

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

Принята на заседании
педагогического совета
от «26» августа 2016 года
Протокол № 1



Утверждаю:
Директор МБУ ДО ЦДЮ
«Созвездие»
Е.В. Решетникова
Печенька № 187-О от 30.08.2016

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

«АЭРОБИКА МИКС»

Возраст обучающихся: 6 -17 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Макаренко Оксана Валерьевна,
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2016

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей программы)

1.1. Пояснительная записка

Направленность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «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. 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.

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;
- 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;
- Федеральный закон от 23.06.2016 № 182-ФЗ «Об основах системы профилактики, правонарушений в Российской Федерации»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПин 2.4.4.3172-14),
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации». Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

- Основы государственной молодежной политики РФ на период до 2025 года» от 29 ноября 2014 года N 2403-р.
- 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».

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.

Адресат программы:

Программа разработана для обучающихся с 6 до 17 лет. В содержании программы при выборе техники аэробики и определении нагрузки учитываются психофизиологические и возрастные особенности.

Объём программы:

4 года обучения по программе «Аэробика-Микс» рассчитано на 756 часов, но в зависимости от физической подготовки, физиологических и

возрастных особенностей количество часов может, как увеличиваться, так и уменьшаться.

Формы обучения и воспитания (виды занятий):

Форма обучения – очная. Основная программно-методическая единица - учебно-тренировочное занятие.

Используемые формы организации занятий:

- 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, травмбезопасности 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:

- группы в которых обучающиеся чувствуют себя расковано;

- педагогика сотрудничества;
- применение методик коллективной работы: мозговой штурм, деловая игра, творческая дискуссия;
- стремление к творчеству, самовыражению, самореализации.

Методы реализации программы

Словесные методы

- Рассказ
- Беседа
- Дискуссия
- Собеседование
- 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 4 года обучения, 36 учебных недель ежегодно. В дальнейшем занятия можно продолжить, оставаясь на 3 уровне обучения до 17 лет включительно, развивая свои индивидуальные способности (ст.34 ФЗ № 273).

I уровень: базовый. Рассчитан на 1-2 года по 108 ч. Занятия проводятся по 3 раза в неделю по 1 часу. Группы обучающихся на базовом уровне

формируются с учетом возрастных особенностей: 6-8 лет, 9-11 лет, 12-14 лет.

II уровень: тренировочный – предусматривает две ступени тренировочного процесса. Рассчитан на 2 года по 216 часов в год по 2 часа, три раза в неделю.

III уровень совершенствования, предусматривает занятия обучающихся в разновозрастной группе. На этом уровне можно заниматься несколько лет. Рассчитан на освоение от 1 года 7 лет по 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 уровне происходит первоначальная диагностика с целью определения функциональных возможностей организма и формирование коллектива.

Основной задачей данного уровня 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 уровне 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 уровне происходит более углубленная 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 уровне совершенствования происходит дальнейшая всесторонняя физическая подготовка. Совершенствуется техника аэробики. Также совершенствуется хореографическая подготовка, повышается качество исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях. Обучающиеся 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.
Учебный план.**

№ п/п	Наименование тем учебной дисциплины	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			4 год обучения		
		Всего часов	прак тика	тео рия	Всего часов	прак тика	тео рия	Всего часов	прак тика	теор ия	Всего часов	прак тика	тео рия
1	Вводное занятие.	2	–	2	4	–	4	4	–	4	4	–	4
2	Теоретические основы аэробики.	4	–	4	6	–	6	8	–	8	10	2	8
3	Начальная техническая подготовка, базовые шаги освоение подготовительных, подводящих упражнений к базовым элементам.	30	28	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–
4	Начальная хореографическая подготовка, освоение простейших элементов танцев.	26	26	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
5	Основы стретчинга.	19	19	–	46	46	–	24	24		24	24	
6	Аэробные, Танцевальные связки	11	11	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
7	ОФП	16	16	–	–	–	–	10	10		18	18	
8	Теория рационального питания	–	–	–	4	–	4	4	–	4	4	–	4
9	Базовые шаги, движения; комплекс базовых шагов.	–	–	–	50	50	–	36	36	–	–	–	–

10	Хореографическая подготовка.	–	–	–	46	46	–	34	34	–	28	26	2
11	Калланетик. Аэробокс. Степ-аэробика. Фитбол. Спринг-эластика.	–	–	–	34	34	–	34	34	–	36	36	–
12	Танцевальные комплексы. Черлидинг.	–	–	–	18	18	–	24	22	2	30	28	2
13	Репетиционная работа групповая.	–	–	–	8	6	2	24	22	2	24	20	4
14	Антропометрия тела.	–	–	–	–	–	–	4	4	-	4	4	–
15	Основы спортивной аэробики.	–	–	–	–	–	–	–	–	–	26	24	2
16	Дефиле.	–	–	–	–	–	–	10	8	2	8	7	1
	Итого	108	100	8	216	200	16	216	194	22	216	189	27

1.3.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 так же 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 так же 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. Аэробные Танцевальные связки

Практическая работа:

Соединение аэробных и хореографических элементов в связки.

Выбор музыкального сопровождения.

Форма одежды.

7. Основы физической подготовки:

7.1 упражнения для развития скоростно-силовых качеств;

7.2 упражнения для развития амплитуды и гибкости;

7.3 упражнения для развития координации движения;

7.4 упражнения для формирования правильной осанки;

7.5 упражнения для совершенствования равновесия и ориентации в пространстве;

7.6 контрольные нормативы по О.Ф.П.

8. Теория рационального питания

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

9. Базовые шаги, движения. Комплексы базовых упражнений

9.1 Повторение базовых шагов 1 уровня обучения и изучение более сложных базовых шагов.

9.2 Повторение разнообразных видов передвижений и изучение более сложных видов передвижений.

9.3 Изучение понятия Аэробика высокой и низкой интенсивности.

9.4 Изучение принципа шаг – связка – комплекс.

9.5 Изучение приема подсчета частоты сердечных сокращений.

9.6 Разучивание нескольких комплексов упражнений.

10. 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).

11. Калланетик, Аэробокс, Степ-аэробика, Фитбол, Спринг-Эластик. Введение этих видов аэробики в программу зависит от мастербазы данного учреждения и подготовки педагога по данному виду.

Калланетик – контроль за дыханием, концентрация, встроенная серия растяжек. Движения и позы создают целостное занятие, которое приводит тело в состояние покоя и гармонии. Занятия помогают красивый рельеф мышц.

Аэробокс – разновидности занятий аэробикой с элементами бокса и его восточных разновидностей.

Стринг-Эластика – занятия построены на основе биомеханики физических возможностей организма.

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.

12. 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;

Смотреть I этап. Учитывать возрастные и индивидуальные возможности детей.

13. Репетиционная работа групповая и индивидуальная:

13.1 разучивание танцевальных композиций

а) прослушивание музыкального материала,

б) изучение движений,

в) рисунок танцевальной композиции,

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

13.2 уточнение и обработка танцевальной композиции;

а) постановка и отработка сольных номеров,

б) факультативные занятия (изучение сложных элементов),

14. Антропометрия тела:

14.1 правила измерения окружности тела;

14.2 системность и периодичность проведения замеров;

14.3 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 Ноги	Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника (шейного, грудного, поясничного) положение плеч, лопаток, таза. Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени, стоп, а так же форма ног, коленей и стоп.

15. 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.

16. 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.

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 так же 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 формирует 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 общеучебные 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. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график.

- количество учебных недель – 36;
- продолжительность летних каникул – с 01 июня по 31 августа;
- дата начала и окончания учебных периодов/этапов – с 01 сентября по 31 мая.

Входящая диагностика 15-25 сентября, промежуточная диагностика 15-25 декабря, итоговая диагностика 15-25 мая.

Месяц	Сентябрь			Октябрь				Ноябрь			Декабрь			Январь			Февраль			Март		Апрель		Май			Июнь			Июль			Август														
1 год об.																																															
2 год об.																																															
3 год об.																																															
4 год об.																																															
№ Недели	1																																														
	2	3																																													

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

Психо-эмоциональная оценка.

(Методические разработки См. в рабочей программе) :

2.5 Методические материалы:

Методическое обеспечение программы:

1. Методические разработки см. в рабочей программе

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 рабочем месте)

Методические разработки занятий.

2. Методические разработки спортивных мероприятий.

3. Видео и фото материалы.

4. Учебно-наглядные пособия.

таблицы по организации режима дня, организации правильного питания и здоровьесберегающим технологиям

2.6 Рабочая программа (Приложение)

Рабочая программа регламентирует организацию образовательной деятельности и определяет объем, порядок, содержание и реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Аэробика-Микс» в условиях конкретного учебного года, в соответствии с учебным планом, расписанием занятий и количеством учебных недель в году. Рабочая программа составляется индивидуально каждым педагогом на основе принятой и утвержденной дополнительной общеразвивающей программы на текущий учебный год на все группы с учетом вариативности Учебного план

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.Письмо от 18.11.2014 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных, общеобразовательных программ.
- 9.Спортивная аэробика. Министерство образования Российской Федерации. Федерация спортивной аэробики. Москва 2000г.
- 10.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/skcola/fizkultura-i-sport/library/uchebno-metodicheskoe-posobie-osnovy-sportivnoy-trenirovki> Основы спортивной тренировки
- http://nshaucheba.ru/v35438/суетина_т.н._методические_основы_организации_занятий_по_аэробике
- <http://www.fialka63.narod.ru/aerobica.htm>Классификация 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-ovladienie-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 ЛисицкаяМетодика 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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика-Микс» физкультурно – спортивной направленности. Спортивно - танцевальная студия принимает детей 6-18 лет с учётом возрастных особенностей обучающихся, их физического развития, на основе дифференцированного и индивидуального подхода.

Реализация программы рассчитана от 4 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.

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