Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования

Центр детского творчества «Горизонт»

Согласовано:
Методический совет От
«31» *августа* 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МОУ ЦДТ «Горизонт»
_____Кириллова М.А.

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
«31» *августа* 2023 г.

Физкультурно-спортивная направленность

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

«ОФП. Аэробика»

Возраст детей 5-14 лет

Срок реализации 1 год

Объём программы – 72 часа

Автор-составитель:

Стафеева Ольга Владимировна,

педагог дополнительного образования.

Ярославль, 2023 г.

Содержание

1. Пояснительная записка 3

2. Учебно-тематический план 7

3. Содержание программы 8

4. Методическое обеспечение программы 15

5. Контрольно-измерительные материалы 24

6. Список информационных источников 29

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В последние годы стало особенно заметно проявление интереса широкого круга людей к занятиям различными видами массового спорта и двигательной активности для отдыха и восстановления сил, для обеспечения хорошей спортивной формы и состояния здоровья. Среди оздоровительных тренировок особое место заняла аэробика.

Аэробика – это синтез элементов физических упражнений, танца и музыки.

У аэробики множество плюсов: она развивает силу и гибкость, улучшает телосложение и повышает мышечный тонус, делает человека стройным и подтянутым, способствует развитию грации, пластики, элегантности движений, а также улучшает их координацию. Аэробика не вызывает никакого напряжения, напротив, она способствует релаксации. А выполнение упражнений под любимую музыку превращает занятия спортом в наслаждение

Упражнения аэробики напоминают вольные упражнения, но не содержат технически сложных элементов, подобных гимнастическим или акробатическим. Они выполняются довольно в высоком темпе на фоне четкого музыкального ритма. По характеру все движения отличаются резкостью, динамичностью и законченностью отдельных действий и соединений.

В наше время очень трудно удивить современных детей, увлечь их чем-то интересным и особенно полезным для их же здоровья. Одним из увлекательных видов спорта можно назвать аэробику.

Слово «аэробика» часто применяется как собственное название для различных видов активности, имеющих оздоровительную направленность. Аэробика доступна лицам разного возраста, уровня подготовленности и состояния здоровья и позволяют нам считать аэробные упражнения наиболее рациональной формой физической культуры.

Программа является основным документом при организации образовательного процесса по аэробике. Учебно-тематический план рассчитан на один год обучение и предусматривает теоретическую, физическую, специально-техническую и психологическую подготовку.

Программа предназначена для: детей, желающих овладеть техникой гимнастических, хореографических и акробатических элементов, которые смогут пригодиться для педагогов дополнительного образования, тренеров – преподавателей, учителей физической культуры общеобразовательных учреждений.

Реализация программы в течение года определена эффективностью и результативностью, а именно:

- Сохранностью контингента обучающихся;
- Развитием общеучебных умений и навыков по предмету аэробика;
- Положительной динамикой изменения в уровне обученности;
- Безопасностью для здоровья детей (снижен уровень простудных заболеваний, отсутствует травматизм)

Актуальность программы обусловлена, во-первых, выполнением социального заказа родителей и детей, во-вторых, тем, что аэробика доступна детям разного возраста, уровня подготовленности и состояния здоровья, в- третьих, что она является одной из эффективных форм повышения двигательной активности, музыкальности и выразительности движений. Современный человек должен быть спортивным – это модно, стильно. В-четвертых, она не требует специального оборудования (грамотный педагог, жесткий пол, магнитофон – вот и все).

Новизна программы заключается в отсутствии аналогов данной программы в городской системе дополнительного образования детей. Поэтому настоящая программа призвана устранить этот недостаток, и дает возможность детям приобрести систематические знания, навыки спортивного мастерства.

При построении программы составители руководствовались основополагающими дидактическими принципами:

- Учета реальных возможностей и условий обеспечения реализации образовательной программы в условиях учреждения дополнительного образования детей;
- Личностно ориентированного подхода;
- Природосообразности и культуросообразности;
- Системности и комплексного подхода;
- Постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.

Программа реализует следующие функции:

- *Обучающую* – направленную на повышение уровня образования в области физической культуры и спорта;
- *Развивающую* – направленную на стимулирование положительных изменений в психофизическом развитии детей, поддержку стремления к самосовершенствованию, развитие творческих способностей:
- *Воспитательную* - способствующую формированию личности соответственно целям воспитания;
- *Диагностическую* – позволяющую получить и использовать достоверную и педагогически значимую информацию о становлении и развитии личности обучающегося;
- *Оздоровительную* – направленную на формирование здорового образа жизни

Тип программы –образовательная.

Направленность – физкультурно-спортивная.

Вид – модифицированная.

Классификация:

- По возрастному принципу – разновозрастная;
- По гендерному признаку – комбинированная (девочки, мальчики);
- По срокам реализации – 1 год.

Организационно-педагогические основы обучения

Набор детей в группы осуществляется по принципу приема всех желающих заниматься физической культурой (спортом), при наличии письменного заявления родителей (законных представителей), медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка с указанием возможности заниматься в группах дополнительного образования физкультурно – спортивной направленности. Расписание учебных занятий определяется педагогом с учетом пожеланий родителей, возрастных особенностей детей и установленных САНПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"".

Количество рабочих недель - 36, два учебных занятий в неделю. Продолжительность одного занятия в группах не должно превышать двух академических часов, 2 по 45 минут. Состав обучающихся в группе постоянный, разнополый, разновозрастной. Так как занятия проводятся в смешанной группе, предполагающей разный возраст и разную степень интеллектуальных возможностей, в ходе занятий дети могут изучать общую тему, но при этом выполнять упражнения с разной степенью сложности.

Цель и задачи программы

Целью настоящей программы являются:

Создать педагогические условия для формирования у учащихся техники гимнастических, хореографических и акробатических элементов, составляющих основу аэробики, способствующих совершенствованию их физического развития и повышению функциональных возможностей. Изложенный в программе материал объединен в целостную

систему многолетней спортивной подготовки и предусматривает решение *следующих задач:*

Обучающие:

1. Сформировать теоретические и практические знания, умения и навыки в области гимнастики, хореографии и акробатики.

Развивающие:

1. Способствовать развитию и совершенствованию психофизических качеств учащихся посредством аэробики.
2. Способствовать творческому развитию личности учащихся путем включения их в коллективную и индивидуальную деятельность.

Воспитательные:

1. Развивать целеустремленность, настойчивость. инициативность и упорство в достижении цели средством аэробики.
2. Формировать потребность в здоровом образе жизни.

2. Учебно – тематический план

Цель : создать условия для освоения учащимися базовых элементов аэробики.

Задачи:

Обучающие:

1. Сформировать начальные теоретические и практические знания, умения и навыки в области гимнастики, хореографии и акробатики как элементов аэробики

Развивающие:

1. Формировать психофизические качества учащихся посредством базовых элементов аэробики.
2. Способствовать творческому развитию личности учащихся путем включения их в коллективную и индивидуальную деятельность.

Воспитательные:

1. Формировать настойчивость, инициативность и упорство в достижении цели средством аэробики.
2. Формировать потребность в здоровом образе жизни.

Учебно-тематический план 1-ый модуль

№ пп	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	**Вводное занятие. «Введение в образовательную программу»**	**2**	**2**	**4**
2	**Физическая подготовка**	**2**	**10**	**12**
2.1	Общая физ. подготовка	1	5	6
2.2	Специальная физ. подготовка	1	5	6
3.	**Специально-техническая подготовка**	**6**	**40**	**46**
3.1	Основы техники	2	11	13
3.2	Составление спортивно-танцевального комплекса	1	9	10
3.3	Хореография	1	10	11
3.4	Музыкальная подготовка	1	2	3
3.5	Акробатика	1	8	9
4	**Психологическая подготовка**	**2**	**4**	**6**
5	**Здоровьесберегающие и восстановительные мероприятия**	**1**	**3**	**4**

	Итого:	**13**	**59**	**72**

Ожидаемые результаты первого года обучения

знать

– базовые элементы аэробики, терминологию,
– спортивно-танцевальные комплексы, состоящие из основных базовых элементов аэробики,
– понятие о здоровом образе жизни.

уметь:

- выполнять базовые шаги,
- выполнять акробатические, хореографические элементы аэробики,
- быть дисциплинированными, аккуратными,
- быть настойчивыми, инициативными,

3. Содержание программы

1. Вводное занятие «Введение в образовательную программу» (4часа)

Теория (2часа):

1. Знакомство обучающихся с образовательной программой, правилами работы в учебной группе, перспективами роста обучающихся.

2. Получение информации о каждом ребенке, рассказ о себе.

3.Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Понятие о травмах, причины травм и их профилактика.

Практика (2 часа):

1. Эстафеты, подвижные игры направленные на выявление скоростно-силовых качеств, координации движений, выносливости (см. УМК).

2. Физическая подготовка

2.1 ОФП. (6 часов)

Теория (1 час):

1. Роль физической культуры и спорта в жизни человека.
2. Основные средства гимнастики. Строевые и общеразвивающие упражнения. Спортивная терминология.

Практика (5 часов):

- Строевые упражнения: шеренга, интервал, дистанция, фланг, колонна, направляющий, замыкающий. Команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Поворот направо (налево)». Передвижения: «обход», «змейка», «по - кругу».
- Стойки (основная, широкая, на носках, на одной ноге).
- Седы (седы, сед согнув ноги, сед углом, сед на бедре). Выпады.
- Ходьба. Легкий шаг, высокий, острый, широкий, на носках, в полуприседе, в приседе, скрестный шаг.
- Бег. Бег с высоким выносом прямых ног вперед, захлестом голени назад, с высоким подниманием бедра.
- Прыжки. На одной, двух ногах; с ноги на ногу, прыжки в верх, в приседе, подскоки, с поворотом на 180, 360%, с движением рук, в длину с места, напрыгивание на возвышение, с возвышения.
- Упражнения для развития подвижности тазобедренного, плечевого, голеностопного, коленного суставов, позвоночного столба (см.УМК).
- Общеразвивающие упражнения с предметами (мяч, скакалка) из различных исходных положений: наклоны, повороты, прыжки, различные виды передвижений.
- Подвижные игры направленные на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, ловкости, координации и вестибулярного аппарата.

2.2. СФП (6 часов)

Теория (1час):

1. Значение специальной физической подготовки в развитии двигательных способностей и физических качеств (сила, ловкость, гибкость и подвижность суставов.
2. Основные понятия о гигиене: личная гигиена, гигиена одежды, места учебы и занятий спортом.

Практика (5 часов):

- Специальные упражнения на развитие гибкости и подвижность суставов: упражнения с использованием предметов (скакалки, гимнастической палки): «выкрут» в плечевом суставе, наклоны (вперед, назад), «мост» из положения лежа, шпагат (правой, левой, прямой), маховые движения ног в трех направлениях (вперед, в сторону, назад).
- Упражнение на устойчивость и равновесие: стойка на одной ноге, «ласточка», передвижения по скамейке: на носках, приставным шагом (боком, вперед), легкий бег.
- Упражнения с выключенным зрительным анализатором: прыжки на месте, стойка на

двух ногах, повороты на 180, 360 град.

3. Специальная техническая подготовка (46 часов)

3.1. Основы техники выполнения специально-технической подготовки (13 часов):

Теория (2 часа):

1. Простейшая спортивная терминология в хореографии, акробатики, гимнастики.
2. Терминология спортивной аэробики: базовых шагов, разновидность шагов (см. УМК).
3. Понятия о травмах, страховке и самостраховки на учебных занятиях.

Практика (11 часов):

Базовые шаги:

- Подъем колена (Knee lift, Knee up).
- Max (Kick), Low kick - разновидность маха голенью.
- Прыжок ноги врозь - ноги вместе (Jumping jack, Hampelmann).
- Выпад (Lunge).
- Шаг (March), Marching - ходьба на месте, Walking - ходьба в различных направлениях, вперед - назад, по кругу, по диагонали.
- Бег (Jog).

Виды передвижения:

- Basic step - базовый шаг;
- Squat - полуприсед ноги вместе или врозь;
- Step-touch - приставной шаг;
- Touch-step - выполняется на два счета в последовательности, обратной приставному шагу,
- Scoop - вариант приставного шага, выполняемый со скачком;
- Double step touch - двойное движение в сторону приставными шагами;
- Side to side, plie touch, side tip, open step - разновидность ходьбы в стойке ноги врозь или перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь;
- Hopsoth, humstring curl, leg curl - в стойке ноги врозь (чуть шире плеч) перемещение с ноги на ногу, со сгибанием голени назад;
- Heel dig, heel touch - выставление ноги на пятку;
- Pivot turn - поворот вокруг опорной ноги (точки вращения);
- Pendulum - прыжком смена положения ног ("маятник");

- Chasse, gallop - разновидность приставного шага, выполняемого на скачках;
- Two step - переменный шаг;
- V-step - разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем – вместе;
- Polka - упрощенный вариант танцевального шага польки;
- Scottisch - сочетание шагов с подскоком на одной ноге;
- Pone - поочередные шаги вперед и назад - "пони";
- Twist jump - прыжки на двух ногах с поворотами туловища вокруг вертикальной оси;
- Grape wine - "скрестный" шаг в сторону;
- Straddle - ходьба ноги врозь - ноги вместе;
- Leg Back - поднимание прямой ноги назад; Leg Side - поднимание прямой ноги в сторону;

3.2 Составление спортивно-танцевального комплекса (10 часов):

Теория (1 час):

1. Знакомство с детскими музыкальными произведениями современных композиторов.
2. Значение музыкальных произведений при составлении танцевальных композиций.

Практика (9 часов)

Примерные музыкальные произведения при составлении спортивно-танцевального комплекса:

1. Музыка современных композиторов:
   - «Песенка про букву А» - композитор С. Михлашевский,
   - «Человечки» - композитор А. Варламов.
2. Музыка современных зарубежных композиторов:
   - «Ну, погоди» - Maxi Beat.
   - «Полька» - Crasi Froq.

Музыкальный темп составляет – 130 ударов в минуту.

Примерные комплексы упражнений при составлении спортивно-танцевального комплекса:

Первый комплекс

1. 1- 8 бег на месте;
2. 1- 8 мах согнутой ногой, руки к плечам – вверх;
3. 1- 4 скресный шаг вправо;
   5- 8 skip (скип);
4. 1- 4 скресный шаг влево;
   5- 8 skip (скип);

5. 1- 4 два приставных шага вправо;
   5- 8 два приставных шага влево;
6. 1- 4 мах согнутой ногой (knee), руки в сторону;
   5- 8 мах согнутой ногой (knee), руки вперед;
7. 1- 4 четыре марша вперед;
   5- 8 V – step, руки свободно;
8. 1- 4 четыре марша назад;
   5- 8 V – step, руки свободно;

Второй комплекс

1. 1- 8 марш вперед;
2. 1- 8 бег продвижением назад;
3. 1- 8 4 skip
4. 1- 8 knee с поворотом на 360 град.;
5. 1- 8 Jumpinq jack (приставной шаг через полуприсед);
6. 1- 4 два выпада с правой;
   5- 8 два выпада с левой;
7. 1- 8 четыре kick вперед;
8. 1- 8 марш;

Третий комплекс

1. 1- 8 бег, руки вперед - в стороны;
2. 1- 8 бег спиной назад, отталкивающие движения рук от себя;
3. 1- 4 два приставных шага вправо;
   5- 8 V – step правой вперед;
4. 1- 4 два приставных шага влево;
   5- 8 V – step правой назад;
5. 1- 8 марш вправо с поворотом на 360 град., правая рука вперед;
6. 1- 4 скрестный шаг вправо, руки свободно;
   5- 8 два Jog вправо;
7. 1- 4 скрестный шаг влево, руки свободно;
   5- 8 два Jog влево;
8. 1- 4 приставной шаг на носок, руки свободно
   5- 8 марш с хлопками

3.3. Хореография (11 часов):

Теория (1 часа):

1. Знакомство с хореографией как вида искусства.
2. Значение терминологии в хореографии. Терминология основных хореографических элементов;

Практика (10 часов)

*1. У опоры (*хореографические упражнения выполняются лицом к опоре)*:*

- Деми плие (полуприседания);
- Батман тандю (выведение ноги на носок);
- Гран батман тандю (большой мах ногой);
- Релевэ (поднимание на полупальцы);
- *Позиции рук:* Подготовительная, I, II,III.
- *Позиции ног:* I, II, III, IV.

Упражнения выполняются под музыкальное сопровождение 2/4, 3/4, 4/4.

2. *Без опоры*:

- Прыжки на двух, одной ноге;
- Прыжок вверх с поворотом на 360 град.;
- Танцевальные движения: элементы народных танцев (русский, украинский, белорусский);
- Волны, взмахи руками, туловищем;
- Повороты на одной ноге, двух.

3.4 Музыкальная подготовка (3 часа):

Теория (1 час):

1. Ритм и мелодия музыки. Значение музыки в оздоровительной аэробике.
2. Знакомство со скоростью исполнения музыки – темп.

Практика (2 часа):

1. Прослушивание детских музыкальных произведений современных композиторов: медленных, быстрых и умеренных темпов;
2. Использование детских музыкальных произведений при проведении музыкальных игр для развития музыкальности и выразительности движений, подвижных игр.

3.5 Акробатика (9 часов):

Теория (1 часа):

1. Спортивная терминология простейших акробатических упражнений.
2. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Практика (8 часов)

- Перекаты: вперед, назад, боком. Упражнения выполняются из положений: основной стойки, сед на пятках, лежа на спине, сед согнув ноги, ноги вместе;
- Кувырки: вперед, назад;
- Стойки: на лопатках, на предплечье, на руках;
- «Мост». Упражнение выполняется из положения лежа на спине;
- Перевороты: боком;

4. Психологическая подготовка (6 часов)

Теория (2часа):

1. Основные понятия психических процессов (внимание, представление, ощущение, мышление, память, воображение).

Практика (4 часа):

1. Выполнение упражнений направленных на развитие внимания, представления, ощущения, мышления, памяти, воображения. воли на основе усложненных заданий (увеличения объема движений, продолжительности звучания музыки, разнообразных сочетаний упражнений).
2. Выполнение упражнений направленные на развитие нравственно - коммуникативные качества: умения сочувствовать. сопереживать, группового общения и т.д.
3. Игры и упражнения направленные на развитие психических процессов.

5. Здоровьесберегающие и восстановительные мероприятия (4 часа)

Теория: (1 часа):

1. Понятие о здоровом образе жизни. Меры профилактики заболеваний. Закаливание. Средства закаливания и методика их применения.

Практика (3 часа):

Используются психолого-педагогические, гигиенические и медико-биологические, физиотерапевтические средства восстановления:

1. Обучение обучающихся расслаблению мышц в сочетании с выдохом;
2. Умение правильно повторять и копировать упражнения педагога;

3. Упражнения направленные:
   - *на расслабление* (упражнения максимально возможным снижением тонического напряжения мышц);
   - *ОРУ* (упражнения на все группы мышц);
   - *Дыхательные упражнения* (упражнения с произвольным видоизменением характера или продолжительность фазы дыхания;
   - *Упражнения корригирующего характера* (специальные упражнения, способствующие устранению деформации опорно-двигательного аппарата;
   - *Упражнения прикладного характера* (упражнения двигательного действия);
4. Подвижные игры и эстафеты малой, средней или большой интенсивности в зависимости от поставленных задач и использованием упражнений прикладного характера, корригирующей направленности, дыхания;

Учебно-тематический план 2-ой модуль

№ пп	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	**Вводное занятие. «Введение в образовательную программу»**	**4**	**4**	**8**
2	**Физическая подготовка**	**4**	**20**	**24**
2.1	Общая физ. подготовка	2	10	12
2.2	Специальная физ. подготовка	2	10	12
3.	**Специально-техническая подготовка**	**12**	**80**	**92**
3.1	Основы техники	4	22	26
3.2	Составление спортивно-танцевального комплекса	2	18	20
3.3	Хореография	2	20	22
3.4	Музыкальная подготовка	2	4	6
3.5	Акробатика	2	16	18
4	**Психологическая подготовка**	**4**	**8**	**12**
5	**Здоровьесберегающие и восстановительные мероприятия**	**2**	**6**	**8**
	Итого:	**26**	**118**	**144**

Ожидаемые результаты первого года обучения

знать

- базовые элементы аэробики, терминологию,
- спортивно-танцевальные комплексы, состоящие из основных базовых элементов аэробики,
- понятие о здоровом образе жизни.

уметь:

- выполнять базовые шаги,
- выполнять акробатические, хореографические элементы аэробики,
- быть дисциплинированными, аккуратными,
- быть настойчивыми, инициативными,

3. Содержание 2 модуля

1. Вводное занятие «Введение в образовательную программу» (8 часов)

Теория (4часа):

1. Знакомство обучающихся с образовательной программой, правилами работы в учебной группе, перспективами роста обучающихся.

2. Получение информации о каждом ребенке, рассказ о себе.

3.Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Понятие о травмах, причины травм и их профилактика.

Практика (4 часа):

1. Эстафеты, подвижные игры направленные на выявление скоростно-силовых качеств, координации движений, выносливости (см. УМК).

2. Физическая подготовка

2.1 ОФП. (12 часов)

Теория (2 часа):

1. Роль физической культуры и спорта в жизни человека.
2. Основные средства гимнастики. Строевые и общеразвивающие упражнения. Спортивная терминология.

Практика (10 часов):

- Строевые упражнения: шеренга, интервал, дистанция, фланг, колонна, направляющий, замыкающий. Команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Поворот направо (налево)». Передвижения: «обход», «змейка», «по - кругу».
- Стойки (основная, широкая, на носках, на одной ноге).
- Седы (седы, сед согнув ноги, сед углом, сед на бедре). Выпады.
- Ходьба. Легкий шаг, высокий, острый, широкий, на носках, в полуприседе, в приседе, скрестный шаг.
- Бег. Бег с высоким выносом прямых ног вперед, захлестом голени назад, с высоким подниманием бедра.
- Прыжки. На одной, двух ногах; с ноги на ногу, прыжки в верх, в приседе, подскоки, с поворотом на 180, 360%, с движением рук, в длину с места, напрыгивание на возвышение, с возвышения.

- Упражнения для развития подвижности тазобедренного, плечевого, голеностопного, коленного суставов, позвоночного столба (см.УМК).
- Общеразвивающие упражнения с предметами (мяч, скакалка) из различных исходных положений: наклоны, повороты, прыжки, различные виды передвижений.
- Подвижные игры направленные на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, ловкости, координации и вестибулярного аппарата.

2.2. СФП (12 часов)

Теория (2часа):

1. Значение специальной физической подготовки в развитии двигательных способностей и физических качеств (сила, ловкость, гибкость и подвижность суставов.
2. Основные понятия о гигиене: личная гигиена, гигиена одежды, места учебы и занятий спортом.

Практика (10 часов):

- Специальные упражнения на развитие гибкости и подвижность суставов: упражнения с использованием предметов (скакалки, гимнастической палки): «выкрут» в плечевом суставе, наклоны (вперед, назад), «мост» из положения лежа, шпагат (правой, левой, прямой), маховые движения ног в трех направлениях (вперед, в сторону, назад).
- Упражнение на устойчивость и равновесие: стойка на одной ноге, «ласточка», передвижения по скамейке: на носках, приставным шагом (боком, вперед), легкий бег.
- Упражнения с выключенным зрительным анализатором: прыжки на месте, стойка на двух ногах, повороты на 180, 360 град.

3. Специальная техническая подготовка (92 часа)

3.1. Основы техники выполнения специально-технической подготовки (26 часов):

Теория (4 часа):

1. Простейшая спортивная терминология в хореографии, акробатики, гимнастики.
2. Терминология спортивной аэробики: базовых шагов, разновидность шагов (см. УМК).
3. Понятия о травмах, страховке и самостраховки на учебных занятиях.

Практика (22 часа):

Базовые шаги:

- Подъем колена (Knee lift, Knee up).
- Max (Kick), Low kick - разновидность маха голенью.
- Прыжок ноги врозь - ноги вместе (Jumping jack, Hampelmann).
- Выпад (Lunge).

- Шаг (March), Marching - ходьба на месте, Walking - ходьба в различных направлениях, вперед - назад, по кругу, по диагонали.
- Бег (Jog).

Виды передвижения:

- Basic step - базовый шаг;
- Squat - полуприсед ноги вместе или врозь;
- Step-touch - приставной шаг;
- Touch-step - выполняется на два счета в последовательности, обратной приставному шагу,
- Scoop - вариант приставного шага, выполняемый со скачком;
- Double step touch - двойное движение в сторону приставными шагами;
- Side to side, plie touch, side tip, open step - разновидность ходьбы в стойке ноги врозь или перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь;
- Hopsoth, humstring curl, leg curl - в стойке ноги врозь (чуть шире плеч) перемещение с ноги на ногу, со сгибанием голени назад;
- Heel dig, heel touch - выставление ноги на пятку;
- Pivot turn - поворот вокруг опорной ноги (точки вращения);
- Pendulum - прыжком смена положения ног ("маятник");
- Chasse, gallop - разновидность приставного шага, выполняемого на скачках;
- Two step - переменный шаг;
- V-step - разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем – вместе;
- Polka - упрощенный вариант танцевального шага польки;
- Scottisch - сочетание шагов с подскоком на одной ноге;
- Pone - поочередные шаги вперед и назад - "пони";
- Twist jump - прыжки на двух ногах с поворотами туловища вокруг вертикальной оси;
- Grape wine - "скрестный" шаг в сторону;
- Straddle - ходьба ноги врозь - ноги вместе;
- Leg Back - поднимание прямой ноги назад; Leg Side - поднимание прямой ноги в сторону;

3.2 Составление спортивно-танцевального комплекса (20 часов):

Теория (2 часа):

1. Знакомство с детскими музыкальными произведениями современных композиторов.
2. Значение музыкальных произведений при составлении танцевальных композиций.

Практика (18 часов)

Примерные музыкальные произведения при составлении спортивно-танцевального комплекса:

1. Музыка современных композиторов:

- «Песенка про букву А» - композитор С. Михлашевский,
- «Человечки» - композитор А. Варламов.

2. Музыка современных зарубежных композиторов:
   - «Ну, погоди» - Maxi Beat.
   - «Полька» - Crasi Froq.

Музыкальный темп составляет – 130 ударов в минуту.

Примерные комплексы упражнений при составлении спортивно-танцевального комплекса:

Первый комплекс

1. 1- 8 бег на месте;
2. 1- 8 мах согнутой ногой, руки к плечам – вверх;
3. 1- 4 скресный шаг вправо;
   5- 8 skip (скип);
4. 1- 4 скресный шаг влево;
   5- 8 skip (скип);
5. 1- 4 два приставных шага вправо;
   5- 8 два приставных шага влево;
6. 1- 4 мах согнутой ногой (knee), руки в сторону;
   5- 8 мах согнутой ногой (knee), руки вперед;
7. 1- 4 четыре марша вперед;
   5- 8 V – step, руки свободно;
8. 1- 4 четыре марша назад;
   5- 8 V – step, руки свободно;

Второй комплекс

1. 1- 8 марш вперед;
2. 1- 8 бег продвижением назад;
3. 1- 8 4 skip
4. 1- 8 knee с поворотом на 360 град.;
5. 1- 8 Jumpinq jack (приставной шаг через полуприсед);
6. 1- 4 два выпада с правой;
   5- 8 два выпада с левой;
7. 1- 8 четыре kick вперед;
8. 1- 8 марш;

Третий комплекс

1. 1- 8 бег, руки вперед - в стороны;
2. 1- 8 бег спиной назад, отталкивающие движения рук от себя;

3. 1- 4 два приставных шага вправо;
   5- 8 V – step правой вперед;
4. 1- 4 два приставных шага влево;
   5- 8 V – step правой назад;
5. 1- 8 марш вправо с поворотом на 360 град., правая рука вперед;
6. 1- 4 скрестный шаг вправо, руки свободно;
   5- 8 два Jog вправо;
7. 1- 4 скрестный шаг влево, руки свободно;
   5- 8 два Jog влево;
8. 1- 4 приставной шаг на носок, руки свободно
   5- 8 марш с хлопками

3.3. Хореография (22 часа):

Теория (2 часа):

1. Знакомство с хореографией как вида искусства.
2. Значение терминологии в хореографии. Терминология основных хореографических элементов;

Практика (20 часов)

1. *У опоры (*хореографические упражнения выполняются лицом к опоре)*:*

- Деми плие (полуприседания);
- Батман тандю (выведение ноги на носок);
- Гран батман тандю (большой мах ногой);
- Релевэ (поднимание на полупальцы);
- *Позиции рук:* Подготовительная, I, II,III.
- *Позиции ног:* I, II, III, IV.

Упражнения выполняются под музыкальное сопровождение 2/4, 3/4, 4/4.

2. *Без опоры*:

- Прыжки на двух, одной ноге;
- Прыжок вверх с поворотом на 360 град.;
- Танцевальные движения: элементы народных танцев (русский, украинский, белорусский);
- Волны, взмахи руками, туловищем;
- Повороты на одной ноге, двух.

3.4 Музыкальная подготовка (6 часов):

Теория (2 часа):

1. Ритм и мелодия музыки. Значение музыки в оздоровительной аэробике.
2. Знакомство со скоростью исполнения музыки – темп.

Практика (4 часа):

1. Прослушивание детских музыкальных произведений современных композиторов: медленных, быстрых и умеренных темпов;
2. Использование детских музыкальных произведений при проведении музыкальных игр для развития музыкальности и выразительности движений, подвижных игр.

3.5 Акробатика (18часов):

Теория (2 часа):

1. Спортивная терминология простейших акробатических упражнений.
2. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Практика (16 часов)

- Перекаты: вперед, назад, боком. Упражнения выполняются из положений: основной стойки, сед на пятках, лежа на спине, сед согнув ноги, ноги вместе;
- Кувырки: вперед, назад;
- Стойки: на лопатках, на предплечье, на руках;
- «Мост». Упражнение выполняется из положения лежа на спине;
- Перевороты: боком;

4. Психологическая подготовка (12 часов)

Теория (4часа):

1. Основные понятия психических процессов (внимание, представление, ощущение, мышление, память, воображение).

Практика (8 часа):

1. Выполнение упражнений направленных на развитие внимания, представления, ощущения, мышления, памяти, воображения. воли на основе усложненных заданий (увеличения объема движений, продолжительности звучания музыки, разнообразных сочетаний упражнений).
2. Выполнение упражнений направленные на развитие нравственно - коммуникативные качества: умения сочувствовать. сопереживать, группового общения и т.д.
3. Игры и упражнения направленные на развитие психических процессов.

5. **Здоровьесберегающие и восстановительные мероприятия** (8 часов)

Теория: (2 часа):

1. Понятие о здоровом образе жизни. Меры профилактики заболеваний. Закаливание. Средства закаливания и методика их применения.

Практика (6 часов):

Используются психолого-педагогические, гигиенические и медико-биологические, физиотерапевтические средства восстановления:

1. Обучение обучающихся расслаблению мышц в сочетании с выдохом;
2. Умение правильно повторять и копировать упражнения педагога;

3. Упражнения направленные:
   - *на расслабление* (упражнения максимально возможным снижением тонического напряжения мышц);
   - *ОРУ* (упражнения на все группы мышц);
   - *Дыхательные упражнения* (упражнения с произвольным видоизменением характера или продолжительность фазы дыхания;
   - *Упражнения корригирующего характера* (специальные упражнения, способствующие устранению деформации опорно-двигательного аппарата;
   - *Упражнения прикладного характера* (упражнения двигательного действия);
4. Подвижные игры и эстафеты малой, средней или большой интенсивности в зависимости от поставленных задач и использованием упражнений прикладного характера, корригирующей направленности, дыхания;

Учебно-тематический план 3-ий модуль

№ пп	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. «Введение в образовательную программу»	1	2	3
2	Физическая подготовка	2	74	76
2.1	Общая физ. подготовка	1	40	41
2.2	Специальная физ. подготовка	1	34	35
3.	Специально-техническая подготовка	11	115	126
3.1	Основы техники	3	60	63
3.2	Составление спортивно – танцевального комплекса	3	17	20
3.3	Хореография	2	18	20
3.4	Музыкальная подготовка	1	2	3
3.5	Акробатика	2	18	20
4	Психологическая подготовка	1	2	3
5	Здоровьесберегающие и восстановительные мероприятия	2	5	7
	Итого:	18	198	216

Ожидаемые результаты первого года обучения

знать

- базовые элементы аэробики, терминологию,
- спортивно-танцевальные комплексы, состоящие из основных базовых элементов аэробики,
- понятие о здоровом образе жизни.

уметь:

- выполнять базовые шаги,
- выполнять акробатические, хореографические элементы аэробики,
- быть дисциплинированными, аккуратными,
- быть настойчивыми, инициативными,

3. Содержание 3 модуля

1. Вводное занятие «Введение в образовательную программу» (8часа)

Теория (4часа):

1. Знакомство обучающихся с образовательной программой, правилами работы в учебной группе, перспективами роста обучающихся.
2. Получение информации о каждом ребенке, рассказ о себе.
3. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Понятие о травмах, причины травм и их профилактика.

Практика (4 часа):

1. Эстафеты, подвижные игры направленные на выявление скоростно-силовых качеств, координации движений, выносливости (см. УМК).

2. Физическая подготовка

2.1 ОФП. (12 часов)

Теория (2 часа):

1. Роль физической культуры и спорта в жизни человека.
2. Основные средства гимнастики. Строевые и общеразвивающие упражнения. Спортивная терминология.

Практика (10 часов):

- Строевые упражнения: шеренга, интервал, дистанция, фланг, колонна, направляющий, замыкающий. Команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Поворот направо (налево)». Передвижения: «обход», «змейка», «по - кругу».
- Стойки (основная, широкая, на носках, на одной ноге).
- Седы (седы, сед согнув ноги, сед углом, сед на бедре). Выпады.
- Ходьба. Легкий шаг, высокий, острый, широкий, на носках, в полуприседе, в приседе, скрестный шаг.
- Бег. Бег с высоким выносом прямых ног вперед, захлестом голени назад, с высоким подниманием бедра.
- Прыжки. На одной, двух ногах; с ноги на ногу, прыжки в верх, в приседе, подскоки, с поворотом на 180, 360%, с движением рук, в длину с места, напрыгивание на возвышение, с возвышения.

- Упражнения для развития подвижности тазобедренного, плечевого, голеностопного, коленного суставов, позвоночного столба (см.УМК).
- Общеразвивающие упражнения с предметами (мяч, скакалка) из различных исходных положений: наклоны, повороты, прыжки, различные виды передвижений.
- Подвижные игры направленные на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, ловкости, координации и вестибулярного аппарата.

2.2. СФП (12 часов)

Теория (2часа):

1. Значение специальной физической подготовки в развитии двигательных способностей и физических качеств (сила, ловкость, гибкость и подвижность суставов.
2. Основные понятия о гигиене: личная гигиена, гигиена одежды, места учебы и занятий спортом.

Практика (10 часов):

- Специальные упражнения на развитие гибкости и подвижность суставов: упражнения с использованием предметов (скакалки, гимнастической палки): «выкрут» в плечевом суставе, наклоны (вперед, назад), «мост» из положения лежа, шпагат (правой, левой, прямой), маховые движения ног в трех направлениях (вперед, в сторону, назад).
- Упражнение на устойчивость и равновесие: стойка на одной ноге, «ласточка», передвижения по скамейке: на носках, приставным шагом (боком, вперед), легкий бег.
- Упражнения с выключенным зрительным анализатором: прыжки на месте, стойка на двух ногах, повороты на 180, 360 град.

3. Специальная техническая подготовка (92 часа)

3.1. Основы техники выполнения специально-технической подготовки (26 часов):

Теория (4 часа):

1. Простейшая спортивная терминология в хореографии, акробатики, гимнастики.
2. Терминология спортивной аэробики: базовых шагов, разновидность шагов (см. УМК).
3. Понятия о травмах, страховке и самостраховки на учебных занятиях.

Практика (22 часа):

Базовые шаги:

- Подъем колена (Knee lift, Knee up).
- Max (Kick), Low kick - разновидность маха голенью.
- Прыжок ноги врозь - ноги вместе (Jumping jack, Hampelmann).
- Выпад (Lunge).

- Шаг (March), Marching - ходьба на месте, Walking - ходьба в различных направлениях, вперед - назад, по кругу, по диагонали.
- Бег (Jog).

Виды передвижения:

- Basic step - базовый шаг;
- Squat - полуприсед ноги вместе или врозь;
- Step-touch - приставной шаг;
- Touch-step - выполняется на два счета в последовательности, обратной приставному шагу,
- Scoop - вариант приставного шага, выполняемый со скачком;
- Double step touch - двойное движение в сторону приставными шагами;
- Side to side, plie touch, side tip, open step - разновидность ходьбы в стойке ноги врозь или перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь;
- Hopsoth, humstring curl, leg curl - в стойке ноги врозь (чуть шире плеч) перемещение с ноги на ногу, со сгибанием голени назад;
- Heel dig, heel touch - выставление ноги на пятку;
- Pivot turn - поворот вокруг опорной ноги (точки вращения);
- Pendulum - прыжком смена положения ног ("маятник");
- Chasse, gallop - разновидность приставного шага, выполняемого на скачках;
- Two step - переменный шаг;
- V-step - разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем – вместе;
- Polka - упрощенный вариант танцевального шага польки;
- Scottisch - сочетание шагов с подскоком на одной ноге;
- Pone - поочередные шаги вперед и назад - "пони";
- Twist jump - прыжки на двух ногах с поворотами туловища вокруг вертикальной оси;
- Grape wine - "скрестный" шаг в сторону;
- Straddle - ходьба ноги врозь - ноги вместе;
- Leg Back - поднимание прямой ноги назад; Leg Side - поднимание прямой ноги в сторону;

3.2 Составление спортивно-танцевального комплекса (20 часов):

Теория (2 часа):

1. Знакомство с детскими музыкальными произведениями современных композиторов.
2. Значение музыкальных произведений при составлении танцевальных композиций.

Практика (18 часов)

Примерные музыкальные произведения при составлении спортивно-танцевального комплекса:

1. Музыка современных композиторов:

- «Песенка про букву А» - композитор С. Михлашевский,
- «Человечки» - композитор А. Варламов.

2. Музыка современных зарубежных композиторов:
   - «Ну, погоди» - Maxi Beat.
   - «Полька» - Crasi Froq.

Музыкальный темп составляет – 130 ударов в минуту.

Примерные комплексы упражнений при составлении спортивно-танцевального комплекса:

Первый комплекс

1. 1- 8 бег на месте;
2. 1- 8 мах согнутой ногой, руки к плечам – вверх;
3. 1- 4 скресный шаг вправо;
   5- 8 skip (скип);
4. 1- 4 скресный шаг влево;
   5- 8 skip (скип);
5. 1- 4 два приставных шага вправо;
   5- 8 два приставных шага влево;
6. 1- 4 мах согнутой ногой (knee), руки в сторону;
   5- 8 мах согнутой ногой (knee), руки вперед;
7. 1- 4 четыре марша вперед;
   5- 8 V – step, руки свободно;
8. 1- 4 четыре марша назад;
   5- 8 V – step, руки свободно;

Второй комплекс

1. 1- 8 марш вперед;
2. 1- 8 бег продвижением назад;
3. 1- 8 4 skip
4. 1- 8 knee с поворотом на 360 град.;
5. 1- 8 Jumpinq jack (приставной шаг через полуприсед);
6. 1- 4 два выпада с правой;
   5- 8 два выпада с левой;
7. 1- 8 четыре kick вперед;
8. 1- 8 марш;

Третий комплекс

1. 1- 8 бег, руки вперед - в стороны;
2. 1- 8 бег спиной назад, отталкивающие движения рук от себя;

3. 1- 4 два приставных шага вправо;
   5- 8 V – step правой вперед;
4. 1- 4 два приставных шага влево;
   5- 8 V – step правой назад;
5. 1- 8 марш вправо с поворотом на 360 град., правая рука вперед;
6. 1- 4 скрестный шаг вправо, руки свободно;
   5- 8 два Jog вправо;
7. 1- 4 скрестный шаг влево, руки свободно;
   5- 8 два Jog влево;
8. 1- 4 приставной шаг на носок, руки свободно
   5- 8 марш с хлопками

3.4. Хореография (22 часа):

Теория (2 часа):

1. Знакомство с хореографией как вида искусства.
2. Значение терминологии в хореографии. Терминология основных хореографических элементов;

Практика (20 часов)

1. *У опоры (*хореографические упражнения выполняются лицом к опоре)*:*

- Деми плие (полуприседания);
- Батман тандю (выведение ноги на носок);
- Гран батман тандю (большой мах ногой);
- Релевэ (поднимание на полупальцы);
- *Позиции рук:* Подготовительная, I, II,III.
- *Позиции ног:* I, II, III, IV.

Упражнения выполняются под музыкальное сопровождение 2/4, 3/4, 4/4.

2. *Без опоры*:

- Прыжки на двух, одной ноге;
- Прыжок вверх с поворотом на 360 град.;
- Танцевальные движения: элементы народных танцев (русский, украинский, белорусский);
- Волны, взмахи руками, туловищем;
- Повороты на одной ноге, двух.

3.4 Музыкальная подготовка (6 часов):

Теория (2 часа):

1. Ритм и мелодия музыки. Значение музыки в оздоровительной аэробике.
2. Знакомство со скоростью исполнения музыки – темп.

Практика (4 часа):

1. Прослушивание детских музыкальных произведений современных композиторов: медленных, быстрых и умеренных темпов;
2. Использование детских музыкальных произведений при проведении музыкальных игр для развития музыкальности и выразительности движений, подвижных игр.

3.5 Акробатика (18часов):

Теория (2 часа):

1. Спортивная терминология простейших акробатических упражнений.
2. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Практика (16 часов)

- Перекаты: вперед, назад, боком. Упражнения выполняются из положений: основной стойки, сед на пятках, лежа на спине, сед согнув ноги, ноги вместе;
- Кувырки: вперед, назад;
- Стойки: на лопатках, на предплечье, на руках;
- «Мост». Упражнение выполняется из положения лежа на спине;
- Перевороты: боком;

4. Психологическая подготовка (12 часов)

Теория (4часа):

1. Основные понятия психических процессов (внимание, представление, ощущение, мышление, память, воображение).

Практика (8 часа):

1. Выполнение упражнений направленных на развитие внимания, представления, ощущения, мышления, памяти, воображения. воли на основе усложненных заданий (увеличения объема движений, продолжительности звучания музыки, разнообразных сочетаний упражнений).
2. Выполнение упражнений направленные на развитие нравственно - коммуникативные качества: умения сочувствовать. сопереживать, группового общения и т.д.
3. Игры и упражнения направленные на развитие психических процессов.

5. **Здоровьесберегающие и восстановительные мероприятия** (8 часов)

Теория: (2 часа):

1. Понятие о здоровом образе жизни. Меры профилактики заболеваний. Закаливание. Средства закаливания и методика их применения.

Практика (6 часов):

Используются психолого-педагогические, гигиенические и медико-биологические, физиотерапевтические средства восстановления:

5. Обучение обучающихся расслаблению мышц в сочетании с выдохом;
6. Умение правильно повторять и копировать упражнения педагога;

7. Упражнения направленные:
   - *на расслабление* (упражнения максимально возможным снижением тонического напряжения мышц);
   - *ОРУ* (упражнения на все группы мышц);
   - *Дыхательные упражнения* (упражнения с произвольным видоизменением характера или продолжительность фазы дыхания;
   - *Упражнения корригирующего характера* (специальные упражнения, способствующие устранению деформации опорно-двигательного аппарата;
   - *Упражнения прикладного характера* (упражнения двигательного действия);
8. Подвижные игры и эстафеты малой, средней или большой интенсивности в зависимости от поставленных задач и использованием упражнений прикладного характера, корригирующей направленности, дыхания;

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Вся работа детского объединения по аэробике строится по плану, на основе программы, а также с учетом учебно-воспитательной работы Дома творчества «Горизонт».

Основная цель образовательного процесса в объединении состоит не только в том, чтобы развить определенные физические качества, но и сделать занятие интересными, привлекательными и доступными.

Для базовой подготовки участников объединения педагог должен учитывать следующие особенности:

- Техническая подготовка строится по принципу составления и освоения конкретных композиций и постепенного расширения двигательного запаса за счет освоения новых элементов;
- Развитие физических качеств планируется и осуществляется на основе предварительного тестирования и определения сильных и слабых мест физической

подготовленности; в полной мере проявляется принцип индивидуального подхода;

- Музыкально-ритмическая подготовка направлена на совершенствование музыкальных способностей обучающихся, точности двигательно-ритмических действий различной сложности и объема в соответствии с вариантами ритмических

рисунков и условиями выполнения. Эти задачи решаются за счет расширения музыкальной эрудиции на основе прослушивания, аналитического восприятия и оценки характера произведения, размеров, стилей, акцентов;

- Решение задач технического совершенствования предусматривает использование занятий с привлечением средств хореографии силовой тренировки, танцевальных элементов, общей физической подготовки, парно-групповых упражнений.

Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приемов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту ребенка, его знаниям и умениям. Ввиду неравномерности биологического развития ребенка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливается принципами построения программы, ее задачами.

При выстраивании образовательного процесса педагогом применяются элементы педагогических технологий, воплощающие гуманистическую направленность: личностно-ориентированные, групповые, игровые, оздоровительные. Применяются различные методы: воспитания, обучения и тренировки. Большинство методов основывается на главном – упражнении, реализуемым двумя его разновидностями: повторным методом (выполнять движения, действия, задания определенное число раз) и игровым (действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры).

Методы обучения – вербальный (словесный), невербальный (мимика, жесты), наглядный (метод показа), практический.

Метод тренировки – в основе, которой лежит метод многократного повторения, а также переменный, интервальный и игровой методы.

Большое место в процессе обучения занимают показ и объяснение педагога. Несмотря на самый четкий показ, сложность приема не всегда позволяет занимающимся сразу уловить главное. Поэтому показ обязательно должен сопровождаться объяснением. Показ и объяснение дополняют друг друга.

Использование вышеперечисленного в работе педагога, позволит обучающимся максимально проявить активность, развить их эмоциональное восприятие, привить навыки спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу.

Кроме этого в аэробике используются *специфические методы,* обеспечивающие разнообразие танцевальных движений. К ним относятся:

- Структурный – это последовательное разучивание и усвоение движений. При этом используются специально подготовленные хореографические связки, состоящие из аэробных шагов, повторяющиеся в определенном порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.
- Музыкальной интерпретации – метод, связанный с характером движений и музыки. Для

того чтобы его использовать необходимо ознакомится с элементарными понятиями музыкальной грамоты.

- Метод усложнения – обеспечивает переход от простых движений к более сложным.
- Метод сходства – помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты.
- Метод блоков – при его использовании движения не складываются из составных частей, а объединяются в блоки по мере усвоения.
- Фристайл – свободное повторение и выполнение движений под музыку.

Вариативность этих методов создать как можно больше вариантов обучения детей движениям, делает занятия интересными и разнообразными.

Существенное значение имеют знания и умения педагога. Уровень его профессиональной подготовки проявляется и в умении планировать обучение, регулировать физическую нагрузку, как в каждом отдельном занятии, так и в системе длительных занятий.

В обучении детей аэробике используются следующие методы:

- фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения),
- индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством педагога)
- круговой способ (выполнение упражнений на "станциях" с различной целевой направленностью в составе небольшой группы);
- групповой (каждая группа получает определенное задание, затем группа меняется местами);
- поточный (все дети выполняют движения "потоком", когда один ребенок еще не закончил выполнять задание, а другой уже приступил к нему).

Подбор средств и объем ОФП для каждого занятия должен зависеть от конкретных задач обучения на том или ином этапе обучения. ОФП обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность занимающихся.

Общефизическая подготовка включает в себя:

1. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств;
2. Упражнение на силу мышц рук, живота, ног.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств применительно к специфике избранного вида спорта. Средствами ее выступают прежде всего специализированные упражнения или его элементы, а также специально - подготовительные упражнения.

Специально физическая подготовка включает в себя:

1. Упражнения на гибкость;
2. Упражнения на равновесие;

3. Упражнение на подвижность суставов и позвоночного столба.
4. Упражнения на скоростно-силовые качества.
5. Упражнение на координацию и вестибулярную устойчивость.

Специально - техническая подготовка является отдельным разделом программы, вводится с 1 года обучения СО и НП. Изучается последовательно, увеличивая степень сложности выполнения упражнения, акробатических элементов. Важное требование предъявляемые к спортивной аэробике, это создание эмоционально - двигательного образа на основе личного восприятия музыки, выразительности при исполнении технически сложных композиций.

Специальная техническая подготовка включает в себя:

1. Обучение *основам техники*, т.е., изучение и овладение базовыми шагами спортивной аэробики;
2. Хореографическую подготовку;
3. Акробатику.
4. Составление спортивно – танцевального комплекса;
5. Музыкальной подготовки.

Музыкальная подготовка является своеобразным методическим приемом, способствующим более быстрому и точному формированию двигательных умений и навыков и является одним из основных в аэробики. Музыкально-выразительные компоненты исполнительского мастерства предполагают соответствие движений музыке, ее характеру, темпу, эмоциональную насыщенность исполнения. Характер и эмоциональное содержание музыкального сопровождения должны отвечать требованиям, предъявляемым к составлению спортивно-танцевального комплекса (физическим, техническим, психологическим, выразительным, возрастным).

Хорошо организованная музыкально – двигательная подготовка содействует развитию важных эстетических способностей обучающихся: музыкальности, танцевальности, выразительности, и творческой активности.

Задачи музыкально – двигательной подготовки:

1. Познакомить обучающихся с элементами музыкальной грамоты.
2. Научить обучающихся понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности, исполнять движения в соответствии с музыкой.
3. Научить обучающихся подбирать наиболее соответствующие музыке движения, воплощать средствами аэробики замысел хореографа и композитора, создавать музыкально-двигательный образ.

Средствами музыкально – двигательной подготовки являются:

1. Теоретические основы музыкальной грамоты.

2. Специальные упражнения на согласованность движений с музыкой.
3. Творческие задания и импровизация.
4. Музыкальные игры.

Материал курса музыкально – двигательной подготовки целесообразно изучать по темам:

- Содержание и характер музыки;
- Метр;
- Ритм;
- Мелодия;
- Регистр;
- Темп;
- Музыкальная динамика;
- Музыкальная форма.

Формы организации музыкально – двигательной подготовки:

1. Специально – теоретические занятия в сочетании с проигрыванием музыкального материала.
2. Практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;
3. Музыкальные игры – особенно целесообразны для детей на начальном этапе обучения, где теоретические сведения сообщаются обучающимися в форме объяснения игры.
4. Прослушивание и разбор музыкального произведения с акцентированием внимания на творчестве композитора, средства музыкальной выразительности и элементах музыкальной грамоты, с последующей творческой импровизацией.
5. Контрольные занятия, для определения уровня подготовленности детей.

Основной формой организации учебно-воспитательного процесса является учебное занятие (тренировка). Учебное занятие является для всех обучающихся обязательной формой занятий, обеспечивающей необходимый минимум знаний, умений и навыков, предусмотренных программой, и, следовательно, составляет основу разностороннего воспитания обучающихся.

Воспитание обучающихся должно строится в соответствии с принципами, отражающими общие закономерности процесса воспитания и тесно взаимосвязано с обучением. «Ребенок не развивается и воспитывается, а развивается, воспитываясь и обучаясь», - писал С.Л.Рубинштейн.

Воспитание детей в детском объединении предполагает формирование определенных установок, нравственных суждений и оценок, ценностных ориентаций, т.е. формирование всех сторон личности.

При планировании воспитательной работы педагог должен определить задачи, выбрать

средства, методы, ведущие их к достижению.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- сплоченный детский коллектив;
- налаженная система стимулирования;
- вовлечение родителей в образовательный процесс через участие их в занятиях, массовых мероприятиях.

Методы воспитания:

- разъяснения и убеждения;
- принуждения;
- беседа, диспут;
- тестирование, анкетирование;
- игровой метод;
- поощрения и наказания.

Одной из основных задач воспитательной работы является формирование детского коллектива, объединенного общей целью, включенного в совместную деятельность, гуманные отношения внутри коллектива. Чтобы создать единый коллектив, необходим благоприятный психологический настрой. Для этого необходимо: изучение межличностных отношений, создание «ситуаций успеха» для каждого, развитие способности у детей к рефлексии своей деятельности во время занятия, вне занятий.

При формировании детского коллектива педагог должен выстраивать межличностные отношения, помня о том, что они могут быть формальными (официальными, они диктуются), неформальными, основанными на личной симпатии или антипатии, дружбе или неприязни, они возникают самопроизвольно.

При наличии единой цели и соответствующей мотивации формальные и неформальные отношения дополняют друг друга, способствуют групповой сплоченности. Именно в детском спортивном коллективе под воздействием различных социально-психологических процессов происходит формирование личности человека.

При работе в детском коллективе (группе) большое внимание уделяется дисциплине. По мнению А.С. Макаренко, дисциплина является дополнительным фактором, способствующим возникновению чувства принадлежности каждого к коллективу, «чувство локтя».

Здоровье человека лишь на 7-10 % зависит от здравоохранения, и более чем на 50 - от образа жизни, т.е. способности человека сохранять его. Поэтому, педагог должен формировать у воспитанников здоровый жизненный стиль, подразумевающий успешную адаптацию,

социализацию, стремление к саморазвитию, чтобы во взрослой жизни они могли самостоятельно способствовать сохранению и укреплению своего здоровья. Одним из важнейших слагаемых здорового образа жизни выступают занятия спортом, роль которых состоит не только в непосредственном влиянии на организм, но и в воспитании ценностных ориентаций на здоровье.

В ходе занятий педагогу необходимо соблюдать принципы:

- формирования, сохранения, укрепления здоровья детей на основе использования всех позитивных факторов;
- соблюдения санитарно-гигиенического режима;
- учета и использования физиологических возможностей организма ребенка в соответствии с возрастным развитием;
- дифференцированного и индивидуального подхода.

Использовать методы и средства:

- чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности;
- активный и пассивный отдых, оптимальные интервалы отдыха;
- использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- упражнения, направленные на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные, на расслабление и др.);
- индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- профилактика плоскостопия;
- специальные упражнения для формирования правильной осанки;
- повышенный эмоциональный тон тренировочных занятий (за счет музыкального сопровождения);
- психорегулирующая тренировка.

Педагог формирует у детей следующие здоровьесберегающие и восстановительные принципы:

- саморегуляция;
- отказ от разрушителей здоровья (табак, алкоголь, наркотики);
- соблюдение режима дня;
- личная гигиена;
- аутогенная тренировка;

Для полноценного здоровьесбережения обучающихся педагог обязан:

- проводить диагностику физического состояния детей;
- определять индивидуальный режим двигательной активности детей, перенесших

заболевания;

- проводить качественный и количественный анализ занятий на основании хронометрирования, пульсометрии, педагогического наблюдения;
- способствовать гармоничному развитию физических качеств детей;
- формировать элементарные знания, доступные детям различного возраста об организме человека, о влиянии физических упражнений на здоровье;
- контролировать физическую нагрузку по внешним признакам утомления, по половым и возрастным особенностям детей;
- обеспечивать безопасность детей, гигиенические условия в процессе занятий;
- уметь оказывать первую доврачебную медицинскую помощь при несчастных случаях;
- осуществлять закаливание в процессе учебно-тренировочной деятельности;
- обучать детей самостоятельно контролировать самочувствие на занятиях;
- создавать благоприятный психологический климат на основе учета психических особенностей детей.

На протяжении всего образовательного процесса педагогические задачи из года в год должны усложняться, увеличивается количество времени на здоровьесберегающие и восстановительные мероприятия.

Для эффективного управления процессом подготовки обучающихся очень важен регулярный контроль и учет за состоянием спортсменов, их работоспособностью, ходом восстановления переносимости нагрузки, физической и теоретической подготовленности и роста спортивного мастерства. На основе анализа, полученных в ходе педагогического контроля результатов, проверяется правильность подбора и применения средств, методов в учебно-тренировочной деятельности, что создает возможность, если в этом есть необходимость, вносить коррективы в ход учебно-воспитательного процесса.

В педагогической практике используются следующие виды контроля:

- вводный, для определения «стартового» уровня физической подготовленности в начале цикла обучения;
- текущий, отслеживает результаты по специально–технической подготовке, уровня воспитанности, который осуществляется на протяжении всего учебного года, в соответствии с индивидуальным планом педагогического контроля;
- промежуточный, который отслеживает успешность продвижения обучающихся по усвоению содержания программы по физической подготовки;
- рубежный контроль, определяет уровень усвоения программы, уровень воспитанности, конкретного года обучения, с целью перевода детей в группу

следующего года обучения;

- итоговый, результат освоения обучающимися программы в целом.

Результаты обученности, воспитанности фиксируется в журнале учета групповых занятий. Действующая система педагогического контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого ребёнка, выявить наиболее способных, создать условия для их развития.

Материально-техническое обеспечение:

скакалки, гимнастические коврики, гимнастические мячи, магнитофон.

Календарный учебный график

Обучение по программе начинается не позже 15 сентября и заканчивается 31 мая. Ежегодно учащиеся занимаются 36 недель (не менее 34 недель в год). В осенние и весенние каникулы занятия проводятся по учебному плану.

5. Контрольно-измерительные материалы отслеживания результатов развития (обучения) детей по программе детского объединения

Вид пед.контроля	Цель, задачи	Содержание	Методы	Сроки контроля
1. Вводный «стартовый»	- Анализ возможностей детей в начале цикла обучения. - Определение физической и психической готовности к обучению.	- Определение уровня знаний о спорте, виде образовательной деятельности. - Определение уровня физической подготовленности. - Определение типичного уровня воспитанности	- Беседа, анкета, педагогическое тестирование, Наблюдение - Контрольные упражнения, подвижные игры, эстафеты, наблюдения. - Педагогическое тестирование, анкетирование, наблюдение	- сентябрь 1 года обучения. - сентябрь 1 года обучения. - сентябрь – октябрь 1 года обучения.

2. Текущий	2.1. Определение уровня знаний, умений, навыков по отдельным разделам и темам: по специально-технической подготовке, психологической и здоровьесберегающим технологиям.	I. Теоретическая подготовка в соответствии с содержание года обучения. 1.1. Теоретические знания 1.2. Владение специальной терминологией.	- Беседа, викторина, педагогическое тестирование, игра. - Наблюдение, викторина, тестирование, игра, беседа	С октября по апрель
		II. Практические умения и навыки, предусмотренные образовательной программой (года бучения) 2.1 Специально-техническая подготовка.	- Контрольные упражнения, эстафеты, подвижные игры, наблюдение, и др.	Октябрь-апрель
	2.2. Выявление склонностей и пригодности для дальнейших занятий спортом		- Наблюдение, педагогическое тестирование, анкетирование контрольные упражнения, эстафеты, подвижные игры,	В течение года
	2.3. Определение уровня воспитанности		- Наблюдение, педагогическое тестирование, анкетирование.	Октябрь, май

	2.4. Определение уровня сформированности детского коллектива		- Наблюдение, педагогическое тестирование, анкетирование, тренинг.	Апрель
	2.5. Коррекция, ликвидация пробелов знаний, умений, навыков		- Повторные тесты, анкетирование, индивидуальные консультации, дополнительные задания, контрольные упражнения	По завершению контроля
3. Промежуточный	3.1. Оценка успешности продвижения детей. Определение уровня знаний, умений, навыков по физической подготовке (ОФП, СФП)	I. Теоретическая подготовка в соответствии с содержание года обучения. 1.1. Теоретические знания (физическая подготовка) 1.2. Владение специальной терминологией.	Беседа, викторина, педагогическое тестирование, игра. - Наблюдение, викторина, игра, беседа	Ноябрь - декабрь, апрель – ежегодно
		II. Практические умения и навыки, предусмотренные образовательной программой (года бучения) 2.1. Физическая подготовка (ОФП, СФП)	- Контрольные упражнения, эстафеты, подвижные игры, наблюдение, и др.	Ноябрь-декабрь, апрель

	3.2. Коррекция, ликвидация пробелов знаний, умений, навыков		- Повторные тесты, анкетирование, индивидуальные консультации, дополнительные задания, контрольные упражнения	После подведения итогов контроля
4. Рубежный	4.1. Определение уровня освоения программы с целью перевода обучающихся в группу следующего года обучения	I. Теоретическая подготовка в соответствии с содержание года обучения. 1.1. Теоретические знания. 1.2. Владение специальной терминологией.	- Беседа, викторина, педагогическое тестирование, игра. - Наблюдение, викторина, тестирование, игра, беседа	Апрель-май ежегодно
		II. Практические умения и навыки, предусмотренные образовательной программой (года учения) 2.1. Физическая подготовка (ОФП, СФП)	- Контрольные упражнения, эстафеты, подвижные игры, наблюдение, и др.	Апрель-май ежегодно
	4.2. Определение уровня воспитанности		- Наблюдение, педагогическое тестирование, анкетирование.	Апрель-май ежегодно

	4.3. Определение уровня сформированности детского коллектива		- Наблюдение, педагогическое тестирование, анкетирование, тренинг.	Апрель-май ежегодно
5. Итоговый	5.1. Определение уровня освоения образовательной программы по завершению обучения по всей программе	I. Теоретическая подготовка в соответствии с содержанием года обучения. 1.1. Теоретические знания. 1.2. Владение специальной терминологией.	- Беседа, викторина, педагогическое тестирование, игра. - Наблюдение, викторина, тестирование, игра, беседа	Апрель-май
		II. Практические умения и навыки, предусмотренные образовательной программой (года обучения) 2.1. Физическая подготовка. 2.2 Специально-техническая подготовка	- Контрольные упражнения, эстафеты, подвижные игры, наблюдение, и др.	Апрель-май
	5.2. Определение уровня воспитанности		- Наблюдение, педагогическое тестирование, анкетирование.	Апрель-май
	5.3. Определение уровня сформированности детского коллектива		- Наблюдение, педагогическое тестирование, анкетирование,	Апрель-май

			тренинг.	
		III. Сведение в единое результатов освоения детьми образовательной программы за все годы обучения	Анализ	Май

6. Список информационных источников

Нормативная база

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей № 504 от 26.06.2012
3. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерство образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»
4. Письмо Министерства образования и высшей школы Р.К. № 07-18-99 от 12.08.2003 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»
5. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Министерство образования и науки Российской Федерации № 06-1616 от 19.10.2006 «Методические рекомендации по финансированию реализации основных образовательных программ дополнительного образования детей»
6. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (извлечение) от 01.04.2003
7. «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации». Министерство образования и науки Российской Федерации № 06-1479 от 29.09.2006
8. Устав МОУДОД ЦДТ «Горизонт»

Список литературы для педагогов

1. Апраксина О. А. *Музыкальное воспитание.* Москва. изд. «Музыка». 1996 г.
2. Болдырев Н.И., Гончаров Н.К., Есипов Б.П,. Королев Ф.Ф., *Педагогика* .- М.:1968.
3. Буймен Ю.Ф., Курямшин Ю.Р.,-М.: ФиС, 1981. *Теоретическая подготовка спортсменов.*
4. Бурмистрова И., Силаева К. *Школа танцев для юных.* _М.: Изд-во Эксмо, 2003.- 240 с., илл. (серия «Энциклопедия юных»).
5. Ветлугина Н.А. *Музыкальное развитие ребенка. – М.: Просвещение, 1985 г.*
6. Готовцев Н.И.. Дубровский В.И. *Спортсменам о восстановлении.*-М.: Физкультура и спорт, 1981. – 144с., ил.- (Наука – спорту).
7. *Гимнастика:* Учеб. Для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений / М.Л.Журавин,
8. О.В. Загрядская, Н.К. Меньшикова. – 2-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2002. –448 с.
9. Ильина Г.А. *Особенности развития музыкального ритма у детей*./ Вопросы психологии. – 1961. - №1 – с.119-132.

10. Крючек Е.С, Аэробика. *Содержание и методика проведения оздоровительных занятий:* Учебно-метод, пос. _ М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс. 2001.
11. Калинина Р.Р. *Тренинг развития личности дошкольника.* СПб., 2004 г.
12. Капица О.А. *Детский фольклер* Москва, изд. Музыка. 1989 г..
13. Купер Кеннет. *Новая аэробика:* Пер. с анг./ Предисл. А. Коробкова. – 2-е изд.-М.: Физкультура и спорт, 1979.=125 стр.
14. Колесникова С.В. *Детская аэробика:* Методика., базовые комплексы/ С.В. 15.Колесникова, - Ростов н/Д.: Феникс, 2005, - 157 с.: - (Школа развития).
16. Ладыгина Л.И., *Музыкальная хрестоматия бального танца.* Москва., изд. «Музыка». 2001 г.
17. Лисицкая Т.С «*Аэробика на все вкусы»* - М. «Просвещение» - «Владос»1994 г.
18. Лисицкая Т.С., Заглада В.Е., - М.: ФиС, 1977. *Вольные упражнения женщин*
19. Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. Оздоровительная гимнастика: теория и методика Ростов н/Д: Феникс. 2002.-384 с.
20. Международная федерация гимнастики. Аэробная гимнастика. Правила соревнований. 2005 – 2008 г.
21. Е.Г.Попова «*Общеразвивающие упражнения в гимнастике»*.- М.: Терра- Спорт,2000.-72 с. (Библиотечка тренера).
22. *Оздоровительная аэробика для девушек старших классов*. Методические рекомендации. Серия «Спорт в школе». М.: 2005 г
23. *Теория и практика дополнительного образования*. Научно-методический журнал. Изд.

Институт содержания и методов обучения РАО. Международная академия дополнительного образования. № 8, 2007г.

24. Теплов Б.М. Избранные труды. Т.1: Психология музыкальных способностей.- М., 1985 г.
25. П.И. Чайковский. *Избранные пьесы.* Москва., изд. Музыка. 1999 г.
26. *Спортивная аэробика.* Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. Рекомендовано Министерством образования Российской Федерации: - М: 2000.
27. Смит Люси. *Танцы. Начальный курс/* Д. Смит: Пер. с анг. Е. Опрышко; Оформ. Дизайн-студии «Дикобраз»М.: ООО. «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ». 2001. - 48 с.: ил.
28. Сорокина К.С *Альбом классической и современной музыки* «Золотая лира». С.- Пб., изд. ГУП. 1998 г.
29. Симонян Н. *Балетный клавир «Старик Хоттабыч».* Изд. Композитор. С.-Пб. 1987 г.
30. Щербакова Н.А. «*Применение восстановительных средств в процессе управления учебно-тренировочным процессом квалифицированных гимнасток»* К.: КГИФК, 1988
31. Штраус. *Вальсы и польки.* С.-Пб. Изд. ГУП. 1996 г.
32. Школьников Л. *«Избранные классические произведения».* Москва. Изд. Музыка. 1996 г.
33. Аудио, видио – кассеты, МР-3 с музыкальными произведениями и видеоприложениями

Список литературы для детей

1. Кожевникова Н.Г. *Спортивные развлечения и игры*. М. Учпедизд. 1961.
2. Лернет Г., Лахман И. *Спортивные игры и упражнения*. Пер. с нем. М.: ФиС, 1973.
3. Лисицкая Т.С. *«Ритм + пластика».* – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 160 с.
4. *Оздоровительная аэробика для девушек старших классов*. Методические рекомендации. Серия «Спорт в школе». М.: 2005 г.
5. Смит Люси. *Танцы. Начальный курс/* Д. Смит: Пер. с анг. Е. Опрышко; Оформ. Дизайн-студии «Дикобраз»М.: ООО. «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ». 2001. - 48 с.: ил.