


**Муниципальное автономное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 63 города Тюмени**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
протокол № 1
от «28» августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

 Н.И. Иванова

«29» августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МАОУ СОШ № 63 города Тюмени
от 31 августа 2020 г. №8



Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта
Секции «Спортивная аэробика»
(разработана для обучающихся 9-11 классов)

Направление – физкультурно-спортивное

Разработчик программы – учитель физической культуры – Фролова Т.В

Количество часов по учебному плану: 1 час в неделю

Количество часов в год: 40 часов

Срок реализации программы – 1 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа секции «Спортивная аэробика» предназначена для организации образовательно-воспитательного процесса в МАОУ СОШ № 63 города Тюмени.

Программа секции «Спортивная аэробика» составлена на основе программы по спортивной аэробике для ДЮСШ, СДЮШОР, рекомендованной Министерством Российской Федерации (2000), научных и методических разработок собственных, отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, а также правил спортивной аэробики (версия ФИЖ, 2009), доработана автором применительно к работе с детьми и подростками в системе дополнительного образования, является *модифицированной* с авторским подходом разработки.

Настоящая программа носит **физкультурно – спортивную направленность**. По форме содержания и процесса педагогической деятельности программа является *комплексной*, так как представляет собой соединение отдельных областей, направлений, видов деятельности.

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии *с базовым уровнем сложности*.

Данная программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», примерными требованиями к программе дополнительного образования детей (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей – от 11 декабря 2006 года № 06-1844), с требованиями и нормами СанПин 2.4.4.1251-03, и другими нормативными документами Министерства образования и науки Российской Федерации.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы секции «Спортивная аэробика» заключается в методологической выстроенности непрерывного тренировочного процесса, в технологичности реализуемых многоуровневых задач, направленных на достижение лично – значимых результатов для учащихся.

Актуальность программы

Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации» предусматривает разработку и реализацию комплекса мероприятий, обеспечивающих развитие физической культуры и массового спорта в образовательных учреждениях, по месту жительства как составляющей части здорового образа жизни.

Современная действительность заставляет по новому осознать огромный жизненный смысл двигательной активности, особенно в тех её педагогически оптимально организованных формах, которые предполагает физическая культура и спорт.

Аэробика положительно влияет на сердечно – сосудистую и дыхательную системы, укрепляет нервную систему, поддерживает тонус мышц, создает хорошее настроение и помогает приобрести навыки двигательной культуры.

В программе секции «Спортивная аэробика» даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно – тренировочной работы в условиях учреждения дополнительного образования.

Педагогическая целесообразность

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

- наличие в аэробике равнозначных видов: спортивной и оздоровительной – обеспечивает детям возможность заниматься практически без всяких ограничений (как возрастных, так и физиологических);
- вариативный характер выступлений способствует тому, что каждый ребенок может себя проявить;
- простор для творчества в аэробике огромен, так как этот вид спорта продолжает развиваться, появляются новые элементы, используются движения различных танцев.

Поэтому дети имеют прекрасные возможности развивать свои творческие возможности в процессе тренировочных занятий.

Отличительные особенности программы

Программа секции «Спортивная аэробика»:

- основана на активности учащихся при руководящей роли педагога;
- применяется без гендерных ограничений;
- рассчитана на 1 год обучения;
- в учебный план не включены этап спортивного совершенствования и этап высшего спортивного мастерства;
- учебный план составлен на 40 учебных недель (1 час в неделю, 40 часов в год);
- учебный план состоит из модулей «Теоретическая подготовка», «Общефизическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Акробатика», «Хореография», «Техническая подготовка», «Психологическая подготовка», «Контрольные испытания», «Восстановительные мероприятия» «Участие в соревнованиях».

Диапазон, который охватывает возраст обучающихся, занимающихся по программе секции «Спортивная аэробика» – 15 -18 лет (9-11 класс).

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на **1 год обучения**.

Цель: достижение высокого спортивного результата, участие в соревнованиях.

Задачи индивидуальной работы:

- совершенствование специальной физической подготовленности;
- совершенствование базовой технической подготовленности;
- совершенствование хореографической подготовленности;
- совершенствование музыкально – двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля;
- развитие творческих способностей;
- постановка и разучивание спортивного танца.

Содержание работы по этапам подготовки

Подготовка учащихся делится на три этапа: *спортивно – оздоровительный, этап начальной подготовки, учебно – тренировочный этап* .

Спортивно – оздоровительный этап предусматривает:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие функций организма занимающихся;
- формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений;
- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств;
- специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений;
- начальная техническая подготовка - освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов;
- начальная хореографическая подготовка - освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев;
- начальная музыкально-двигательная подготовка - игры и импровизация под музыку с использованием базовых шагов аэробики;
- привитие интереса к регулярным занятиям спортивной аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

Этап начальной подготовки предусматривает:

- углубленную и соразмерную специальную физическую подготовку (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты);
- совершенствование специально-двигательной подготовки (координации);

- начальную функциональную подготовку - освоение средних показателей объема тренировочных нагрузок;
- освоение базовых и специфических элементов;
- базовую хореографическую подготовку - освоение элементов различных танцевальных стилей в простейших соединениях;
- формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности и согласовывать свои движения с музыкой;
- базовую психологическую подготовку;
- начальную теоретическую подготовку;
- участие в соревнованиях.

Учебно – тренировочный этап предусматривает:

- совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств;
- достижение высокого уровня функциональной подготовки - планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки;
- совершенствование базовой технической подготовленности - повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов;
- совершенствование хореографической подготовленности - повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях;
- освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов;
- совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройке, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;
- базовую теоретическую и тактическую подготовку;
- активную соревновательную практику с включением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований.

Воспитательная составляющая результатов

Воспитание - это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирования у ребёнка способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни. Высокий профессионализм педагога позволяет инициировать самостоятельные размышления о том, что есть жизнь достойная человека.

На протяжении спортивной подготовки занимающихся педагог решает задачу формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма; воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость); эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность, воспитание трудолюбия).

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором ЦДТ №5; в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристских мероприятий.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований и их обсуждение;
- соревновательная деятельность учащихся и ее анализ;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- участие в концертных программах;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- оформление сайта.

Цель и задачи программы.

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

Задачи программы

Образовательные –

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

Развивающие и сохраняющие потенциал здоровья –

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

Воспитательные –

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

Содержание программы

Учебный план

№ раздела	Наименование раздела, темы занятий	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	5	5	0	
2.	Общефизическая подготовка	8	0	8	
3.	Специальная физическая подготовка	8	0	8	
4.	Акробатика	3	0	3	
5.	Хореография	3	0	3	
6.	Техническая подготовка	11	0	11	
7.	Контрольные испытания	2	1	1	
	Итого:	40	6	34	

Календарно – тематическое планирование секции «Спортивная аэробика»

№ занятия	Наименование раздела, темы занятий	Количество часов			
		Всего	План	Факт	Изменения
1-2	Теоретическая подготовка	2			
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. История развития аэробики.				
2	Ценность продуктов.				
3-4	Общефизическая подготовка	2			
3	ОФП				
4	ОФП				
5-6	Специальная физическая подготовка	2			
5	СФП				
6	СФП				
7	Акробатика	1			
7	Акробатическая подготовка				
8	Хореография	1			
8	Хореографическая подготовка				

9-12	Техническая подготовка	4			
9	Базовая техническая подготовка				
10	Базовая техническая подготовка				
11	Базовая техническая подготовка				
12	Базовая техническая подготовка				
13	Контрольные испытания	1			
13	Контрольные испытания				
14	Теоретическая подготовка	1			
14	Различия в составе продуктов при избавлении от лишнего веса или при наращивании мышечной массы.				
15-16	Общефизическая подготовка	2			
15	ОФП				
16	ОФП				
17-18	Специальная физическая подготовка	2			
17	СФП				
18	СФП				
19	Акробатика	1			
19	Акробатическая подготовка				
20	Хореография	1			
20	Хореографическая подготовка				
21-24	Техническая подготовка	4			
21	Базовая техническая подготовка				
22	Базовая техническая подготовка				
23	Базовая техническая подготовка				
24	Базовая техническая подготовка				
25	Теоретическая подготовка	1			
25	Средства и методы ОФП				
26-27	Общефизическая подготовка	2			
26	ОФП				
27	ОФП				
28-29	Специальная физическая подготовка	2			
28	СФП				
29	СФП				
30	Акробатика	1			
30	Акробатическая подготовка				

31	Хореография	1			
31	Хореографическая подготовка				
32-34	Техническая подготовка	3			
32	Базовая техническая подготовка				
33	Базовая техническая подготовка				
34	Базовая техническая подготовка				
35	Теоретическая подготовка	1			
35	Средства и методы СФП				
36-37	Общефизическая подготовка	2			
36	ОФП				
37	ОФП				
38-39	Специальная физическая подготовка	2			
38	СФП				
39	СФП				
40	Контрольные испытания	1			
	Итого:	40			

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

I раздел «*Теоретическая подготовка*»

Цель: создание условий для укрепления здоровья и гармоничного развития функций организма учащихся, для усвоения базового уровня подготовки в области спортивной аэробики.

Задачи:

Образовательные

- формирование базового общеобразовательного уровня в области физической культуры в целом и аэробики в частности, а также в области гигиенических навыков и требований техники безопасности при занятиях аэробикой.

Развивающие и сохраняющие потенциал здоровья –

- развитие внимания, представлений, мышления, памяти, воображения.

Воспитательные –

- формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств (любви к спорту в целом и аэробике в частности, целеустремленности).

Теоретическая часть. Правила техники безопасности. История развития аэробики в мире. Ценность продуктов. Различия в составе продуктов при избавлении от лишнего веса или при наращивании мышечной массы. Средства и методы ОФП. Средства и методы СФП. Понятие о здоровье и болезни. Средства закаливания и методика их применения. Влияние физических упражнений на функции организма. Требования к построению спортивного танца.

Должны знать:

- правила техники безопасности;
- об истории развития аэробики в мире;
- о ценности продуктов и различии в составе продуктов при избавлении от лишнего веса или при наращивании мышечной массы;
- средства и методы ОФП и СПФ;
- понятие о здоровье и болезни, о средствах закаливания и методике их применения;
- о влиянии физических упражнений на функции организма;
- требования к построению спортивного танца.

Формы занятий: групповая.

Приёмы и методы организации: беседа, рассказ, объяснение, натуральная демонстрация, просмотр видеофильмов; создание представления о темпе движения с помощью хлопков, подсчетов; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи.

Формы подведения итогов: опрос.

Литература:

1. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте: Психологический очерк. Книга для учителя. – М., 1991
2. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно – методическое пособие. – М., «Терра Спорт», «Олимпия пресс», 2001

II раздел **«Общезащитная подготовка (ОФП)»**

Цель: создание условий для укрепления здоровья и гармоничного развития функций организма учащихся.

Задачи:

Образовательные-

- формирование базового общеобразовательного уровня в области общезащитной подготовки, а также в области гигиенических навыков и требований техники безопасности при занятиях общезащитными упражнениями;
- разносторонняя общая физическая подготовка.

Развивающие и сохраняющие потенциал здоровья –

- развитие важных психических функций и качеств - внимания, представлений, мышления, памяти, воображения;
- физическое развитие и повышение его уровня;
- гармоничное развитие мышц;
- приобретение и повышение общей выносливости;
- повышение скорости выполнения разнообразных движений;
- улучшить подвижность в суставах;
- увеличить ловкость и координацию движений;
- приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением);
- развитие коммуникативных умений.

Воспитательные –

- формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств (любви к спорту в целом и аэробике в частности, целеустремленности).

Теоретическая часть. Средства и методы ОФП. Правила поведения при выполнении упражнений с предметами, на снарядах. Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды.

Практическая часть. Строевые упражнения. Упражнения без предмета: для рук, для шеи и туловища, для ног. Упражнения вдвоем.

Упражнения с предметами: с набивными мячами, с гантелями. Упражнения на снарядах: гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, степ.

Упражнения из легкой атлетики.

Должны знать:

- и понимать спортивную терминологию;
- правила ТБ при занятиях с мячом, гантелями; на спортивных снарядах;
- правила подвижных игр.

Должны уметь:

- выполнять строевые упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения без предмета для рук, ног, для шеи и туловища, вдвоём;
- выполнять общеразвивающие упражнения с набивными мячами, гантелями;
- выполнять общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, степе;
- играть в подвижные игры.

Формы занятий: групповая.

Приёмы и методы организации: беседа, рассказ, объяснение, натуральная демонстрация, просмотр видеофильмов; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи; упражнения; игры, соревнование.

Литература:

1. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно – методическое пособие. – М., «Терра Спорт», «Олимпия пресс», 2001
2. Спортивная аэробика. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР.- М., 2000
3. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М., Физкультура и спорт, 1974

III раздел «*Специальная физическая подготовка (СФП)*»

Цель: создание условий для укрепления здоровья и гармоничного развития функций организма учащихся.

Задачи:

Образовательные-

- совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.

Развивающие и сохраняющие потенциал здоровья –

- развитие специальных физических качества и повышение их уровня;
- увеличение массы определенных групп мышц, абсолютной и относительной силы и их эластичности;
- приобретение и повышение специальной силы; улучшение координации, быстроты двигательных реакций, движений и действий;
- увеличение прыгучести;
- приобретение необходимой гибкости;

- приобретение специальной ловкости;
- овладение свободным выполнением движений и действий без напряжения.

Воспитательные –

- формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств (любви к спорту в целом и аэробике в частности, целеустремленности).

Теоретическая часть. Средства и методы СФП. Правила поведения при выполнении упражнений СФП. Запрещенные упражнения. Методы развития гибкости.

Практическая часть. Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно – силовых качеств. Упражнения для развития координации движений.

Должны знать:

- понимать спортивную терминологию;
- правила ТБ при выполнении упражнений СФП;
- методы развития гибкости;
- запрещенные упражнения.

Должны уметь:

- выполнять упражнения для развития амплитуды и гибкости;
- выполнять упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве;
- выполнять упражнения для развития скоростно – силовых качеств;
- выполнять упражнения для развития координации движений.

Формы занятий: групповая.

Приёмы и методы организации: объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи; упражнения.

Литература:

1. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно – методическое пособие. – М., «Терра Спорт», «Олимпия пресс», 2001
2. Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders" - групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов-инструкторов и тренеров М.: МГСА, 2001
3. Спортивная аэробика. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР.- М., 2000

IV раздел «Акробатика»

Цель: создание условий для укрепления здоровья и гармоничного развития функций организма учащихся.

Задачи:

Образовательные-

- освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов.

Развивающие и сохраняющие потенциал здоровья –

- развитие силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве;

- совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля.

Воспитательные –

формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств (любви к спорту в целом и аэробике в частности, целеустремленности, смелости, решительности, ловкости).

Теоретическая часть. Группы элементов акробатики.

Практическая часть. Акробатические упражнения.

Должны знать:

- понимать спортивную терминологию;
- правила ТБ при занятиях акробатикой;
- группы элементов акробатики.

Должны уметь:

- выполнять 12 – 20 акробатических элементов.

Формы занятий: групповая.

Приёмы и методы организации: объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи; упражнения, танец.

Литература:

1. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно – методическое пособие. – М., «Терра Спорт», «Олимпия пресс», 2001
2. Спортивная аэробика. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР.- М., 2000
3. Теория и методика проведения занятий по аэробике: учебное пособие /Н.В.Игошина.-Чебоксары: Чуваш.гос.пед.ун-т, 2010

V раздел «Хореография»

Цель: создание условий для укрепления здоровья и гармоничного развития функций организма учащихся.

Задачи:

Образовательные-

- совершенствование хореографической подготовленности;
- освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов.

Развивающие и сохраняющие потенциал здоровья –

- развитие исполнительского умения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях.

Воспитательные –

- формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств (любви к спорту в целом и аэробике в частности, целеустремленности, смелости, решительности, ловкости).

Теоретическая часть. Правила ТБ при занятиях хореографией. Основы музыкальной грамотности. Классический танец. Русский народный танец. Историко-бытовой танец. Современный танец.

Практическая часть. Основные позиции, простые танцевальные движения. Основные танцевальные шаги различных стилей. Комбинации русского народного танца. Комбинации историко-бытового танца. Комбинации современного танца.

Должны знать:

- понимать спортивную терминологию;
- правила ТБ при занятиях хореографией;
- иметь представление о классическом, русском народном, историко – бытовом, современном танце;
- элементы классического, русского народного, историко – бытового, современного танцев.

Должны уметь:

- выполнять комбинации классического, русского народного и историко-бытового, современного танцев.

Формы занятий: групповая.

Приёмы и методы организации: объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи; упражнения, танец.

Дидактический материал. См. приложение № 5.

Литература:

1. Лукьянова Е.А. Дыхание в хореографии. — М., 1979.
2. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно – методическое пособие. – М., «Терра Спорт», «Олимпия пресс», 2001
3. Спортивная аэробика. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР.- М., 2000

VI раздел «**Техническая подготовка**»

Цель: создание условий для овладения спортивной техникой аэробики.

Задачи:

Образовательные-

- совершенствование элементов спортивной аэробики, базовых шагов, спортивной комбинации в целом.

Развивающие и сохраняющие потенциал здоровья –

- развитие двигательных действий;
- развитие навыка спортивной техники;
- увеличение частоты движений и их амплитуды;
- развитие упругости мышц;
- развитие техники выполнения общеразвивающих и специальных упражнений;
- овладение расслаблением.

Воспитательные –

- формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств (любви к спорту в целом и аэробике в частности, целеустремленности, смелости, решительности, ловкости).

Теоретическая часть. Психика человека. Психические состояния спортсмена. Методы формирования нужного состояния и способы преодоления неблагоприятных состояний.

Практическая часть. Спортивная комбинация. Спортивный танец.

Должны знать:

- понимать спортивную терминологию;
- правила ТБ при занятиях аэробикой;

- названия базовых и специфических элементов аэробики.

Должны уметь:

- выполнять базовые шаги с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотом на 90, 180, 360 градусов со сложной ассиметричной координацией руками в группе;
- выполнять базовые шаги с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотом на 90, 180, 360 градусов со сложной ассиметричной координацией руками самостоятельно;
- четкое, красивое, артистическое выполнение танцевальных связок, как в группе, так и самостоятельно.

Формы занятий: групповая.

Приёмы и методы организации: объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи; упражнения, танец.

Литература:

1. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно – методическое пособие. – М., «Терра Спорт», «Олимпия пресс», 2001
2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М.: Физкультура и спорт, 1997г.
3. Спортивная аэробика. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР.- М., 2000

VII раздел **«Контрольные испытания»**

Цель: создание условий для объективного определения перспективности занимающихся спортивной аэробикой и своевременного выявления недостатков в их подготовке.

Задачи:

Образовательные-

- знакомство с нормативами оценок видов подготовки.

Развивающие и сохраняющие потенциал здоровья –

- развитие двигательных действий;
- развитие навыка спортивной техники;
- увеличение частоты движений и их амплитуды;
- развитие упругости мышц;
- развитие техники выполнения общеразвивающих и специальных упражнений;

овладение расслаблением.

Воспитательные –

- формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств (целеустремленности, уверенности, выдержки, сосредоточенности).

Теоретическая часть. Нормативы оценок по видам подготовки.

Практическая часть. Оценка морфотипических внешних данных. Оценка теоретических знаний. Оценка физической подготовленности.

Оценка хореографической подготовки. Оценка участия в соревнованиях.

Должны знать:

- правила техники безопасности;
- об истории развития аэробики в мире;

- о ценности продуктов и различии в составе продуктов при избавлении от лишнего веса или при наращивании мышечной массы;
- средства и методы ОФП и СПФ;
- понятие о здоровье и болезни, о средствах закаливания и методике их применения;
- о влиянии физических упражнений на функции организма;
- требования к построению спортивного танца.

Должны уметь:

- выполнить физические упражнения: отжимание 31 – 40 и более раз; пресс за 30 секунд – 24 – 26 и более раз; наклон в положении сидя – 17 – 19 и более см; прыжок в длину с места 141 – 160 и более см; упор углом – 16 – 20 и более секунд; шпагат на две ноги;
- выполнять базовые шаги с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотом на 90, 180, 360 градусов со сложной ассиметричной координацией руками самостоятельно;
- выполнить 16 акробатических элементов стоимостью 0.1 – 0.5;
- видеть ошибку в исполнении упражнения, и умение её исправить;
- проявлять морально-волевые качества, участвовать в городских и областных соревнованиях, демонстрируя базовый уровень подготовки.

Формы занятий: групповая.

Приёмы и методы организации: инструктаж, упражнения.

Формы подведения итогов: опрос, тест - контроль.

Литература:

1. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – 4-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2008
1. Назаренко, Л. Д. Тестирование уровня развития ритмичности при занятиях оздоровительной аэробикой / Л. Д. Назаренко, Л. И. Костюнина, Н. В. Красникова // Теория и практи. физич. культуры. – 2005
2. Словарь терминов гимнастики и хореографии / сост. А. И. 26. Рябчиков, Ж. Е. Фирилева. – М. : Детство-Пресс, 2008
3. Спортивная аэробика. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР.- М., 2000

Предполагаемые результаты

Предполагаемые результаты освоения полного курса обучения по дополнительной общеразвивающей программе «*Спортивная аэробика*» сформулированы исходя из требований к знаниям, умениям, навыкам, которые учащиеся должны приобрести в процессе обучения, с учетом целей и поставленных задач.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

- ответственное отношение к обучению;
- готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию в области спортивной аэробики;
- установка на безопасный здоровый образ жизни, работу на результат, бережное отношение к духовным ценностям;
- нравственное сознание, чувство, поведение на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей;
- эстетические потребности, ценности и чувства;

- готовность и способность к непрерывному (долгосрочному) обучению.

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Учащиеся научатся на доступном уровне:

- осваивать способы решения проблем творческого характера и определения наиболее эффективных способов достижения результата;
- осваивать начальные формы познавательной и личностной рефлексии;
- организовывать сотрудничество с педагогом и сверстниками, работать в группе;
- владеть основами самоконтроля, самооценки;
- продуктивно общаться и взаимодействовать;
- развивать физические, художественные, психомоторные, коммуникативные способности;
- развивать наблюдательность, ассоциативное мышление, художественный вкус и творческое воображение.

Предметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

Учащиеся познакомятся:

- с основами спортивной аэробики, как особого способа познания жизни и средства организации общения;
- с терминологией, позами, движениями, принятыми в спортивной аэробике.

Учащиеся научатся исполнять движения аэробики.

Учащиеся получат возможность приобрести:

- первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья, о её позитивном влиянии на развитие человека как факторе успешной социализации;
- навыки исполнения спортивной аэробики;
- навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателей развития основных физических качеств.

Условия реализации

Материально – техническое обеспечение включает необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учётом особенностей образовательного процесса в соответствии с этапом подготовки учащихся:

- степы для аэробики;
- спортивные коврики;
- гимнастические скамейки;
- шведская стенка;
- утяжелители для рук и ног;
- гимнастические маты;
- подкидная доска;
- батут;
- набивные мячи;
- скакалки;
- магнитофон (CD – проигрыватель);
- видеопроектор;
- видеокамера;

- стойка для музыкального оборудования;
- экранно-звуковые пособия;
- аптечка.

Список литературы

Основная литература:

1. Безматерных Н.Г. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике. – Омск: СибГУФК, 2009
2. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте: Психологический очерк. Книга для учителя. – М., 1991
3. Иваницкий и др. Ритмическая гимнастика. Москва. 1989
4. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993
5. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно – методическое пособие. – М., «Терра Спорт», «Олимпия пресс», 2001
6. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – 4-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2008
7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т. II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002
8. Манина Т.И. Водопьянова Н.Е. Эта многоликая гимнастика. Лениздат, 1989
9. Назаренко, Л. Д. Тестирование уровня развития ритмичности при занятиях оздоровительной аэробикой / Л. Д. Назаренко, Л. И. Костюнина, Н. В. Красникова // Теория и практи. физич. культуры. – 2005
10. Словарь терминов гимнастики и хореографии / сост. А. И. 26. Рябчиков, Ж. Е. Фирилева. – М. : Детство-Пресс, 2008
11. Собинов В.И. Танцующая гимнастика». М., 1972
12. Спортивная аэробика. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР.- М., 2000
13. Теория и методика проведения занятий по аэробике: учебное пособие /Н.В.Игошина.-Чебоксары: Чуваш.гос.пед.ун-т, 2010

Рекомендуемый список литературы для учащихся:

1. Конорова Е.В. Танцы в школе. М.,1960
2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.,1987
3. Толкачёв В.С. Физкультурный зaslон ОРЗ. М.,1988

Интернет-ресурсы:

- <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
- <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
- <http://www.abcspport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
- <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
- <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
- <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.
- <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.
- <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».

