


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №378
Кировского района Санкт – Петербурга
Отделение дополнительного образование детей «РИТМ»

«ПРИНЯТО»
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №378
Решение от «30» 08 2022
Протокол № 9

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказом №293 от «30» 08 20 22
Директор ГБОУ лицей №378
 С.Ю.Ковалюк



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Аэробика»

Возраст учащихся: 13-16 лет
Срок реализации: 2 год

Разработчик программы:
Потабенко Юлия Владимировна,
педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург

Содержание программы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1. Направленность
- 1.2. Актуальность
- 1.3. Объем и срок реализации программ
- 1.4. Отличительные особенности
- 1.5. Адресат
- 1.6. Цели и задачи
- 1.7. Условия реализации
- 1.8. Формы режим занятий
- 1.9. Материально-техническое оснащение
- 1.10. Планируемые результаты освоения программы

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

- 2.1. План 1-го года
- 2.2. План 2-го года

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

- 4.1. Особенности организации образовательного процесса
- 4.2. Задачи
- 4.3. Содержание
- 4.4. Планируемые результаты обучения
- 4.5. Учебно-тематическое планирование

5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

- 5.1. Особенности организации образовательного процесса
- 5.2. Задачи
- 5.3. Содержание
- 5.4. Планируемые результаты обучения
- 5.5. Учебно-тематическое планирования

6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Приложение №1

Приложение №2

Приложение №3

Приложение №4

Приложение №5

Приложение №6

1. Пояснительная записка.

1.1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика» имеет физкультурно-спортивную **направленность** и общекультурный уровень освоения.

1.2. Актуальность программы

Занятия аэробикой способствует гармоничному развитию детей, учат их красоте и выразительности движений, формируют их фигуру, развивают физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика» выстроена на **основе следующих нормативных документов:**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 года (с изменениями и дополнениями 2016-2017);
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности к дополнительным образовательным программам (приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 №196)
3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р)
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах ГБОУ лица №378.

1.3. Объем и срок реализации программы 2 года, 288 часов

1.4. Отличительные особенности

Данная программа построена с учётом физиологических особенностей растущего организма девочек среднего и старшего школьного возраста и направлена на формирование здорового образа жизни, определённого очертания тела, исправление дефектов телосложения посредством аэробики, развития чувства ритма, такта и координации, что является необходимой составляющей полноценного развития личности детей. Занятия проводятся под музыку, которая создаёт особый эмоциональный фон, положительно влияющий на психологическое состояние девушек.

Содержание программы построено по линейно-концентрическому принципу, т.е. изучаемые на начальном этапе темы повторяются в дальнейшем с постепенным усложнением материала. Содержание усложняется постепенно на конкретном занятии, от занятия к занятию, а также на каждом году обучения.

1.5. Адресат программы. В объединение принимаются девочки 13 – 16 лет разного социального статуса, проявившие интерес к аэробике и не имеющие противопоказаний, ограничений по здоровью.

1.6. Цель и задачи

Цель: мотивация каждого учащегося к здоровому образу жизни, сохранение и совершенствование своего телесного «Я», посредством освоения основ аэробики.

Задачи:**Обучающие:**

- обучение базовым упражнениям, построениям, перестроениям а аэробике;
- обучение базовым упражнениям силовой гимнастики;
- обучение навыкам дыхательной гимнастики, релаксации;
- обучение базовым упражнениям стретчинга;
- обучение простейшим акробатическим трюкам.

Развивающие:

- развитие силовых качеств, гибкости, выносливости;
- развитие внимания, координации в движениях и пространстве;
- развитие чувство ритма, слуха;
- развитие творческого потенциала и чувство прекрасного.

Воспитательные:

- воспитание коммуникативных качеств, чувство коллективизма;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

1.7. Условия реализации программы

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования»

Данная программа рассчитана на учащихся, желающих заниматься спортом, имеющих письменное разрешение врача-педиатра (справка) и согласие родителей (заявление).

Набор на 1 год обучения производится по заявлениям родителей всех желающих учащихся, не имеющих противопоказания по здоровью.

На 2 год обучения происходит согласно приказу по учреждению на основании заключения педагога и желанию учащихся. Возможен дополнительный набор на свободные места по результатам собеседования, заявления родителей и отсутствия противопоказаний по здоровью.

1.8. Формы и режим занятий.**Режим занятий:**

1 год обучения - 144 часа в год, 4 часа в неделю. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Количество учащихся 15 человек, возраст 13-15 лет.

2 год обучения - 144 часа в год, 4 часа в неделю. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Количество учащихся 12-15 человек, возраст 14-16 лет.

Формы проведения занятий: обучающее занятие, беседа, инструктаж, тестирование.

Формы организации деятельности детей на занятии :

-**фронтальная:** работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.)

-**групповая:** организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

-**индивидуальная:** организуется для работы с отдельными учащимися, требующими особого контроля, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

1.9. Материально-техническое оснащение:

- спортивный зал с мягким полом (татами);
- гимнастические маты – 8 шт.
- гимнастические стенки– 4 шт.
- гимнастические скамейки – 4 шт.
- скакалки - 15 шт;
- звукоусиливающая аппаратура (колонки).

1.10. Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- будут заложены основы гармоничного развития личности;
- будут заложены основы здорового образа жизни, ценностного отношения, как к своему здоровью, так и к здоровью окружающих;
- приобретут навыки физических тренировок, основы правильного дыхания, релаксации.
- разовьют силовые качества, гибкость, выносливость;
- разовьют внимание, координацию в движениях и пространстве;
- разовьют чувство ритма, слуха;
- раскроют творческого потенциала и чувство прекрасного.

Предметные результаты:

- обучатся базовым упражнениям, построениям, перестроениям а аэробике;
- обучатся базовым упражнениям силовой гимнастики;
- обучатся навыкам дыхательной гимнастики, релаксации;
- обучатся базовым упражнениям стретчинга;
- обучатся простейшим акробатическим трюкам.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- научатся контролировать физиологические и психологические процессы своего тела;
- научатся контролировать, корректировать и оценить свои действия в зависимости от поставленной задачи или сложившейся ситуации;
- разовьют способности к волевому усилию (саморегуляции) и самоорганизации.

Коммуникативные:

- обучатся сотрудничать с педагогом и с учащимися в коллективе при решении различных задач;
- обучатся умению контролировать и корректировать свои действия и действие партнеров;

Познавательные:

- обучатся делиться полученной информацией вне занятий.
- обучатся знанию ключевых понятий и терминов; особенности подготовки к занятиям аэробикой; влиянию основных упражнений аэробики на различные органы; наиболее часто встречающиеся ошибки при выполнении основных аэробных упражнений;
- обучатся умению пользоваться полученными навыками вне учебного процесса в повседневной жизни.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Учебный план первого года обучения.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	4	4	-	-Визуальный контроль -устный опрос
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	35	10	25	-Визуальный контроль -тестовые упражнения (текущий)
3	Техника базовых элементов аэробики.	69	13	56	-Визуальный контроль -тестовые упражнения (текущий)
4	Акробатика и гимнастика в аэробике	34	8	26	-Визуальный контроль -тестовые упражнения (текущий)
5	Итоговое занятие	2	1	1	-Открытые занятия -Награждение лучших учащихся - справка на основании диагностических карт
ИТОГО:		144	36	108	-

2.2. Учебный план второго года обучения.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	4	4	-	-Визуальный контроль -устный опрос
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	23	7	16	-Визуальный контроль -тестовые упражнения (текущий)
3	Танцевальная аэробика	68	12	56	-Визуальный контроль -тестовые упражнения (текущий)
4	Стретчинг	23	7	16	Визуальный контроль -тестовые упражнения (текущий)
5	Акробатическая аэробика	22	6	16	Визуальный контроль -тестовые упражнения (текущий)
6	Итоговые занятия	4	-	4	-Открытые занятия -Награждение лучших учащихся - справка на основании диагностических карт
ИТОГО:		144	36	108	-

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	05.09	31.05	36	144	2 р в неделю по 2 часа
2 год обучения	01.09	25.05	36	144	2 р в неделю по 2 часа

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №378
Кировского района г. Санкт – Петербурга
Отделение дополнительного образования «РИТМ»

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
ГБОУ лицей №378
Решение от «__» _____ 20 г
Протокол № _____

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом №__ от «__» _____ 20 г.
Директор ГБОУ лицей № 378
_____ С.Ю. Ковалюк

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Аэробика»

Возраст учащихся: 13-15 лет
Первый год обучения

Разработчик программы:
Потабенко Юлия Владимировна,
педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург

4.1. Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика» 1 года обучения рассчитана на 144 часа в год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю). К занятиям допускаются учащиеся не имеющие противопоказания по здоровью в возрасте 13-14 лет девочки. Количество учащихся 15 человек.

Программа 1 года обучения направлена на обучение простым аэробным шагам в сочетании с общей физической подготовкой и простейшими элементами акробатической гимнастики. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий.

4.2. Задачи программы 1-го года обучения.

Задачи:

Обучающие:

- обучение базовым упражнениям, построениям, перестроениям а аэробике;
- обучение базовым упражнениям гимнастики;
- обучение навыкам дыхательной гимнастики, релаксации;

Развивающие:

- развитие силовых качеств, гибкости, выносливости;
- развитие внимания, координации в движениях и пространстве;
- развитие чувство ритма, слуха;
- развитие творческого потенциала и чувство прекрасного.

Воспитательные:

- воспитание коммуникативных качеств, чувство коллективизма;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

4.3. Содержание программы 1 года обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Основные правила безопасности, правила поведения на занятиях, требования к форме одежды. Терминология базовой аэробики.

Демонстрация запрещенных и разрешенных упражнений базовой аэробики.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория:

- Правила выполнения упражнений в висах и упорах;
- Правила выполнения легкоатлетических упражнений (заданий);
- Правила выполнения упражнений на развитие силы, ловкости.

Практика:

- ***Упражнение в висах и упорах.*** Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Отжимание.
- ***Легкоатлетические упражнения.*** Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Челночный бег 3x10

Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину. Приседание

- **Специальные упражнения для развития быстроты.** Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

- **Специальные упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

3. Техника базовых элементов аэробики.

Теория:

-Правила выполнения упражнений классической аэробики, аэробные шаги, построения, перестроения, композиции

Практика:

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

Степ-аэробика: выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное сопровождение и без него; сочетания маршевых и синкопированных элементов (выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы.

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

4. Акробатика и гимнастика в аэробике

Теория:

Правила выполнения.

Практические занятия:

Составление комплексов аэробики в микрогруппах, парах, индивидуально.

Усложнение координация движений: «Дерево», «Ласточка», «Пистолет»; силовые элементы, отжимания, упражнения с использованием отягощений, кувырки, «Колесо», перевороты. В партерной гимнастике упражнения типа «Крокодил», «Раненый крокодил», «Уголок».

5. Итоговое занятие.

Теория:

-подведения итогов за год

-Награждение особо отличившихся учащихся

4.4. Планируемые результаты освоения программы 1 года обучения.

Личностные результаты:

- будут заложены основы гармоничного развития личности;
- будут заложены основы здорового образа жизни, ценностного отношения, как к своему здоровью, так и к здоровью окружающих;
- приобретут навыки физических тренировок, основы правильного дыхания, релаксации.
- разовьются силовые качества, гибкость, выносливость;
- разовьются внимание, координация в движениях и пространстве;
- разовьются чувство ритма, слуха.

Предметные результаты:

- обучатся базовым упражнениям, построениям, перестроениям а аэробике;
- обучатся базовым упражнениям гимнастики;
- обучатся навыкам дыхательной гимнастики, релаксации;

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- научатся контролировать физиологические и психологические процессы своего тела;

Коммуникативные:

- обучатся сотрудничать с педагогом и с учащимися в коллективе при решении различных задач;

Познавательные:

- обучатся делиться полученной информацией вне занятий;
- обучатся знанию ключевых понятий и терминов; особенности подготовки к занятиям аэробикой; влиянию основных упражнений аэробики на различные органы; наиболее часто встречающиеся ошибки при выполнении основных аэробных упражнений.

4.5. Учебно-тематическое планирование 1 год обучения

№ п/п	Дата	Наименование раздела, темы	Час	Форма занятия	Форма контроля
1		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	Беседа Инструктаж	Устный опрос
2		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
3		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатика и гимнастика в аэробике	1		
4		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
5		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатика и гимнастика в аэробике	1		
6		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
7		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатика и гимнастика в аэробике	1		
8		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
9		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатика и гимнастика в аэробике	1		
10		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
11		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатика и гимнастика в аэробике	1		
12		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
13		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатика и гимнастика в аэробике	1		
14		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
15		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатика и гимнастика в аэробике	1		
16		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
17		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатика и гимнастика в аэробике	1		
18		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
19		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатика и гимнастика в аэробике	1		
20		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
21		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатика и гимнастика в аэробике	1		
22		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
23		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатика и гимнастика в аэробике	1		
24		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее	Наблюдение

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №378
Кировского района г. Санкт – Петербурга
Отделение дополнительного образования «РИТМ»

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
ГБОУ лицей №378
Решение от «___» _____ 20 г
Протокол № _____

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом №___ от «___» _____ 20 г.
Директор ГБОУ лицей № 378
_____ С.Ю. Ковалюк

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Аэробика»

Возраст учащихся: 14-16 лет
Второй год обучения

Разработчик программы:
Потабенко Юлия Владимировна,
педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург

5.1. Особенности организации образовательного процесса 2-го года обучения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика» 2 года обучения рассчитана на 144 часа в год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю). К занятиям допускаются девочки не имеющие противопоказания по здоровью в возрасте 14-16 лет. Количество учащихся 15-12 человек.

Программа 2 года обучения направлена помимо аэробных упражнений на обучение, стретчингу, акробатических упражнений, элементам современной хореографии. Занятия проводятся в форме тренировочных и обучающих заданий. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий.

5.2. Задачи программы 2-го года обучения.

Задачи:

Обучающие:

- отработка базовых упражнений, построений, перестроений а аэробике;
- отработка базовых упражнений гимнастики;
- закрепление навыков дыхательной гимнастики, релаксации;
- обучение базовым упражнениям в акробатике;
- обучение базовым упражнениям стретчинга;
- обучение простейшим акробатическим трюкам.

Развивающие:

- развитие силовых качеств, гибкости, выносливости;
- развитие внимания, координации в движениях и пространстве;
- развитие чувство ритма, слуха;
- развитие творческого потенциала и чувство прекрасного.

Воспитательные:

- воспитание коммуникативных качеств, чувство коллективизма;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

5.3. Содержание программы 2 года обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Основные правила безопасности, правила поведения на занятиях, требования к форме одежды. Терминология базовой аэробики. Планы на полугодие (год)
Дыхательные упражнения. Способы восстановления дыхания. Пульс.
Профилактика простудных заболеваний.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория

- Правила выполнения легкоатлетических упражнений (заданий);
- Правила выполнения упражнений на развитие силы, ловкости.

Практика

- Легкоатлетические навыки (бег на разные дистанции, с различными заданиями – препятствиями, различные виды прыжков, эстафетные комбинации)

-Практические навыки упражнений развивающих силу, ловкость (в партере, с использованием гимнастической стенки, скамейки)

3. Танцевальная аэробика

Теория:

- основные понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат в аэробике;
- техника выполнения аэробных элементов композиционно выстроенных;
- техника выполнения аэробные элементы в сочетании акробатики и стретчинга

Практика:

- отработка аэробных элементов композиционно выстроенных;
- отработка аэробные элементы в сочетании акробатики и стретчинга

4. Стретчинг

Теория:

Практика:

Комплексы упражнений:

- для мышц шеи;
- для различных групп мышц рук;
- для мышц спины;
- для мышц брюшного пресса;
- для мышц ног;
- в положении сидя и лёжа.

5. Акробатическая аэробика

Теория:

- правила и контроль за выполнением упражнений акробатических упражнений;
- правила и контроль за выполнением парных акробатических элементов, переходы.

Практика:

- Акробатические упражнения: «Угол», «Корзиночка», «Коробочка», «Кошечка», «Ласточка», «Полушпагат», «Шпагат» (прямой, поперечный), «Кувырок» (вперёд, назад) «Колесо» «Рондад»
- Парные акробатические упражнения: «Наклон сидя с утяжелением», «Стол на столе», «Планка-Боковая планка», «Двойной пистолет», «Суперстар»

6. Итоговое занятие.

Теория:

- Подведение итогов за год;
- Награждение особо отличившихся учащихся

5.4. Планируемые результаты освоения программы 2-го года обучения:

Личностные результаты:

- усовершенствуют навыки физических тренировок, основы правильного дыхания, релаксации.
- усовершенствуют силовые качества, гибкость, выносливость;
- усовершенствуют внимание, координацию в движениях и пространстве;

Предметные результаты:

- усовершенствуют технику базовых аэробных упражнений:

- усовершенствуют технику базовых гимнастических упражнений;
- усовершенствуют навыкам дыхательной гимнастики, релаксации;
- обучатся базовым упражнениям стретчинга;
- обучатся простейшим акробатическим трюкам.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- научатся контролировать физиологические и психологические процессы своего тела;
- научатся контролировать, корректировать и оценить свои действия в зависимости от поставленной задачи или сложившейся ситуации;
- разовьют способности к волевому усилию (саморегуляции) и самоорганизации.

Коммуникативные:

- обучатся сотрудничать с педагогом и с учащимися в коллективе при решении различных задач;
- обучатся умению контролировать и корректировать свои действия и действие партнеров;

Познавательные:

- обучатся делиться полученной информацией вне занятий.
- обучатся знанию ключевых понятий и терминов; особенности подготовки к занятиям аэробикой; влиянию основных упражнений аэробики на различные органы; наиболее часто встречающиеся ошибки при выполнении основных аэробных упражнений;
- обучатся умению пользоваться полученными навыками вне учебного процесса в повседневной жизни.

5.5. Учебно-тематическое планирование 2 год обучения

№ п/п	Дата	Наименование раздела, темы	Кол. часов	Форма занятия	Форма контроля
1		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	Беседа Инструктаж	Устный опрос
2		Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
3		Танцевальная аэробика.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Стретчинг	1		
4		Танцевальная аэробика.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатическая аэробика	1		
5		Танцевальная аэробика	1	Тренировка	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
6		Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Стретчинг	1		
7		Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатическая аэробика	1		
8		Танцевальная аэробика	1	Тренировка	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
9		Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Стретчинг	1		
10		Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатическая аэробика	1		
11		Танцевальная аэробика	1	Тренировка	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
12		Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Стретчинг	1		
13		Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатическая аэробика	1		
14		Танцевальная аэробика	1	Тренировка Диагностика	Наблюдение Фиксация результатов
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
15		Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Стретчинг	1		
16		Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатическая аэробика	1		
17		Танцевальная аэробика	1	Тренировка	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
18		Танцевальная аэробика.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Стретчинг	1		
19		Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатическая аэробика	1		
20		Танцевальная аэробика	1	Тренировка	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
21		Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Стретчинг	1		
22		Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатическая аэробика	1		
23		Танцевальная аэробика	1	Тренировка	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
24		Танцевальная аэробика	1	Обучающее	Наблюдение

		Стретчинг	1	занятие	
25		Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатическая аэробика	1		
26		Танцевальная аэробика	1	Тренировка	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
27		Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Стретчинг	1		
28		Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатическая аэробика	1		
29		Танцевальная аэробика	1	Тренировка	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
30		Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Стретчинг	1		
31		Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатическая аэробика	1		
32		Танцевальная аэробика	1	Тренировка	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
33		Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Стретчинг	1		
34		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	Беседа	Устный опрос
35		Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатическая аэробика	1		
36		Танцевальная аэробика	1	Тренировка	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
37		Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Стретчинг	1		
38		Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатическая аэробика	1		
39		Танцевальная аэробика	1	Тренировка Диагностика	Наблюдение Фиксация результатов
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
40		Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Стретчинг	1		
41		Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатическая аэробика	1		
42		Танцевальная аэробика	1	Тренировка	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
43		Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Стретчинг	1		
44		Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатическая аэробика	1		
45		Танцевальная аэробика	1	Тренировка	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
46		Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Стретчинг	1		
47		Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатическая аэробика	1		
48		Танцевальная аэробика	1	Тренировка	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		

49	Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Стретчинг	1		
50	Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Акробатическая аэробика	1		
51	Танцевальная аэробика	1	Тренировка	Наблюдение
	Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
52	Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Стретчинг	1		
53	Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Акробатическая аэробика	1		
54	Танцевальная аэробика	1	Тренировка	Наблюдение
	Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
55	Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Стретчинг	1		
56	Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Акробатическая аэробика	1		
57	Танцевальная аэробика	1	Тренировка	Наблюдение
	Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
58	Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Стретчинг	1		
59	Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Акробатическая аэробика	1		
60	Танцевальная аэробика	1	Тренировка	Наблюдение
	Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
61	Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Стретчинг	1		
62	Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Акробатическая аэробика	1		
63	Танцевальная аэробика	1	Тренировка	Наблюдение
	Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
64	Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Стретчинг	1		
65	Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Акробатическая аэробика	1		
66	Танцевальная аэробика	1	Тренировка Диагностика	Наблюдение Фиксация результатов
	Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
67	Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Стретчинг	1		
68	Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Акробатическая аэробика	1		
69	Танцевальная аэробика	1	Тренировка	Наблюдение
	Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
70	Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Стретчинг	1		
71	Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Акробатическая аэробика	1		
72	Итоговое занятие	2	Праздник	Награждение лучших уч-ся
ИТОГО:		144		

6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы и приёмы, используемые на занятиях:

- выполнение тестовых заданий
- показ и анализ номеров аэробики
- творческий отчет (концерт) в конце каждого полугодия
- анализ участия коллектива и каждого учащегося в концертах, праздниках, фестивалях

Дидактические средства:

- методическая литература.

Образовательные технологии:

- информационные,
- личностно-ориентированные,
- игровая,
- здоровьесберегающая,
- технология сотрудничества

Формы подведения итогов реализации программы являются:

- Анализ выполненных работ. Общее обсуждение со всеми учащимися группы.
- Командные и личные выступления. Результаты.
- Участие в конкурсах различных уровней (районные, муниципальные, городские).
- По окончании первого и второго годов награждение лучших учащихся.

Формы фиксации результатов

- Диагностические карты. Входная диагностика-октябрь. Промежуточная диагностика – январь-февраль. Итоговая диагностика – апрель – май по годам обучения (см приложение №1, №2)
- Информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся» (см приложение №3)
- Таблица названий шагов в аэробике (см. приложение №4)
- Учёт достижений учащихся (участие в соревнованиях),
- Анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения» (приложение №5)
- Анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении» (см. приложение №6)
- Фотографии учащихся на занятиях, конкурсах, мероприятиях

7. Список литературы

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <http://elibrarv.ru/defaultx.asp>, свободный
2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/?> свободный.
3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный
4. Prezentacva.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: <http://prezentacva.ru>. свободный.
5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс] : образовательный портал // Инфоурок. - Режим доступа: <https://infourok.ru/biblioteka>. свободный.
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный.
7. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>. свободный.
8. Российская педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс] : электронная энцикл. // Гумер — гуманитарные науки. - Режим доступа: <http://www.gumer.info/bibliotek/Buks/Pedagog/resspenc/mdex.php>, свободный.
9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>. свободный.
10. Журнал «Теория и практика физической культуры» – <http://www.teoriya.ru>
11. Журнал «Физическая культура в школе» - <http://www.shkola-press.ru>
12. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru>

Диагностика результативности освоения программы **1 год обучения**

Наименование объединения - «Аэробика»

Педагог –

Вид диагностики /входная /промежуточная/ /итоговая/

Группа №__

№	Ф.И. учащегося		Приседание 30 сек	Упр. на равновесие «Дерево»	«Ви-степ» под музыку	Средний показатель результативности Программы	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
15ч – 100%	Итог в %	Высокий					
1ч – 6,6%		Средний					
		Низкий					

В – высокий уровень С – средний уровень Н – низкий уровень

1. Приседание 30 сек

Высокий уровень: 15- 20 разСредний уровень: 8-14 разНизкий уровень: менее 8 раз

2. Упражнение на равновесие «Дерево»

Высокий уровень: 20 сек. и болееСредний уровень: 8-19 сек.Низкий уровень: менее 7 сек.

3. «Ви-степ» (аэробный шаг) под музыку 30 сек.

Высокий уровень: соблюдается техника выполнения шага, соблюдается ритмСредний уровень: ритмическое не попаданиеНизкий уровень: технические и ритмические сбои

Диагностика результативности освоения программы **2 год обучения**

Наименование объединения - «Аэробика»

Педагог –

Вид диагностики /входная /промежуточная/ /итоговая/

Группа №__

№	Ф.И. учащегося		Отжимание 30 сек.	Упр. на равновесие «Ласточка»	«Кел» под музыку 30 сек	Средний показатель результативности Программы	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
15ч – 100%	Итог в %	Высокий					
1ч – 6,6%		Средний					
		Низкий					

В – высокий уровень С – средний уровень Н – низкий уровень

1. Отжимание 30 сек.

Высокий уровень: 10 раз и более

Средний уровень: 6-9 раз

Низкий уровень: менее 6 раз

2. Упражнение на равновесие Ласточка»

Высокий уровень: 20 сек. и более

Средний уровень: 8-19 сек.

Низкий уровень: менее 7 сек.

3. «Кел» (аэробный шаг) под музыку 30 сек.

Высокий уровень: соблюдается техника выполнения шага, соблюдается ритм

Средний уровень: ритмическое не попадание

Низкий уровень: технические и ритмические сбои

Таблица исследования уровня социализации 1/2 год обучения
 Наименование объединения - «Аэробика»

Педагог –

Вид диагностики /входная /промежуточная/ /итоговая/ Группа №__

№	Ф.И. учащегося		Коммуникативная Культура	Внимание	Лидерство	Средний показатель результативности Программы
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
15ч – 100% 1ч – 6,6%	Итог в %	Высокий				
		Средний				
		Низкий				

В – высокий уровень С – средний уровень Н – низкий уровень

Таблица названий шагов в аэробике

№ п/п	Название шага	Выполнение шага
1.	Степ-тач	Приставной шаг. Выполняется на 2 счета. «1» - шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги. «2» - приставить другую ногу на носок
2.	Опен-степ	Выполняется на два счета. «1» - перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. «2» - носок свободной ноги «давит» на пол, притопывает
3.	Ви-степ	«1» - с пятки шаг вперед - в сторону с одной ноги. «2» - продолжить аналогичное движение с другой ноги
4.	Кёл	Из положения ноги врозь (чуть шире плеч) на счёт следует перенести тяжесть тела на правую ногу (колено при этом чуть согнуто) - «1». На счёт «2» - левая нога сгибается назад таким образом, чтобы пятка прикоснулась к ягодице
5.	А-степ	Выставление ноги на пятку. Выполняется на два счета. В исходном положении обе ноги полусогнуты. «1» - одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено). «2» - вернуться в исходное положение
6.	Кросс	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой вперед. «2» - перекрестный шаг левой ногой перед правой. «3» - шаг правой назад. «4» - шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение
7.	Греп-вайн	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой в сторону. «2» - шаг левой вправо сзади (перекрестно). «3» - шаг правой в сторону. «4» - приставить левую ногу к правой
8.	Мамба	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг одной (правой) ногой на месте. «2» - небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить). «3» - перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на нее. «4» - вернуться в исходное положение

Анкета для учащихся в творческих объединениях

Дорогой друг!

Нам, педагогам, очень важно знать, с какими интересами, мечтами, желаниями ты пришёл в это объединение.

Ответь, пожалуйста, что привело тебя в данный коллектив?

Ознакомься с предложенными вопросами, отметь их цифрами

1, 2, 3 и т. д., начиная с наиболее значимых для тебя:

- Надежда заняться любимым делом
- Желание узнать что-то новое, интересное
- Надежда найти новых друзей
- Надежда на то, что занятия помогут лучше понять самого себя
- Желание узнать о том, что не изучают в школе
- Надежда на то, что занятия в коллективе помогут преодолеть трудности в учебе
- Надежда на то, что занятия в коллективе помогут в будущем приобрести интересную профессию
- Надежда на то, что занятия в коллективе помогут исправить имеющиеся недостатки
- Желание провести свободное время с пользой

Спасибо!

Анкета для родителей

Уважаемые родители!

Мы приглашаем вас принять участие в исследовании, результаты которого позволят в дальнейшем более квалифицированно и с большей пользой для Вашего ребёнка решать вопросы образования и воспитания.

Что послужило основанием выбора коллектива для Вашего ребёнка?

Ознакомьтесь с предложенным перечнем возможных мотивов, отметьте их цифрами 1, 2, 3 и т. д., начиная, с наиболее значимых для Вас:

- Желание ребёнка заняться любимым делом
- Желание развить способности ребёнка
- Желание дать ребёнку разностороннее образование
- Желание занять свободное время ребёнка
- Желание найти ребёнку интересных друзей среди детей, посещающих данный коллектив
- Надежда на то, что занятия в коллективе помогут ребёнку в учёбе в школе
- Желание подготовить ребёнка к выбору профессии
- Надежда на то, что занятия в коллективе помогут ребёнку преодолеть его недостатки: научат общаться со сверстниками, сформируют трудовые и учебные навыки, разовьют интересы
- Желание дополнить образование ребёнка областями знаний вне школьной программы
- Что ещё, напишите: _____

Спасибо!