**Муниципальное общеобразовательное учреждение**
**«Средняя общеобразовательная школа № 3 г. Балабаново»**

| | | |
|---|---|---|
| **«Рассмотрено»** | **«Согласовано»** | **«Утверждаю»** |
| **на заседании ШМО** | **Заместитель директора** | **Директор МОУ** |
| **Председатель ШМО** | **по УВР** | **«СОШ № 3 г. Балабаново»** |
| **/А.И. Пронченкова/** | **/И.А.Бараковская/** | **/Н.О.Криволуцкая/** |
| **Протокол №1** | | **Приказ № 190** |
| **от «30» августа 2021г.** | **«29» августа 2021г.** | **от «31» августа 2021г.** |

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**(ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬ)**

Оздоровительная аэробика
для детей 13-16 лет

Срок реализации программы: 1год

Составила учитель физической культуры,
высшей категории: Пиргач А. М.

г. Балабаново
2021г.

## 1.1.Пояснительная записка

Занятия физической культурой - это, прежде всего воспитание здорового ребенка. А воспитание физически полноценных детей – необходимое условие их будущей эффективной трудовой деятельности, творческого участия в общественном производстве. Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю энергии, заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности танцевальной аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Данная Программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность. В Программе больше внимания уделено целям пропаганды здорового образа жизни, развитию системы профилактики и коррекции здоровья на основе мониторинга и определения ведущих факторов риска.

Данная программа является **модифицированной,** так как по содержанию и логике реализации она совпадает с примерными программами. Программа разработана с учетом инновационных методов, системы мониторинга (непрерывное состояние учебного процесса), влияние инноваций на эффективность работы с детьми.

**Новизна** данной программы заключается:

- в реализации идеи эффективного развития гармоничной личности в условиях сотворчества учащихся в разновозрастном творческом объединении;

- в продуктивном внедрении в образовательный процесс информационных технологий;

- в комплексном воздействии различных видов двигательной активности с целью раскрытия творческого потенциала личности;

- в социализации личности в коллективе;

- в развитии у детей мотивации к двигательной активности и совершенствовании физических и спортивных показателей.

В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. А детям для нормального роста и развития требуется от 4 до 6 часов энергичной физической активности. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от

стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений даёт заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности.

**Отличительные особенности данной Программы.** Данная Программа дает возможность восполнить пробелы спортивно-оздоровительного образования учащихся, в особенности в плане приобретения ими практических навыков работы в создании спортивно-танцевальных композиций, способствует повышению общего уровня физической и нравственно-эстетической культуры личности. Образовательные технологии направлены на развитие важнейших компетенций обучающихся для современной жизни.

Танцевальная аэробика способствует улучшению памяти и развивает концентрацию внимания, музыкальность, чувство ритма и пространства, развивает чувство уверенности в себе и повышает самооценку, даёт ощущение прилива сил, способствует расслаблению и ощущению хорошего самочувствия, вызывает эмоциональную разрядку, снимает стресс и внутреннее напряжение, способствует весёлому общению занимающихся в группе. Достижение успехов в спорте и танцах порождает у детей чувство воодушевления, которое в дальнейшем обеспечивает новый, ещё более высокий уровень успешной деятельности, что даёт толчок воображению и творчеству. Творческое воображение теснейшим образом связано с логическим мышлением, особенно с такими его операциями, как анализ, синтез, сравнения, обобщения. Регулярно посещая занятия, ребёнок правильно планирует свой режим дня, становится более дисциплинированным и находит в творческом объединении новых друзей и знакомых. Кроме того, ребёнок учится работать в коллективе и внимательно относится к окружающим, развивая необходимые качества для общения в группе: общительность, эмоциональную устойчивость, самостоятельность, смелость, уверенность в себе, высокий самоконтроль, адекватную самооценку.

**Объем и срок освоения программы**

Программа «Оздоровительная аэробика» рассчитана на 1 год обучения.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 72 часа.

**Режим занятий: (35 рабочих недель в год, 2 часа в неделю)**

**I год обучения** – 72 часа в год. Количество занятий в неделю – 1занятие,

2 часа.

**Форма обучения** – очная.

На каждом занятии проводится музыкальная пауза**.** Учитывая особенности и содержание работы учебной группы, исходя из педагогической целесообразности, педагог может проводить занятия всем составом учебной

группы, по звеньям, индивидуально и индивидуальные занятия с детьми – инвалидами по месту жительства.

Программа предназначена для освоения учебного материала в течение 1 года детьми разных возрастных групп: 13 – 16 лет. При комплектовании групп допускается совместная работа в одной группе учащихся без ограничения по возрастному признаку. Состав группы постоянный.

Основной формой учебной работы является групповое занятие. Занятие по данной программе состоят из теоретической и практической частей. Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационная часть должна обеспечить наличие всех необходимых для работы материалов и иллюстраций. В процессе реализации Программы используются следующие **формы организации занятий**: беседа, лекция, экскурсия , тестирование, анкетирование, учебно-тренировочное, игровое, контрольное, хореографическое, репетиционное, соревновательное, творческое (выступления, концертная деятельность),интегрированное занятие, защита творческих проектов, тематический и отчётный концерты, итоговые занятия.

**По данному курсу обучается одна группа детей.**

**I год обучения-** ознакомительный «Этап начальной подготовки», группа численностью 25 человек

Содержание программного материала предусматривает дифференцированный подход к обучению учащихся, различных по возрасту, физическим данным, уровню подготовки, индивидуальным особенностям учащихся и физиологическим возможностям ребёнка. В процессе реализации данной Программы использовался инновационный подход к обучению и воспитанию.

В образовательном процессе применяются различные **методы и приемы обучения:**

**- объяснительно – иллюстративный** (рассказ, беседа, лекция, дискуссия, собеседование, голосовые сигналы, счёт, подсказки, вербальные команды и название шагов и движений).

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

**-репродуктивный –**правильная, четкая демонстрация-показ педагогом образца движения или его отдельных двигательных элементов;

-тактильно-мышечная наглядность обеспечивается путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей; непосредственная помощь педагога, уточняющего положение отдельных частей тела ребенка;

-наглядно-слуховые приемы представляют собой звуковую регуляцию движений (слуховой наглядностью является музыка);

-пояснение сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы;

- **исследовательский-**творческие проекты, самостоятельная работа, творческие отчёты).

Используемые в работе методы опираются на процесс мышления и объединяют познавательные процессы с практическими умениями.

**Образовательные технологии.**

- **Технология индивидуально-дифференцированного обучения-** индивидуальный подход к учащимся (соответствие объема учебной нагрузки

и уровня сложности изучаемого материала их индивидуальным возможностям и способностям).

- Технология **развивающего обучения** – активизация музыкальной памяти, внимания, мышления. Технология **эффективности организации и управления образовательным процессом** – качество освоения программного материала.
- Технология **интенсификации и активной познавательной деятельности** – создание ситуации успешности, поддержки, способствует творческому развитию личности.

Образовательные технологии направлены на развитие важнейших компетенций обучающихся для современной жизни.

**Здоровьесберегающие технологии**

- **Дыхательная гимнастика** по методу А.Н.Стрельниковой (формирование правильного дыхания),

**Игровые технологии** (музыкально-дидактические игры, упражнения в игровой форме «Сочини танец», танцевальная импровизация.

Игровые динамические паузы – снятие перегрузок.

**Проектные технологии** (творческие проекты, презентации) –развитие системного мышления, активизации познавательной деятельности, стимулирование творческой инициативы.

**Информационно – коммуникационные технологии.** Видеозаписи выступлений – (анализ концертных выступлений).

Эффективное применение современных образовательных технологий в образовательном процессе способствует повышению результата в решении педагогических задач, позволяет детям более успешно адаптироваться в

образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности.

**Особенности организации образовательного процесса.**

При проведении, занятий учитывается: уровень ЗУН учащихся, индивидуальные особенности и физиологические возможности ребёнка, особенности мышления, познавательные интересы. За период обучения учащиеся получат определенный объем знаний, качество которых проверяется через промежуточный контроль: участие в конкурсах, фестивалях, концертных выступлениях, упражнения на умение владеть своим лицом и телом.

## 1.2.Цель Программы

**Цель Программы:** совершенствование физических, творческих, художественно-эстетических качеств учащихся посредством занятий аэробикой.

## 1.3. Содержание программы

### Этап начальной подготовки

### 1 год обучения

**Задачи**:

**Обучающие:**

Познакомить учащихся с элементами строевой подготовки;

научить ритмичным упражнениям  на развитие подвижности рук, ног, шеи;

научить основам аэробики – базовым шагам; движениям рук; научить профилактике заболеваний и вредных привычек; основам рационального питания.

**Воспитательные:**

Воспитывать дисциплинированность, аккуратность и пунктуальность.

воспитывать коммуникативные качества.

воспитывать чувство ответственности за успех общего дела.

**Развивающие:**

Развивать музыкальность, чувство ритма.

развивать начальные физические данные детей (осанку, гибкость);

развивать двигательную активность учащихся.

развивать индивидуальные особенности каждого учащегося.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Вид программного материала | Краткое содержание темы | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| 1 | Основы знания о фитнес аэробике | Здоровый образ жизни. История развития фитнеса. Виды групповых программ. Работа с видеоматериалом. | 2 |
| 2 | Классическая аэробика | Правильная стойка и перемещения в стойке. Базовые шаги классической аэробики. Техника самоконтроля. Стретчинг. Коррекционные упражнения. Интервальная тренировка. | 44 |
| 3 | Танцевальная аэробика | Элементы и шаги танцевальной аэробики в стиле латино. Техника полицентрики и изоляции. Элементы русского танца. Черлидинг. «Боди данс» (танцевальные упражнения с утяжелениями). | 8 |
| 4 | Силовой фитнес | Перемещения в стойке с использованием утяжелений. Техника безопасности. Функциональный тренинг. Развитие выносливости. Самоконтроль. | 18 |
| | Итого: | | 72 |

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### Знания о физической культуре.

***История физической культуры***. История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы. История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

***Физическая культура и спорт (основные понятия).*** Физическая подготовка и её базовые основы, формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и развитие физических способностей. Физические качества - общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями.

Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность). Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой, их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля. Педагогические гигиенические и эстетические требования к их проведению; профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий. Направления в фитнес-аэробики. Виды танцевальной аэробики. Определение функционального тренинга и функционального упражнения.

***Физическая культура человека.*** Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима в течении дня, недели, месяца. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей организма половой принадлежности, состояния самочувствия. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятия, а также индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом. Восстановительные мероприятия. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей, основы профилактики средствами физической культуры. Основы музыкальной грамоты (понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат). Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движении под музыку.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.*** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма, с учетом цели и задач. Составление плана самостоятельного занятия физическими упражнениями. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация активного отдыха средствами физической культуры.

***Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.*** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.

***Самостоятельные игры и развлечения.*** Организация и проведение спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий (игры, конкурсы, эстафеты) с привлечением сверстников на спортивных площадках и в спортивных залах.

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия (массаж, банные процедуры). Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.

***Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов оздоровительной аэробики.*** *Классическая аэробика*: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

*Степ-аэробика*: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов с музыкальным и без музыкального сопровождения; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

*функциональная тренировка (тренинг):* выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации - ходьба с изменением скорости и длинны шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким,

перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, мед.болов, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор - лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

*Хореографическая подготовка.* Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

*Подготовка к показательным выступлениям.* Подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

***Прикладно-ориентированная подготовка.*** Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов- легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

***Упражнения общеразвивающей и специальной направленности.*** *Специальная физическая подготовка.*

*Классическая аэробика:*выполнение базовых шагов (элементов ) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения;сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.

*Спет - аэробика*: выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и

комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы;

*Функциональная тренировка (тренинг):*упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

*Общефизическая подготовка.*

*Легкая атлетика:* воспитание быстроты, координации движений, выносливости, силы.

*Гимнастика с элементами акробатики*: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости, ловкости.

*Волейбол:*воспитание быстроты, координации движений, ориентировке в пространстве, силы.

## Базовые шаги (элементы) без смены лидирующей ноги (унилатеральные)

**Классическая аэробика.**

Лидирующая нога – нога, которая выполняет первое движение в элементе.

| | |
|---|---|
| Марш на месте и с перемещениями вперед, назад | March |
| Марш на месте, ноги врозь | Out |
| Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения | Out-in |
| Два шага вперёд (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) | V-Step |
| Два шага назад (ноги врозь), два шага вперёд (ноги вместе) | A-Step |
| Одна нога выполняет шаг вперёд-назад, другая – на месте | Mambo |
| Два шага вперёд (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) | Basic-step |

## Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).

| | |
|---|---|
| Шаг в сторону, приставить вторую ногу | Step Touch |
| Два приставных шага в сторону | Double Step Touch |
| Шаг в сторону, подъем колена | Knee Up |
| Шаг в сторону, два подъема колена | Double Knee Up |

| | |
|---|---|
| Шаг в сторону, подъём прямой ноги вперёд | Kick |
| Шаг в сторону, два подъёма прямой ноги вперёд | Double Kick |
| Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону | Lift side |
| Шаг в сторону, два подъема прямой ноги в сторону | Double Lift side |
| Шаг в сторону, захлёст голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице) | Curl |
| Шаг в сторону, два захлёста голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице) | Double Curl |
| Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте | Open Step |
| Шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание вперёд носком или пяткой) | Toe Touch (Heel Touch) |
| Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить. | Grapevine |
| Шаг вперёд, подъём колена (подъём прямой ноги вперёд, в сторону, захлёст голени), два шага назад | Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные |
| Шаг вперёд, 3 подъема колена (подъём прямой ноги вперёд, в сторону, захлёст голени), два шага назад | Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side) |
| Три быстрых шага на месте на «раз и два» | Cha-cha-cha |
| Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением | Shasse |

**Степ-аэробика**

**Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).**

| | |
|---|---|
| Два шага на платформу, два шага на пол | Basic Step |
| Два шага на платформу | Basic Up |
| Два шага на пол | Basic Down |
| Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе) | V-Step |
| Одна нога выполняет шаг вперед на платформу - назад на пол, другой шагаем на полу на месте | Mambo |
| Шаг на платформу, шаг на пол | Stomp (Mini-Mambo) |
| Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол | 6 Point-Mambo |
| исходное положение стоя сбоку от платформы: два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу | Over |
| исходное положение - платформа между ног: два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение | Straddle Up |
| исходное положение - стоя на платформе: два шага на пол по разные | Straddle Down |

| | |
|---|---|
| стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение | |
| Два шага на платформу, два касания поочерёдно носком пола, два шага на пол | Up Up Lunge |

**Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).**

| | |
|---|---|
| Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание степа), два шага на пол | Tap Up |
| Шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол | Knee Up |
| Шаг на платформу, подъём прямой ноги вперёд, два шага на пол | Kick |
| Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол | Curl |
| Шаг на платформу, подъём прямойноги встороны, два шага на пол | Lift side |
| Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол | Back Lift |
| Шаг на платформу, 3 подьема колена, два шага на пол | Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side) |
| Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону , подъем колена , шаг на платформу , подъем колена , два шага на пол | L-Step |
| Шаг на платформу, два подъема колена, два шага на пол | Double Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) |
| Шаг на платформу, 4,5,6,7 подъемов колена, два шага на пол | Repeat 4,5,6,7 Knee Up (Kick, Curl, Side Lift) |
| Шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол | Sailor Step (шаг моряка) |
| Шаг на платформу, два шага на пол | Mini (Little)-Mambo |
| Шаг на платформу, шаг на пол | Stomp |
| Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол | Double Stomp |
| Три шага на платформу (вперёд-назад-вперёд), два шага на пол | Tango Step |
| Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение | Spider |
| Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол | Tripple Stomp |
| Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение | L-Mambo |
| Три быстрых шага платформа-пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение | Cha-cha-cha |
| Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад) | Shasse Mambo |
| Касание платформы, шаг на пол | Step Tap |

## 2.2.Условия реализации программы

-заинтересовать детей содержанием программы и ее конечным результатом;

- организация процесса обучения в интересной доступной форме.

**Материально-техническое оснащение занятий**

Материально – технические (пространственные) условия организации познавательно-исследовательской и продуктивной деятельности детей включают: необходимое помещение для проведения занятий с зеркалом и станком;

спортивные маты для занятий на полу;

одежда, обувь, удобная для занятий;

спортинвентарь (мячи 5 штук, скакалки 10 штук).

Кабинет оборудован спортивными тренажерами (велотренажер, «козел», для качания пресса).

**Техническое оснащение**

- Магнитофон;
- компьютер;
- проектор;
- экран;
- видеомагнитофон;
- записи аудио, видео, формат CD,MP3;
- USB- флешки

**Методическое и дидактическое обеспечение программы**

- методические разработки по темам программы;
- методика проведения итоговой аттестации учащихся;
- игровые конкурсные программы;

- информационная и справочная литература

**Дидактическое обеспечение Программы**

процессе работы по настоящей Программе используются информационно-методические материалы, литература;

- сценарии массовых мероприятий, разработанные для организации досуга учащихся;
- инструкция по технике безопасности;
- диагностические методики для определения уровня ЗУН и творческих способностей учащихся;

- новые педагогические технологии в общеобразовательном процессе (сотрудничество педагога с учащимися, создание ситуации успешности, взаимопомощи в преодолении трудностей, активизация творческого самовыражения);
- видео и фото материалы.

**Санитарно-гигиенические требования**

Для реализации общеразвивающей Программы имеется светлое, просторное помещение, с хорошей вентиляцией. Занятия проводятся в зале, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Он имеет хорошее освещение и периодически проветривается. Рядом с залом находятся туалет и душевые. В наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

**Кадровое обеспечение**

Реализация Программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной Программой. Для реализации Программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

**Ожидаемые результаты:**

У учащихся будут сформированы **личностные результаты**:

-установка на безопасный, здоровый образ жизни;

-потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к ним, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению товарищей;

-умение выражать свои эмоции;

- умение оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;

- умение оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

Учащийся научится:

-понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;

-осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;

-уметь планировать и регулировать свои действия во время занятий аэробикой;

-определять и формировать цель деятельности с помощью педагога;

-учиться работать по определенному алгоритму;

**Познавательные УУД:**

Учащийся научится:

-проводить сравнение и классификацию объектов;

-понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

-проявлять индивидуальные творческие способности;

-различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);

-соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;

-подбирать упражнения для разминки;

-использовать знания, полученные в творческом объединении, в жизни;

- делать выводы в результате совместной работы учащихся и педагога;

**Коммуникативные УУД:**

Учащийся научится:

-работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;

-обращаться за помощью;

-формулировать свои затруднения;

-предлагать помощь и сотрудничество;

-договариваться и приходить к общему решению;

-формулировать собственное мнение и позицию;

-осуществлять взаимный контроль;

-адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-оформлять свои мысли в устной форме;

-слушать и понимать речь других;

- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

(лидера исполнителя).

**Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе;

-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

**2.3.Формы подведения итогов реализации Программы**

- отчётные концерты;
- конкурсы;

**Формы отслеживания результатов образовательной общеразвивающей Программы**

входной контроль (начальная диагностика) – собеседование, анкетирование;

Промежуточная аттестация, как и итоговая (в конце обучения) - проводится в конце учебного года. Практическая часть проводится в форме выполнения контрольных упражнений и в форме отчетного концерта.

Теоретическая часть может проходить в форме

-викторин;

-игр;

-кроссвордов;

-ребусов;

-подготовки буклетов;

-психологических тестов.

текущий контроль - беседа в форме «вопрос – ответ», беседы с элементами викторины, игра, конкурсные программы, контрольные задания, тестирование, отчётный концерт.

итоговый контроль (итоговая и промежуточная аттестация) – зачетная работа по теме, игра, участие в отчётных концертах, муниципальных конкурсах, творческих проектах;

тематический;

предварительный;

устный;

письменный;

фронтальный;

индивидуальный

## 2.4.Оценочные материалы, способы проверки ЗУН учащихся

В творческом объединении «Аэробика» в начале года проводится начальная диагностика уровня знаний, умений и навыков учащихся. Ее цель: узнать уровень способностей детей, их техническую подготовленность.

По результатам реализации Программы проводится промежуточная и итоговая аттестация по разработанным и апробированным методикам (в игровой форме, викторина, отчётный концерт, презентация, творческий проект), которые позволяют определить уровень теоретической и практической подготовки учащихся и соотнести их с прогнозируемым результатам образовательной Программы.

Начальная диагностика проводится с детьми в начале учебного года, чтобы выявить уровень ЗУН, которые имеют дети.

-Промежуточная аттестация проводится в конце первого, второго, третьего учебного года (май).

-Итоговая аттестация проводится в конце четвертого учебного года. Теоретическая часть итоговой аттестации проходит в форме викторины, игры, кроссворда, а практическая - в виде творческого задания, концерта. **Диагностические методики**, позволяющие определить достижения учащихся:

- выявление творческого потенциала;

- развитие самостоятельной деятельности;

- активизация аналитической деятельности;

- развитие познавательной активности учащихся;

- методика выявления уровня самооценки учащихся;

- личностное достижение учащихся;

- тесты о духовно – нравственной личности;

- методика отслеживания творческих достижений учащихся.

## 2.5.Список литературы для педагогов:

1. Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. – М.: Знание, 2009

2.Бабенка, Т.П. Экспресс – оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: метод, рекомендации[Текст]

3.Т.П.Бабенка, П.П. Каминский. – Ростов – н/Д, 2005

4.Виес Ю.Б.Аэробика для всех.-Мн. Книжный дом,2006.

5.Герасимова. Е. Аэробика для малышей[Текст]/ Е. Герасимова, И.Романенко. – М.: физкультура и спорт, № 9, 1996.

6.Горцев Г.Аэробика.Фитнес.Шейпинг.М.Вече,2001.

7.Иваницкий А.В., Иванова О.А., Матов В.В. Ритмическая гимнастика на ТВ.-М.: Советский спорт,2001-75с.

8.Ким Н.Фитнес от Натальи Ким,М.,2001.

9.Колодницкий Г.А., Кузнецова В.С. Ритмические упражнения, хореография и игры. - М.Дрофа,2003.

10.Комплексная оценка физического развития состояния здоровья детей и подростков. ЮЮ - М.»Творческий центр»,2004.

11.Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: Терра

Спорт, Олимпия Пресс, 2001.

12. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: т.1. Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2002.

Лисицкая, Т.С. Аэробика на все вкусы[Текст]/ Т.С. Лисицкая. – М.: Просвещение, Владос, 2004

13.Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.

14.СидневаЛ.В.,АлексееваЕ.П.Учебное пособие по базовой аэробике. - М.Федерация аэробики России,2005.-48с.

15.ФабионЭ.М. Ритмическая гимнастика -М., Фис,2002.

## Список литературы для учащихся и родителей:

1.Буц Л.М. для вас, девочки/Л.М.Буц – М.Физкультура и спорт-2008

2.Гурвич М.М.Как быть здоровым или семь правил правильного питания. М.Панорама,2001.

3.КолесниковаС.В.Детская аэробика, - Ростов-на-Дону, «Феникс»,2005.

4.Сухарев А.Г.Дыхательная гимнастика. М.Медицина,2005

5.Попов В.Б.1001 упражнение для физического развития, - М.Астрель,2002.

6.ШтеренгерцР.Е.,Белая Н.А. Самомассаж для взрослых и детей, Киев, Здоровье,2002.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575831

Владелец Локтюхин Виктор Иванович

Действителен С 24.02.2021 по 24.02.2022