

Отдел образования администрации Сампурского района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Сампурский детско-юношеский центр»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2019 года
протокол № 6



«Утверждаю»
Директор МБОУДО
«Сампурский ДЮЦ»
Н.В. Ветрова
приказ № 38 от 30.08.2019

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Спортивная аэробика»

(базовый уровень)

Возраст учащихся: 8-13 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Тюрина Любовь Валентиновна,

тренер-преподаватель

первой квалификационной категории

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

Ф.И.О. педагога	Тюрина Любовь Валентиновна
Вид программы	Экспериментальная
Тип программы	Общеразвивающая
Образовательная область	спорт
Направленность деятельности	физкультурно-спортивная
Способ освоения содержания образования	практический
Уровень освоения содержания образования	базовый
Уровень реализации программы	дополнительное образование
Форма реализации программы	групповая
Продолжительность реализации программы	2 года

Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная программа по спортивной аэробике является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на этапе начальной подготовки с учащимися МБОУ ДО «Сампурский ДЮЦ»

В основу программы положены нормативные требования по общей специальной физической и тактико-технической подготовке, научные и методические разработки по аэробике отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных ее этапах, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от особенностей учащихся.

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

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой, социализацию личности в коллективе. Данная программа ориентирована на физическое воспитание личности, выявления одарённых детей, получения ими начальных знаний о физической культуре и спорте и овладение основами спортивной аэробики как избранном виде спорта. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, синтезировавший все лучшее в теории и практике спортивной аэробики.

Актуальность. 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.

Педагогическая целесообразность. Для дополнительного образования детей аэробика – уникальное направление творческой деятельности, располагающее огромными воспитательными ресурсами:

- наличие в аэробике равнозначных видов: спортивной и оздоровительной – обеспечивает детям возможность заниматься практически безо всяких ограничений (как возрастных, так и физиологических);
- вариативный характер выступлений способствует тому, что каждый ребенок может себя проявить;

- простор для творчества в аэробике огромен, так как этот вид спорта продолжает развиваться, появляются новые элементы, используются движения различных танцев. Поэтому дети имеют прекрасные возможности развивать свои творческие возможности в процессе тренировочных занятий.

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. Спортивная 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. В учебный план не включены этап спортивного совершенствования и этап высшего спортивного мастерства.

По уровню освоения Программа является общеразвивающей, так как способствует формированию духовного мира обучающихся, их самостоятельного мышления и развитию творческих способностей.

По целевой установке является образовательной – знания не только усваиваются детьми, но и используются в их жизнедеятельности. Программа разработана с учетом инновационных методов, разработана система мониторинга (непрерывное состояние учебного процесса), влияние инноваций на эффективность работы с детьми.

Адресат Программы

Диапазон, который охватывает возраст учащихся объединения «Спортивная аэробика», занимающихся по программе – 8-13 лет.

Первый год обучения – 8-11 лет. Этот возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Именно в этом возрасте ребенок обладает отличной мышечной памятью. Он схватывает на лету самую суть движений, способен копировать показанные ему упражнения. Это тот период, когда идет интенсивное формирование опорно-двигательного аппарата, закладываются основы гармонизации телосложения и функциональных возможностей организма. Именно на данном возрастном этапе актуальной является задача выявления нарушений осанки, поиска эффективных средств их предупреждения и коррекции.

Второй год обучения – 11-13 лет. Этот возраст — период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Объем и срок освоения программы

Программа «Спортивная аэробика» рассчитана на 2 года обучения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения

программы – 780 часов. Учебный план составлен на 46 учебных недель (312 часов в год для первого года обучения, 468 часов в год для второго года обучения).

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных ее этапах, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от особенностей учащихся.

Основной формой учебной работы является групповое занятие. Занятие по данной программе состоит 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), тематический и отчетный концерты, итоговые занятия.

По данному курсу обучается одна группа детей.

I год обучения - «Этап начальной подготовки», группа численностью 10-12 человек, возраст 8- 11 лет;

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

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.

Здоровье сберегающие 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.

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 получают 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 И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: создание условий для гармонизации процесса становления и развития личности средствами спортивной аэробики.

Задачи программы

Образовательные –

- формирование правильной осанки;
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование общих представлений о безопасности двигательных действий, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Развивающие -

- содействие гармоничному физическому развитию;
- укрепление здоровья учащихся;
- развитие основных видов движения (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, метание);
- развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости);
- повышение устойчивости организма.

Воспитательные –

- воспитание волевых, морально – нравственных, эстетических личностно – значимых качеств;
- формирование устойчивого интереса к активному, здоровому образу жизни;
- обучение участию в спортивных состязаниях.

1.3. Содержание программы

Этап начальной подготовки

Для учащихся группы начальной подготовки 1-го года обучения:

Цель– привлечение к занятиям спортивной аэробикой.

Задачи:

1. привитие стойкого интереса к виду спорта «спортивная аэробика»;
2. укрепление здоровья, улучшение физического состояния;
3. приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта.

Для учащихся группы начальной подготовки 2-го года обучения:

Цель: Освоение основ базовой техники и физической подготовки, отбор наиболее одаренных учащихся с целью повышения уровня интегральной подготовленности.

Задачи:

1. овладение основами техники выполнения физических упражнений;
2. совершенствование общих координационных способностей и расширение двигательного опыта в регламентированных (стандартных) и нерегламентированных (нестандартных) условиях;
3. воспитание черт спортивного характера

Разумное решение этих задач даст следующие результаты: повысит скорость и качество усвоения новых движений, уровень «двигательной находчивости».

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное число учащихся в группе	Максим. количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке (на конец учебного года)
НП	1	8-11	10-12	6	Овладение основами техники спортивной тренировки Выполнение нормативов ОФП
	2	11-13	12-15	9	

Количество занятий в неделю – 3 занятия. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащихся. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы. Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. По мере изучения программы повышается уровень практических навыков учащихся, что контролируется в течение учебного года (проведение соревнований в течении учебного года, по ОФП в группах, между группами).

Соотношение средств ОФП, СФП,ТП по годам обучения(в %)

Разделы подготовки	НП	ОФП1г.о.	ОФП2г.о.
ОФП	50	40	35
СФП	35	35	30
ТП	15	25	40

1.4 УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Учебный план содержит рекомендации по организации образовательной деятельности на начальном этапе подготовки, по построению годичного цикла, по содержанию типовых тренировочных занятий, по результатам промежуточной и итоговой аттестации в форме контрольных нормативов и системе медико-биологического обеспечения.

Учебный план подготовки учащихся отделения спортивной аэробики (52 недели)

Разделы подготовки	НП	
	1г.о.	2г.о.
Теоретическая подготовка	6	6
Общефизическая подготовка	100	130
Специальная физическая подготовка	70	115
Акробатика	50	60
Хореография	50	60
Техническая подготовка	26	87
Контрольно-переводные испытания	10	10
Инструкторская и судейская практика	----	----
Восстановительные мероприятия	----	----
Часов в неделю	6	9
Общее количество часов	312	468

Участие в соревнованиях(кол.)	1 3-4
Медицинское обследование	По графику

Годовой график распределения учебных часов для групп начальной подготовки 1 года обучения (ГНП-1) отделения спортивной аэробики

(6 часов)

Разделы подготовки	Кол. час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	6	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-
Общефизическая подготовка	100	10	10	8	10	8	6	10	7	5	8	9	9
Специальная физическая подготовка	70	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	10
Акробатика	50	-	-	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Хореография	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	-
Техническая подготовка	26	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2
Контрольно-переводные испытания	10	2	2	-	-	2	-	-	2	2	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов	312	25	25	26	28	28	24	27	27	25	25	26	26
Участие в соревнованиях (кол.)	1	По графику											

**ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ ГРУПП
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
ОТДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ (9 ЧАСОВ)**

Разделы подготовки	Кол. час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	6	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0
Общефизическая подготовка	130	11	11	11	11	11	9	10	10	11	11	12	12
Специальная физическая подготовка	115	10	10	11	11	10	5	8	10	8	12	10	10
Акробатика	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Хореография	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Техническая подготовка	87	6	6	6	6	6	11	11	8	9	6	6	6
Контрольно-переводные испытания	10	2	2	0	0	2	0	0	2	2	0	0	0
Всего часов	468	40	40	39	39	40	36	39	40	40	39	38	38
Участие в соревнованиях (кол.)	3-4	По графику											

Весь учебный материал разделён на теорию и методику физической культуры и спорта, практику (физическая, техническая, психологическая, профессиональная подготовка), самостоятельную работу учащихся и аттестацию. Продолжение занятий и перевод

учащихся на следующий этап обучения осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета и оформляется приказом директора. Основные методы проведения учебного занятия: фронтальный, поточный, игровой, соревновательный, в форме круговой тренировки и т.д.

Теория и методика физической культуры и спорта. Теоретическая подготовка – совокупность знаний, способствующих учебно-тренировочному процессу.

1 Этап. 1. Что такое аэробика: истоки спортивной аэробики. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований . . Достижение российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития спортивной аэробики. 2. Терминология аэробики. 3.

Гигиенические требования к проведению занятий: понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Гигиена жилища, место учёбы и занятий спортом. 4. Форма для занятий аэробикой. 5. Рациональное питание и режим дня: понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоение пищи, энергозатраты при физических нагрузках. 6. Дисциплина на занятии (правило поведения в зале). 7. Анатомические сведения : краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

2 Этап. 1. Музыкальная грамота: понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер.

Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в спортивной аэробике. 2. Техника безопасности в аэробике. 3. Значение правильной осанки. 4.

Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике. 5. Методический разбор базовых шагов аэробики. 6. Группы элементов для составления спортивных комбинаций. 7.

Посещение соревнований по спортивной аэробике, художественной гимнастике, танцам и т.д. 8. Понятие об общей и специальной физической подготовке: методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

13 9. Структура тренировочного занятия: общая характеристика задач учебных занятий.

Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки.

Практические занятия. Содержание практических занятий ОФП,СФП, акробатическая подготовка, хореографическая подготовка, техническая подготовка, промежуточная и итоговая аттестация в форме сдачи контрольных нормативов, инструкторская и судейская практика.

Общая физическая подготовка

ОФП - это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

Сила— способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий период времени.

Выносливость – способность противостоять утомлению. Общая выносливость – способность к длительному выполнению(более 20 минут) физической нагрузки субмаксимальной мощности, не превышающий аэробно-анаэробный порог. Специальная выносливость – способность к длительному выполнению специальных упражнений без снижения эффективности деятельности.

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, нервно-мышечной координации.

Координационные способности (ловкость) – сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Тесты на координацию движений оцениваются сложностью задачи, точность и скорость его выполнения. ОФП осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения упражнений. Общая физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения.

Основные задачи ОФП:

1. Приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень.
2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.
3. Приобрести и повысить общую выносливость.
4. Повысить быстроту выполнения разнообразных движений.
5. Улучшить подвижность в суставах.
6. Увеличить ловкость и координацию движений.
7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

Строевые упражнения.

Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота. Расчёт.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги, построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперёд обозначение шага на месте. Остановка.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег.

Повороты в движении(налево, направо). Перемена направления, захождение плечом.

Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении.
Размыкание шагом(приставные, шаги галопа), прыжками.

Обще развивающие упражнения.

Упражнения без предметов. Для рук : поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях(одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнёра, сгибание и разгибание рук в различных упорах(в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лёжа; в упоре лёжа , но с отведением ноги(поочерёдно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стены), и в висах(подтягивание в висе лёжа, в различных хватах, в висе).Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочерёдные,последовательные) без отягощений и с отягощениями.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, полукруговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные(пружинящие) движения туловищем вперёд, в сторону. Наклоны с поворотами: наклоны вперёд, назад, с поворотом туловища в различных стойках, сидя на полу, гимнастической скамейке. Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами(вес 1-3кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения лёжа на животе(спине) на полу(скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнёром. Поднимания туловища до прямого угла в седее и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, сидя с закреплёнными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперёд или в сторону(с опорой и без опоры).

Выпады вперёд, назад, в стороны, в перёд наружу(и внутрь), назад-наружу(и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку(сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками.

Движения ногой в горизонтальной плоскости(из и.п. стойка на одной, другая вперёд –к низу) в сторону, назад, в сторону, вперёд(в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях(вперёд, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными

ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками(на месте и в движении).

Упражнения с предметами. С набивными мячами (вес 1-3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми(согнутыми) руками вперёд, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча с низу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты, круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С гантелями (вес 0,5-1 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперёд, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями (гантели в обеих руках).

Упражнения на снарядах. Гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке – сгибание рук с поочерёдным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища .

Прыжки по скамейке вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка: стоя лицом (боком, спиной) к стенке – поочерёдные взмахи ногами; стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивание и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседание на одной или обеих ногах.

Из стойки на одной ноге, другая на рейке – наклоны вперёд, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

Из положения лёжа, зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты.

Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

СФП - педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта. Выделяют СФП-1, СФП-2.

Задачи СФП-1:

1. Развить специальные физические качества и повысить их уровень.
2. Увеличить массу определённых групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.
3. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статическую, взрывную).

4. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
 5. Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.
 6. Приобрести необходимую гибкость.
 7. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).
 8. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.
- Задачи СФП-2:

1. Моделирование соревновательной деятельности.
2. Подвести к соревнованиям в пике спортивной формы (подводящий цикл).

Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Наклоны вперёд, назад, в стороны(вправо, влево) с максимальным напряжением(из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперёд, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами(махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоём(с сопротивлением).

Сед с глубоким наклоном, голова опущена(держать 20-40 с.). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Примечание: Упражнения включаются в каждый урок. Упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших разрядов усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоём, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

Упражнение на формирования осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков(20 прыжков за 10 с., за 8 с., и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и другие предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъём на носки(на время: за 10 с. -15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь.

Пружинный шаг(10-15 с.), пружинный бег(20-45 с.).

Приседания с отягощением, с партнёром, поднимание на носки(в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.).

Прыжки на месте и с продвижением на одной , двух ногах(высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие(высоту препятствия постепенно увеличивать).

Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета(подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки(лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек.

Прыжки в глубину с высоты 30-40 см. в темпе, отскок на жёсткую опору и на поролон(в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.).

Упражнения на развитие координации движений.

Выполнение небольших комбинаций(без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложнённых условиях(без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника - наиболее рациональное выполнение двигательного действия. Задачи технической подготовки:

1. Овладеть спортивной техникой избранного вида спорта.
2. Создать двигательное представление об изучаемой технике.
3. Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий.
4. Приобрести навыки спортивной техники.
5. Совершенствовать спортивную технику за счёт более рационального и эффективного выполнения движений.
6. Овладеть расслаблением.
7. Увеличить частоту движений и их амплитуду.
8. Научить проявлять большую силу в выполнении движений и действий.
9. Использовать упругость мышц.
10. Научить выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях.
11. Овладеть техникой вспомогательных видов спорта.
12. Научить правильно, выполнять ОРУ и специальные упражнения.

Техническая подготовка включает в себя разучивание, закрепление и совершенствование элементов спортивной аэробики, базовых шагов, спортивной комбинации в целом. Работа

над спортивной комбинацией включает в себя: а) работу по элементам; б) работа по четвертушкам упражнения; в) работа по частям; с) выполнение комбинации в целом, сдвоенные подходы и т.д.

1 этап начальной подготовки.

Первый этап заключается в приобретении навыков движений гимнастической школы и аэробного стиля выполнения основных движений. Разучивание и закрепление техники выполнения базовых шагов спортивной аэробики: на месте, бег, захлест, приставной, выпад, подъём колена, джампин джек, скрестный. Разучивание и закрепление техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложностью до 0.2: А - отжимание, латеральное отжимание; В - упор углом, "крокодил", С - прыжок на 360°, хич кик; D - шпагат, 4 поочерёдных маха вперёд. Учащиеся разучивают и выполняют с упражнения спортивной аэробики: сольные упражнения, пары, трио, групповые, танцевальной гимнастики, гимнастической платформы и участвуют в соревнованиях городского уровня.

Программа для начинающих детей

1. ноги – 4 скрестных шага , руки - на пояс
2. ноги – 4 колена, руки – в стороны
3. ноги – 4 приставных шага, руки – «Ганзалес»
4. ноги – «ласточка» выполняется на 8 счётов
5. ноги – 4 джека, руки – 1-4 в стороны, вверх, в стороны, вниз
6. 1,2 – упор присев, 3,4 – сест в шпагат, 5-8 сидеть в шпагате
7. принять упор лёжа (переход упор лёжа свободный)
8. 2 отжима 1-4 вниз 5-8 вверх
9. 1-2 выпад, 3-4 встать , 5-6 руки через стороны вверх, 7-8 через стороны руки на пояс.
10. ноги - 4 кика вперёд ,руки- на пояс
11. 4 – солдатики, руки – на пояс
12. ноги – 4 ви степа, руки – 1-4 правая вверх, левая вверх, правая вниз, левая вниз
13. конец программы 8 счётов произвольных.

Упражнение « Воздушная кукуруза»:

1. скрестный вправо руки перед собой и хлопок над головой.
2. поворот влево руки в стороны
3. 3 пятки вправо, 3 пятки влево, ладошки перед собой
4. 4 джека – обязательный элемент круг пр., круг лев., 2 круга двумя – всё к наружи
5. шаги вперёд пр., лев., скрестно, локти вперёд, хлопок
6. шаги назад круги согнутыми руками назад
7. шаги вперёд руки вверх, домик, на плечи, вместе в стороны
8. шаги назад ладони открыть вниз

9. качалочка влево, вправо руки влево, вправо
10. галоп влево круг предплечьями в лево через низ
11. пружинка вправо, влево круги предплечьями правым, левым
12. выпад на правой поза «задумавшись»
13. шаг правой назад, выпад на левую правая рука на пол, левая в вверх
14. упор лёжа
15. согнуть правую ногу, выпрямить
16. 4 отжимания – обязательный элемент
17. упор присев, встать
18. поочерёдные пружинки – хлопок над головой, перед собой, за спиной, перед собой
19. 4 поочерёдных маха вперёд – обязательный элемент
20. галоп вправо (к задней линии) руки в стороны
21. мамба левой назад руки на пояс
22. левая вперёд- скрестно , пр.назад, лев. в сторону руки на пояс
23. пр. в сторону, лев. в сторону, прыжком пр вперёд, лев вперёд – руки 2 р в сторону и попеременно вперёд
24. джек руки на колени
25. шаг с правой , с левой, галоп вправо руки у плеч работают от локтей
- 26, шаг с левой – захлест, с првой захлест хлопки над головой
27. на8 счётов шаги вокруг себя руки на пояс
28. выпад пр назад пр рука вверх
29. 2 прыжка назад на 2 -- лев пр вверх поочерёдно
30. с другой ноги
31. подъём колена руки на пояс
32. встать на колено – концовка руки в стороны

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Акробатика – одно из средств развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям

положения тела в пространстве, воспитывают смелость, решительность, ловкость. Акробатические упражнения весьма универсальны. Все акробатические упражнения подразделяются на акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полу перевороты, перевороты, сальто), балансирования (сохранения равновесия при неустойчивом положении – упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравнивание одного или нескольких партнёров – хваты, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды), бросковые упражнения (броски и ловля партнёра, соскоки).

ХОРЕОГРАФИЯ

Под хореографией понимается всё то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовке входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине.

Урок хореографии может включать:

- 1) деми плие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор дебра (движения руками), наклонами.
- 2) Батманы тандю (выставление на носок) и тандю жете (броски ногой до 45%) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях.
- 3) Рон де жамб пар тер и ан леер (круговые движения по полу и по воздуху) вперёд и назад в разных вариантах и сочетаниях.
- 4) Батманы фондю и фραπε (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях.
- 5) Релеве ян девлопе (поднимание прямой ноги через разгибание).
- 6) Гран батман жете (махи на 90 % и выше) из 1 и 5 позиции.
- 7) Маленькие хореографические прыжки.
- 8) Народно-характерные танцы.
- 9) Комбинации на 16 тактов с использованием базовых шагов аэробики в современном стиле (фанк, стит данс, латина).

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка - педагогический процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его морально-волевых качеств, осуществляемый в ходе всей спортивной подготовки. Выделяют следующие её направления:

1. Базовая психологическая подготовка решает воспитательные, образовательные задачи, формирование и совершенствование основных психических качеств и умений.
2. Психологическая подготовка к тренировкам включает формирование устойчивой мотивации и стремления к достижению поставленной цели.
3. Психологическая подготовка к соревнованиям заключается в умении привести себя в состояние боевой готовности и противодействовать соревновательному стрессу. Желательным условием освоения программы подготовки в спортивной аэробике является ведение каждым обучающимся дневника. Благодаря этому по мере прохождения учебного материала у занимающихся формируются объективные представления о собственных возможностях, средствах и методах их развития и совершенствования. Правильное и

чёткое ведение дневника делает его своеобразным руководством, необходимым ученику для самостоятельных занятий.

ПОЭТАПНЫЙ ПЛАН ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Задачи I этапа:

1. Формирование значимых мотивов напряжённой тренировочной работы.
2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам.
3. Совершенствование способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе.
4. Развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности.
5. Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции.
6. Овладение приёмами само регуляции психических состояний: изменение мыслей по желанию, подчинение самоприказу, успокаивающая и активизирующая разминка, дыхательные упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующая тренировка, успокаивающий и активизирующий самомассаж.
7. Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике: сосредоточенности внимания, чёткости представлений, отчётливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого воображения.

Средства и методы их решения.

1. Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений.
2. Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, разъяснения, убеждения, самонаблюдение, самоанализ, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания.
3. Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для обучающихся как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложнённых условиях.
4. Обучение приёмам саморегуляции на специальных занятиях или во время тренировок.

Задачи II этапа:

1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.
2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям.
3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий.
4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний.
5. Формирование устойчивости к соревновательному стрессу.

Средства и методы:

1. Совместно со спортсменом определять задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости.

2. Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости. Путём самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия (экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение и т.д.)

3. Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия. К педагогическим средствам восстановления относятся:

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.
2. Создание чёткого ритма и режима тренировочного процесса.
3. Рациональное построение тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
5. Индивидуализация тренировочного процесса.
6. Адекватные интервалы отдыха.

Психологические средства восстановления:

1. Организация внешних условий и факторов тренировки
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. Психорегулирующая тренировка
4. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, прослушивание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

В результате реализации программы учащиеся будут знать:

- историю развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов и званий, антидопинговые правила);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях спортивной аэробикой.

В результате реализации программы учащиеся будут уметь:

- выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением);
- владеть спортивной техникой избранного вида спорта;
- создать двигательное представление об изучаемой технике;
- владеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий;

- выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях;
- владеть техникой вспомогательных видов спорта;
- организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);
- систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- подготавливать собственные программы (комплексы) и показательные выступления на базе изученных элементов классической аэробики;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

С целью успешной реализации данной программы разработаны планы - конспекты занятий по программе, разработан и оформлен дидактический материал, разработана проведения итоговой аттестации учащихся.

2.1. Календарный учебный график

- I год обучения – 312 часов
- 2 год обучения – 468 часов

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

спортивные маты для занятий на полу;

одежда, обувь, удобная для занятий;

спортивный инвентарь (мячи 5 штук, скакалки 10 штук).

Кабинет оборудован спортивными тренажерами (велотренажер, беговая дорожка, для качания пресса).

Техническое оснащение

- Музыкальный центр;
- компьютер;
- 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 «Спортивная 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 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, учебного года (май).

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.

Диагностика физической подготовленности

Тест для определения скоростных качеств: бег на 30м со старта (тестируются скоростные качества)

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40м, ширина- 3метра)

На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят два тренера, один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) – на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7м ставится яркий ориентир. По команде «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время тренер, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 минут)- спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не рекомендуется торопить ребенка, а также корректировать его бег.

Тест для определения скоростно-силовых качеств: прыжок вверх с места.

Ребенок подпрыгивает вверх, стараясь достать предмет, находящийся выше поднятой руки.(например, тренер держит флажок над головой ребенка). Результат определяется с помощью натянутой сантиметровой ленты, прикрепленной к поясу ребенка. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

Тест для определения координационных способностей: статическое равновесие (облегченный вариант теста Ромберга).

Тест выявляет и тренирует координационные возможности детей. Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие. Предлагается следующая модификация данной пробы: простоять в позе руки по швам 15 с - оценка «2» (или «1» если не устоял);вытянуть руки вперед, простоять еще 15 с - оценка «3»;закрыть глаза и простоять еще 15 с - оценка «4»;поднять голову с закрытыми глазами вверх и простоять еще 15 с в той же позе - оценка «5».Применение такой пробы особенно информативно до и после нагрузки.Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Тест для определения силовой выносливости: подъем туловища из положения лежа на спине.

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «начали» ребенок поднимает туловище на 30 градусов от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъем – вдох, на опускании – выдох, подъем туловища на 30 градусов от пола.

Тест для определения силы: сгибание – разгибание рук в упоре, стоя на коленях.

Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Во время разгибания рук локти остаются слегка согнутыми, при сгибании рук грудь касается пола.

Тест на гибкость: стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола.

Оценивается по 4 бальной шкале: ладони лежат на полу – 4 балла, кулаки касаются пола – 3 балла, пальцы касаются пола – 2 балла, расстояние менее 3см – 1 балл

Таблица 1

Оценка нормативов по общей и специальной физической подготовке

Упражнения	Баллы														
	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0
Бег 20 м на время с высокого старта, сек	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6
Прыжок в длину с места, см	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130
Прыжок вверх без замаха руками, см	42	41–40	39–38	37–36	35–34	33–32	31–30	29–28	27–26	25–24	23–22	21–20	19–18	17–16	15–14
Прыжок вверх со взмахом руками, см	50	49–48	47–46	45–44	43–42	41–40	39–38	37–36	35–34	33–32	31–30	29–28	27–26	25–24	23–22
В висе на гимн.стенке поднимание прямых ног до 90°	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8
Удержание ног в висе на гимн. стенке, ноги под 90°, сек	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6
Поднимание на носок, другая нога прямая, раз	20	18	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
Подтягивание на руках в висе на перекладине	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
Отжимания от пола, раз	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8

Прыжки в упоре лежа за 20 сек, раз	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13
Стойка на руках у опоры, мин, сек	2	1,54	1,48	1,42	1,36	1,30	1,24	1,18	1,12	1,6	1	1,54	1,48	1,42	1,36
Складывание из положения лежа на спине за 1 мин, раз	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Прыжки со скакалкой за 20 сек, раз	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	12	10	8
Прыжки на гимн.скамейку и отскок с прямыми ногами за 1 мин, раз	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	13	12	11

Таблица 2

Оценка нормативов по общей и специальной физической подготовке

Упражнения	Баллы			
	10,0	9,0	8,0	7,0
Наклон вперед из седа ноги вместе. Держать 3 сек	Полная «складка»: все точки туловища касаются прямых ног	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками	Касание головой ног с удержанием руками слегка согнутых ног
Мост, держать 3 сек	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярно полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярно полу	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45°
Шпагаты в 3-х положениях (правой, левой, прямой)	Голени и бедра плотно прилегают к полу	Голени и бедра недостаточно прилегают к полу	Голени и бедра прилегают к полу, ноги разведены на 170°	Ноги разведены на 145° и касаются пола лодыжками
Перевод (выкрут) палки назад–вперед (см)	24	28	32	36
Равновесие на носке одной, другая нога поднята вперед на 90°, руки вверх, глаза закрыты, держать (сек)	8	6	4	2
Равновесие на носке одной, другая нога поднята назад, руки в стороны, глаза закрыты, держать	20	18	16	14

(сек)				
Поднять ногу вперед, перевести в сторону, назад. Держать каждое положение 2 сек.	Носок поднятой ноги выше головы	Носок поднятой ноги на уровне подбородка	Носок поднятой ноги на уровне груди	Носок поднятой ноги на 90°

Таблица 3

Требования к составлению спортивной комбинации

Группа	Мл. дети	Дети	Юноши	Юниоры
Возраст	6-8	9-11	12-14	15-17
Исключения				
Время композиции	1.00 * 5 сек	1.15 * 5 сек	1.30 * 5 сек	1.45 * 5 сек
Количество элементов	5	6	8	10
Группа минимальных элементов (А, В, С, D)	по 1	по 1	по 2	по 2
Обязательные элементы	нет	1. Отж.н.врозь кузнечиком 2. Прыжок в группировке 3. Шпагат на полу (Для России-нет)	1. Отжим. Кузнечиком 2. Упор углом н.врозь 3. Прыжок на 360° 4. Панкейк	1. Венсон 2. Упор углом н.врозь на 360° 3. Прыжок страдл 4. Безопорный вертикальный шпагат
Падения в упор лежа	0	1	1	2
Пирамиды	0-1	1	2	2
Элементы на полу	3	4	6	6
Сложность элементов	0,1-1,0	0,1-1,0	0,1-0,5	0,1-0,6 (1-эл. 0,7)

Контрольно-переводные нормативы по спортивной аэробике

№	Контрольные упражнения	Начальной подготовки	
		1	2
		ОФП	
1	Кросс 1 км	Без уч. . 6.20	
2	отжимание	5	8
3	Упор углом ,сек.	С опорой	1
4	Наклон ,см.	0	5
5	Пресс – подъём за 1 мин.	20	30
6	Прыжок в длину с места	80	100
7	Шпагат	1	1
		СФП	
1	Подтягивание ,низ. переклад.	5	8
2	Прыжки в упоре лёжа за 20 сек.	8	10
3	Удержание ноги «ласточка»,сек.	5	10
4	Отжимание кузнечиком	---	---
5	«пистолет»	---	2
		Техническая подготовка	
1	Базовые шаги	+	+
2	Упражнения 2 лиги	+	
3	По 1 эл., из группы ст. 0,1	+	+
4	По 1 эл., из группы ст.0,2	+	
		Теоретическая подготовка	
1	Техника безопасности	+	+
2	Названия и основные требования базовых шагов	+	+
3	Название и основные требования выполняемых элементов,	+	+

	стоимость	
4	Валеологические аспекты спортивной тренировки	+ + +
		Психологическая подготовка
1	Умение напрягать, расслаблять мышцы	+ +
2	Управление выражением лица	+
№	Год обучения	1 2
3	Овладение джой принципом	
4	Навыки общего расслабления и напряжения	

Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Тестирование обучающихся отделения спортивной аэробики осуществляется 2 раза в год: в начале и в конце учебного года. Проводится согласно утвержденному графику. В начале года проводится контрольное тестирование. После тестирования тренер определяет уровень физической подготовленности обучающихся в начале года в каждом физическом умении. На основании анализа результатов тренер включает в тренировочные занятия необходимые упражнения, направленные на развитие той или иной двигательной способности, намечает общую стратегию в создании системы домашних заданий, определяет нагрузки, повышающие уровень физической подготовленности, подбирает подвижные игры с направленным развитием качеств. Контрольно-переводное тестирование проводится в конце учебного года. Результаты сравниваются с данными полученными в начале учебного года, и по каждому показателю определяется разница в уровнях подготовленности.

Выполнение нормативных показателей по ОФП, СФП и ТТП служит основанием для перевода учащихся в группу следующего года обучения. Учащиеся, не выполнившие эти требования на следующий год не переводятся. Такие спортсмены могут решением педагогического совета школы продолжать обучение повторный год, но не более 1 раза на данном этапе подготовки. Отдельные учащиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие программные требования предыдущего года обучения, могут переводиться раньше срока решением педагогического совета. Перевод осуществляется приказом директора «МБОУ ДО Сампурский ДЮЦ»

2.5.Список литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры [Текст]: /Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002 г. –304с.
2. Ботяев В.Л. Координационные способности как критерий оценки технических возможностей в аэробной гимнастике [Текст] / В.Л. Ботяев, В.Н. Бойко, Т.И. Тутулова // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: сборник материалов XII Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / Сургут. Сургутский Государственный Университет. – Сургут, 2013. – том 2, С. 37-40
3. Крючек, Е.С.Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие [Текст]: учебник / Е.С. Крючек. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: (общие основы теории и методики физ. воспитания; теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-прикл. форм физ. культуры) [Текст]: учебник / Л. П. Матвеев. — М.. Физкультура и спорт, 1991. — 542 с.
5. Спортивная аэробика. Правила соревнований FIG (2013-2016 г.г.) [Текст] / Всероссийская федерация спортивной и оздоровительной аэробики *ФИЖ (FIG)*. - М., 2012г.
6. Спортивная аэробика. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Министерство образования Российской Федерации.— М., 2000г.
7. Филлипова, Ю.С. Организация и методика проведения соревнования по спортивной аэробике [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2003. - 60 с.
8. Филлипова, Ю.С. Программа по спортивной аэробике для детско-юношеской спортивной школы [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2006. - 58с.
9. Филлипова, Ю.С. Программа по спортивной аэробике для детско-юношеской спортивной школы [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2012. – 58 с.
10. СидневаЛ.В.,АлексееваЕ.П.Учебное пособие по базовой аэробике. - М.Федерация аэробики России,2005.-48с.

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Спортивная аэробика» Год обучения: 1 год

№ п/п	Меся ц	Чис ло	Время прове дения занят ия	Форма занятия	Коли чест во часо в	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля