

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»
Г.В. Решетникова
Иск. № 1/16-О от 30.08.2016

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

«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

Возраст обучающихся: 6,5-18 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Овсюкова Елена Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2016

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей программы)

1.1. Пояснительная записка

Примерная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-Аэробика» физкультурно-спортивной направленности.

Каждая эпоха требует активной целенаправленной работы с подрастающим поколением, требует новые формы и методы воспитания и обучения, которые будут отвечать тенденциям времени. Воспитание личности, способной действовать универсально, владеющей культурой социального самоопределения, обладающих самостоятельностью при выборе видов деятельности и умеющих выразить свой замысел в творческой деятельности.

Актуальность данной программы - в последние годы заметно возрос интерес широкого круга людей к занятиям аэробикой, с ее многочисленными направлениями. 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.

Систематические занятия аэробикой не только позволяют повысить уровень мышечной натренированности и улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, но и доставляют огромное удовольствие занимающихся, 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.

Оздоровительная аэробика - одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Характерной чертой оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой, поддерживается на определенном уровне работа сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Отличительная особенность данной программы.

При разработке данной программы был проведен анализ следующих программ:

1. Программа дополнительного образования «Фитнес – аэробика» для обучающихся в возрасте 13 – 17 лет, разработчик А.А. Халявка.

2. Интернет источник «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе», курс С.Т. Лисицкой, мастер спорта по художественной гимнастике, к.б.н., профессор РГУФКСиТ.

3. Программа дополнительного образования «Мир движений», возраст детей: 7-8 лет, разработчик Шконда Наталья Михайловна.

Разработанная программа не дублирует рассмотренные программы, а дополняет и расширяет содержательную часть и воспитательно-развивающий блок.

Отличительная особенность 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 с учетом индивидуальных возрастных особенностей и потребностей обучающихся. 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.

Содержание программы учитывает физиологические и психологические возрастные особенности детей, используя базовые и силовые комплексы различных сопутствующих видов спорта, позволяет развивать целый ряд физических качеств.

Нормативно-правовая основа программы.

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Декларация прав ребенка, провозглашенная резолюцией 1986 Генеральной Ассамблеей ООН от 20.11.59г.;
- Конвенция ООН о правах ребенка принята 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;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Федеральный закон от 23.06.2016 года № 182-ФЗ «Об основах системы профилактики правонарушений в Российской Федерации»;

- 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).

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПиН 2.4.4.3172-14);

- Основы государственной молодежной политики РФ на период до 2025 года (утверждены распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 ноября 2014 года № 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».

Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что примерная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Секция аэробика» реализуется в аспекте предоставления обучающимся возможностей получения базовых знаний в овладении хореографическими навыками и умениями, их физическим и личностным развитием.

Адресат программы.

Программа разработана для обучающихся с 6,5 до 18 лет. В содержании программы при выборе нагрузки учитываются психофизиологические и возрастные особенности.

Возрастные особенности целевой аудитории и их соответствие направленности программы.

Младший школьный возраст (6,5-10 лет).

Является наиболее ответственным этапом школьного детства. Высокая сензитивность этого периода определяет большие потенциальные возможности разностороннего развития ребенка. Полноценное проживание этого возраста его позитивные приобретения являются необходимым основанием, на котором выстраивается дальнейшее развитие ребенка как активного субъекта познания и деятельности. Основная задача взрослых в работе с детьми младшего школьного возраста - это создание условий для раскрытия и реализации возможностей с учетом индивидуальности каждого.

В этот период организм ребенка продолжает, интенсивно расти. Позвоночник с не установившимися еще характерными изгибами сохраняет большую гибкость и податлив к искривлению. Мышцы вследствие большой эластичности не способны к большим напряжениям, но податливы к растягиванию. Деятельность сердца не устойчива из-за несовершенства регуляторных механизмов, однако оно сравнительно легко

приспосабливается к различным системам работы. Способность к запоминанию и двигательные возможности быстро растут.

Младший школьный возраст самый благоприятный для закрепления фундамента основных двигательных навыков и физических качеств. В особенности это относится и к скорости, ловкости, гибкости.

В этом возрасте не допустима большая интенсивность выполнения упражнений на силу, поскольку пассивные структуры двигательного аппарата еще не достаточно крепки и частые максимальные раздражители могут причинить повреждения. В этом возрасте сравнительно быстро возникают условно-рефлекторные связи на естественно-целостные действия. Поэтому, чем конкретнее двигательная задача, тем успешней она выполняется.

Средний школьный возраст (период отрочества 11-14 лет).

Характеризуется процессом личного, психического развития и полового созревания. У ребенка формируются новые впечатления о себе, укрепляется самооценка. На развитии в период отрочества существенное влияние оказывает полноценное общение подростка со сверстниками. Поэтому основным направлением деятельности педагога является оптимизация общения ребенка со сверстниками и взрослыми, формирования чувства собственного достоинства и уверенности.

В этом возрасте организм перетерпевает глубокие морфологические и функциональные изменения. В этот период наблюдается усиленный рост тела в длину, интенсивное нарастание мышечной массы, но сила мышц нарастает не равномерно, что предполагает строгое дозирование силовых упражнений, не снижая требовательности к общей физической подготовке.

Особенности развития нервно-мышечного аппарата способствуют развитию быстроты движений. Поэтому в этом возрасте считается целесообразным развивать быстроту и ловкость. Позвоночник в этом возрасте продолжает формироваться, и именно в этом возрасте наблюдается большое количество нарушений осанки, поэтому на занятиях аэробики следует уделять особое внимание формированию правильной осанки. В среднем школьном возрасте баланс возбудительного и тормозного процессов легко нарушается. Отмечается повышенная возбудимость и, как следствие этого, быстрая утомляемость, раздражительность. Наблюдается временное ухудшение координации движений. И отчасти ловкости связано с периодом полового созревания. В этот период педагогически правильно временно ограничить обучение новым сложным формам движения и вместо этого заняться улучшением, уже освоенных двигательных навыков, а также общей физической подготовкой.

Старший школьный возраст (юношество 15-18 лет).

Главной особенностью этого возраста является вступление молодого человека в самостоятельную жизнь. Период связан с резкой сменой внутренней позиции. Основной направленностью личности становится проблема выбора профессии, дальнейшего жизненного пути,

самоопределения, обретение своей индивидуальности. Период совпадает с окончанием полового созревания. Продолжается развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем обеспечивает повышение функциональных возможностей организма. Это создает хорошие предпосылки для развития высокой работоспособности и выносливости. Завершается формирование центральной нервной системы. При планировании занятий следует учитывать, что в этом возрасте хорошо тренируются такие качества как сила, ловкость, выносливость. Совершенствование быстроты по сравнению с названными качествами затруднено.

Объём программы: Программа включает в себя 3 уровня обучения, освоение которых возможно за 4 года обучения. В дальнейшем занятия можно продолжить, оставаясь на 3 уровне обучения до 18 лет включительно, развивая свои индивидуальные способности.

Срок освоения программы (количество недель, месяцев, лет, необходимых для ее освоения). На каждый учебный год необходимо 36 недель.

Год обучения/возраст ребенка 6,5 - 10 лет, 11 – 14 лет, 15-18 лет.

I уровень: базовый. Рассчитан на 108 ч. Занятия проводятся по 3 раза в неделю по 1 часу. Группы обучающихся на базовом уровне формируются с учетом возрастных особенностей с 6,5 до 15-16 лет.

II уровень: тренировочный – предусматривает две ступени тренировочного процесса. Рассчитан на 2 года обучения 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 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.

Программа может реализовываться с использованием современных образовательных технологий: групповые, технология коллективного взаимообучения, сотрудничества, игровые, технология коллективной творческой деятельности.

Формы обучения и виды занятий.

Форма обучения – очная.

Образовательный процесс организуется в основном в форме учебного занятия. Учебное занятие может быть учебно-тренировочным и (или) комбинированным с применением различных форм организации учебной деятельности:

- беседа,
- рассказ,
- мастер-класс,

- учебные соревнования,
- просмотр видеоматериала с дальнейшим обсуждением,
- посещение соревнований,
- показательные выступления.

Реализация программы построена на следующих принципах обучения:

- природосообразность,
- индивидуальность,
- гуманизация,
- целостность,
- наглядность;
- доступность;
- преемственность;
- культуросообразность;
- создание ситуации успеха;
- поощрение инициативы;
- результативность.

Структура организации учебного процесса.

Программа составлена по принципу последовательного теоретического и практического изучения различных разделов и тем занятий. Каждое занятие является обучающим, комплексным, включающим упражнения на развитие выносливости, координации движений, силы и гибкости.

В теоретическом курсе изучается история различных направлений аэробики, теория рационального питания, используются видеоматериалы о различных соревнованиях.

Организация образовательного процесса.

Педагогические технологии:

- Групповые - предполагают организацию совместных действий, коммуникации, общения, взаимопонимание, взаимопомощь. 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 группах сменного состава позволяет развить у обучающихся самостоятельность и коммуникативность.

- Игровые – в их основу положена педагогическая игра как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта.

Методы реализации программы

-Словесные методы

-Рассказ

-Беседа

-Дискуссия

-Собеседование

-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

-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.

1.2. Цель и задачи.

Цель программы: формирование физического, эстетического и духовно-нравственного здоровья учащихся, культуры здорового и безопасного образа жизни, организация свободного времени детей, подростков и молодежи посредством систематических занятий оздоровительной аэробикой.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить с видами и техниками аэробики;
- дать представление о функциональных возможностях организма.

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

1.3 Содержание программы.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес-аэробика»

на четыре года обучения

№ 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

Содержание учебно-тематического плана:

Раздел 1. Вводные занятия

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

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

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

1.4. Проведение собраний и бесед с родителями.

Раздел 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 воздействиям.

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 в ходе подготовки к публичным выступлениям.

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

- 3.1. Начальное развитие 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.

Раздел 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, музыкальные размеры $\frac{1}{4}$, $\frac{2}{4}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$;
 - в) определение характера музыкальных произведений (бодрая, спокойная, веселая, грустная);
 - г) развитие умения менять движения в зависимости от характера музыкального произведения.

Раздел 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.

Раздел 6. Аэробные танцевальные связки.

Практическая работа:

Соединение аэробных и хореографических элементов в связки.
Выбор музыкального сопровождения.
Форма одежды.

Раздел 7. Основы физической подготовки:

- 7.1. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- 7.1. 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.

Раздел 8. Теория рационального питания.

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

Раздел 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.

Раздел 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).

Раздел 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. Комплекс предназначен для развития мышечного корсета и формирования правильной осанки.

Раздел 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;

Групповой стант — коллективное построение «живых» пирамид;

Смотреть I этап. Учитывать возрастные и индивидуальные возможности детей.

Раздел 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),

Раздел 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.

Раздел 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.

Раздел 16. Дефиле – красиво ходить

-Положение корпуса при ходьбе.

-Положение головы.

-Постановка стоп, движение таза, бедер.

-Правила ходьбы в обуви; без каблука, на каблуке.

-Особенности ходьбы в юбке, брюках.

1.4 Планируемые результаты

В результате освоения программы, обучающиеся овладеют основами техник 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.

Учащиеся учатся анализировать и выстраивать динамику своей учебной деятельности. 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 сплоченный дружный коллектив, через воспитание доброжелательности, трудолюбия, любознательности, 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.

Форма контроля уровня достижения обучающихся.

При подведении итогов реализации программы проводится итоговые занятия и соревнования, которые включает в себя награждение лучших и самых активных обучающихся в учебном году. Идет формирование лидерской группы из инициативных и активных участников программы.

В начале года (входящая диагностика, выполнение ОФП) и в конце года проводится итоговое занятие. Диагностика выполнения базовых шагов и элементов.

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения в зале, правила техники безопасности и пожарной безопасности;

- терминологию;
- меры профилактики травм и заболеваний;
- историю возникновения и развития аэробики;
- энергозатратность при занятиях различными видами аэробики;
- основы правильного рационального, сбалансированного питания;
- знать правила соревнований, в которых непосредственно участвуют;
- способы контроля и самоконтроля оценки физического развития и физической подготовленности.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять базовые шаги и виды передвижений;
- выполнять танцевальные шаги;
- удерживать корпус, руки и ноги в позициях.
- выполнять аэробные и хореографические движения по прямой, диагонали в кругу и колоннах;
- определять характер произведения и в зависимости от этого менять движения;
- выполнять основные упражнения стретчинга, степ аэробики, фитбол-аэробики;
- выполнять самостоятельно основные комплексы базовых шагов;
- выполнять самостоятельно основные хореографические элементы и связки;
- самостоятельно составлять и показывать комплексы упражнений на 16 и 32 счёта;
- уметь соединять аэробные и хореографические упражнения и элементы в связки;
- выявлять ошибки при выполнении элементов уметь анализировать и исправлять их;
- контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений;
- совершенствовать и усложнять навыки, полученные на предыдущих уровнях обучения;
- 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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		

2.2 Условия реализации программы:

1. Просторное помещение, площадью из расчета не менее 4 кв.м. на человека.

2. Аппаратура для музыкального сопровождения.

Музыкальные фонограммы с записью «нон-стоп» и ритмом 120-160 ударов в минуту, а также фонограммы для хип-хопа, релаксации, танцевальных комплексов.

3. Хореографический станок.

4. Аудио аппаратура.

5. Зеркала.

6. Гимнастические коврики.

7. Утяжелители либо легкие гантели.

8. Костюмы и обувь для выступлений.

9. Фитбол

10. Степ-платформы

11. Свисток

12. Секундомер

13. Скакалки

14. Обручи

2.3 Форма аттестации обучающихся:

Контроль и управление всем образовательным процессом осуществляется посредством:

- контрольных упражнений по ОФП;
- теста по теоретической части программы;
- самостоятельной работы;
- открытых занятий;
- показательных выступлений;
- выступлений на концертах, фестивалях и соревнованиях.

Данные формы контроля позволяют определить эффективность реализации программы, обсудить результаты, внести изменения в учебный процесс, что позволит детям, родителям, педагогам увидеть результат своего труда и создаст хороший психологический климат в коллективе.

2.4. Оценочные материалы

- тестовые задания на знание теоретического материала
- практические задания;
- комплексы контрольных упражнений – сдача нормативов общей физической подготовки и специальной физической подготовки
- учет посещаемости и наполняемости групп

2.5. Методические материалы:

Методическое обеспечение программы:

Приложение №1. Основные базовые шаги. Классическая аэробика.

Приложение №2. Степ - аэробика.

Приложение №3. Требования по технике 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».

2.6. Рабочие программы. Приложение

Рабочая программа регламентирует организацию образовательной деятельности и определяет объем, порядок, содержание и реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес-Аэробика» 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:

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>Классификация аэробики.
- <http://spo.1september.ru/article.php?ID=200901302> Татьяна Лисицкая степ –аэробика.
- [teacherjournal.ru» attachments/1388_моя_внеурочка...](http://teacherjournal.ru/attachments/1388_моя_внеурочка...)
- <http://www.yogaways.info/bebiyog1all.shtml>
- <http://xreferat.ru/103/3249-1-metodika-obucheniya-doshkol-nikov-elementam-sportivnym-igr-ovladienie-elementami-igr-v-basketbol-det-mi-starshego-doshkol-nogo-vozrasta.html>
- 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 к программе.

Данная программа физкультурно-спортивной направленности ориентирована на детей от 6,5 до 18 лет. Реализация программы рассчитана на 4 года. В современном обществе неизбежно возникает дефицит движения. Особенно актуальной становится формула «Движение – это жизнь». Каждому здравомыслящему человеку важно осознать необходимость занятий физической культурой и спортом. Занятия аэробикой способствуют гармоничному развитию ребенка; развивают физически, укрепляют здоровье: правильно развивают костно-мышечный аппарат, максимально исправляют нарушение осанки, формируют красивую фигуру. Занятия помогают развить внимание, координацию, эмоциональную сферу и повышают жизненный тонус организма.

Актуальность программы выражается заметно возросшим, в последние годы, интересом широкого круга людей к занятиям аэробикой, с ее многочисленными направлениями. Систематические занятия аэробикой доставляют огромное удовольствие занимающимся. В процессе обучения применяются упражнения, направленные на развитие выносливости, силы, гибкости, коррекции осанки и позвоночника.

Содержание курса представляет наиболее популярный и востребованный вид физической активности, способствующий формированию стремления к здоровому образу жизни.

Данная программа ориентирована на улучшение общего состояния учащихся и оздоровительный эффект, на физическое и нравственное воспитание здоровой во всех отношениях личности.