методические разработки находятся на рабочем месте

Приложение №1 Основные базовые шаги. Классическая аэробика.

Приложение №2 Степ - аэробика.

Приложение №3 Требования по техники безопасности во время занятий видами аэробики.

Приложение №4 Факторы, влияющие на построение учебно-тренировочных занятий

Приложение №5 Методические рекомендации по проведению занятий Аэробики и Хореографии (Требования к хореографии)

Приложение №6 Методические принципы и средства развития сплочённости обусловленной заданием, при подготовке спортсменов, занимающихся аэробикой

Приложение №7 Методика обучения позициям рук и ног в классическом танце

Приложение №8 Методические рекомендации используемые в освоение программы «Аэробика-Микс»

Приложение №9 Методическое пособие для занятий с детьми с особыми образовательными потребностями

Приложение №10 (находятся на раб.месте)

Методические разработки занятий.

Методические разработки спортивных мероприятий.

Видео и фото материалы.

Учебно-наглядные пособия. Таблицы по организации режима дня, организации правильного питания и здоровьесберегающим технологиям

2.6 Рабочая программа физкультурно-спортивной направленности «Аэробика-Микс». 5 лет обучения

3.Список литературы (находятся на рабочем месте в печатном и электронном виде):

1. Аэробика Крючек Е.С. Содержание и методика оздоровительных занятий. Тера Спорт. 2001г.
2. Аэробика. И. А. Шипилина. Ростов на Дону . «Феникс». 2004 г.
3. Всё о фитнесе. Ю. Виес. « Дом» 2011 г 20.
- 4.Гимнастика и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. «Физкультура и спорт» Москва 1987г.
5. Концепция развития дополнительного образования №1726-р от 4 сентября 2014г
6. Пилатес. Кэтлин Мураками. «Эксмо» Москва , 2010 г
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Спортивная аэробика. Министерство образования Российской Федерации. Федерация спортивной аэробики. Москва 2000г.
9. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04 декабря 2007 года № 329 ФЗ.

Интернет ресурсы:

- <http://spo.1september.ru/article.php?ID=200901302><http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/uchebno-metodicheskoe-posobie-osnovy-sportivnoy-trenirovki>
Основы спортивной тренировки
- http://nashaucheba.ru/v35438/суетина_т.н._методические_основы_организации_занятий_по_аэробике

- <http://www.fialka63.narod.ru/aerobica.htm>Класификация аэробики.
- <http://spo.1september.ru/article.php?ID=200901302> Татьяна Лисицкая степ - аэробика
- teacherjournal.ru>attachments/1388_моявнеурочка...
- <http://www.yogaways.info/bebiyog1all.shtml>
- <http://xreferat.ru/103/3249-1-metodika-obucheniya-doshkol-nikov-elementam-sportivnym-igr-ovladenie-elementami-igry-v-basketbol-det-mi-starshego-doshkol-nogo-vozrasta.html>
- http://welishatent.ucoz.ru/news/metodika_organizacii_i_provedeniya_zanjatij_fitne/2013-03-21-112 Татьяна Лисицкая Методика организации и проведения занятий фитнесом. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе.История развития фитнеса
- http://colverat.at.ua/news/petrov_p_k_pzo_metodika_prepodavaniya_gimnastiki/2013-01-19-106 Петров п.к. методика преподавания гимнастики.сретчинг.
- <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2004N7/p43-46.htm>ФИТБОЛ-АЭРОБИКА и классификация ее упражнений Кандидат педагогических наук, доцент Е.Г. Сайкина Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург
- <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/programma-cherliding> Образовательная программа черлидинг.

Аннотация

Программа спортивно-танцевальная студия «Аэробика-Микс» разработана для детей 6-18 лет с учётом возрастных особенностей обучающихся, их физического развития, на основе дифференцированного и индивидуального подхода.

Реализация программы рассчитана на 5 и более лет обучения. Программа направлена на укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, посредством занятий оздоровительной аэробикой, в том числе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов. Программа способствует увеличению двигательной активности детей, привлечение их к активным занятиям физической культурой и спортом, формированию правильной осанки.

Усвоение программного материала осуществляется по принципу последовательного практического изучения различных направлений (тем) занятий. В процессе обучения применяются упражнения, направленные на развитие выносливости, координации движений, силы, гибкости, коррекции осанки и позвоночника.

Содержание курса представляет наиболее популярный и востребованный вид физической активности, обладает фактором новизны и способствует формированию стремления к здоровому образу жизни. В программе обоснована актуальность выбора проблемы, определены цели и задачи.

Данная программа ориентирована на оздоровительный эффект, на физическое и нравственное воспитание детей, подростков и молодежи.