

Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Спортивная аэробика»**

Возраст детей: 5- 12 лет

Составитель: Юст Маргарита Владимировна

педагог дополнительного образования

В-Суетка 2024г.

# Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности «Спортивная аэробика» создана как основной нормативный документ, регламентирующий образовательный процесс в объединении.

# Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 года №1726-р;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172- 14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Примерные требования к программам дополнительного образования детей, утвержденные письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, утвержденные письмом Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности, утвержденные письмом комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 01 апреля 2015 года № 19-2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;

Устав Детско-юношеского центра структурного подразделения МБОУ «Верх-Суетская СОШ»

# Актуальность программы

Проблема сохранения здоровья и формирования здорового образа жизни очень актуальна в настоящее время. В современных условиях резко снижается двигательная активность не только взрослых, но и детей. Аэробика является актуальным видом спорта, привлекательным для детей и подростков. Спортивная аэробика предполагает укрепление здоровья, хорошее физическое развитие, положительно влияет на сердечно- сосудистую и дыхательную системы, укрепляет нервную систему, поддерживает тонус мышц, создает хорошее настроение и помогает приобрести навыки двигательной культуры. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает от стресса. Регулярные спортивные занятия дают заряд энергии, повышают работоспособность. В спортивной аэробике используются элементы [художественной и спортивной гимнастики](http://pandia.ru/text/category/hudozhestvennaya_gimnastika/), [хореографии](http://pandia.ru/text/category/horeograf/), современных танцев, которые объединены в спортивно-танцевальные композиции, которые привлекательны для детей и подростков.

В процессе успешного освоения программы «Спортивная аэробика» учащимся предоставляется возможность участия в соревнованиях различного уровня (городские, районные, областные, всероссийские). Соревновательные и показательные выступления способствуют возможности эмоционального и творческого самовыражения ребёнка. Спортивные занятия и мероприятия (соревнования, открытые уроки, показательные выступления, спортивно-игровые программы и т.д.) не только являются средствами формирования мотивации к профессиональным занятиям спортом, но и положительно влияют на общее развитие личностных качеств ребенка, на его духовное, нравственное и творческое развитие.

# Педагогическая целесообразность

Занятия по аэробике ориентированы на то, чтобы заложить в детях стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи

Дети получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. В теоретической части учащиеся овладевают элементарными знаниями по истории и развитию аэробики, знакомятся с правилами соревнований, техникой выполнения основных элементов спортивной аэробики и акробатики; учатся самовыражению через искусство владения телом.

В практической части предусмотрены упражнения для развития равновесия, гибкости, выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей. Дети учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, танцевальные движения; овладевают элементарными навыками личной гигиены; учатся работе в коллективе; получают навыки самостоятельной работы; участвуют в соревнованиях и показательных

выступлениях. Вариативный характер выступлений способствует тому, что каждый ребенок может проявить себя как в группе, так и индивидуально.

Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, связки, комплексы комбинаций. которые необходимы для решения задач. Программа по аэробике основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля.

При планировании и проведении занятий необходимо учитывать возрастные особенности и строго нормировать физические нагрузки.

Педагогические принципы реализации программы:

доступность (учёт возрастных особенностей, адаптированность материала к возрасту детей);

систематичность и последовательность (постепенная подача материала от простого к сложному, частое повторение усвоенных упражнений и комплексов комбинаций);

наглядность;

динамичность (интеграция программы в разные виды деятельности); дифференциация и индивидуальность (учёт различных способностей,

создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждому ребёнку).

**Цель дополнительной общеобразовательной программы:** создание условий для развития нравственных качеств личности и индивидуальных творческих способностей учащихся, готовых к самосовершенствованию и самореализации через достижение в спортивной аэробике.

# Задачи дополнительной общеобразовательной программы Обучающие

1. Познакомить с историей аэробики и новыми тенденциями в развитии спортивной аэробики; правилами безопасного поведения.
2. Дать знания о здоровом образе жизни и его связи с укреплением здоровья;
3. обучить основам спортивной аэробики, стандартной технике движений и действий; технике выполнения акробатических элементов;
4. обучить навыкам умения ставить цель и планировать процесс физической самоподготовки.

# Развивающие:

* развить способность организовывать учебное сотрудничество и совместную физкультурно-оздоровительную деятельность с педагогом и сверстниками;
* повышать познавательный уровень и мотивацию к личностным достижениям, саморазвитию личности;
* формировать способность оценивать ситуацию и находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время тренировочного процесса, игровой и соревновательной деятельности; работать индивидуально и в группе:
* развивать основные физические качества: выносливость, ловкость, гибкость, силу и скорость; этические и эстетические качества на основе связи движений с музыкой и использования элементов танца.

# Воспитательные:

* прививать интерес и любовь к занятиям спортом, содействовать формированию здорового образа жизни;
* формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, аэробикой; воспитать осмысленное отношение к ним, как к способу самореализации;
* воспитывать качества, необходимые для спортивного характера: трудолюбие, взаимовыручка, дисциплинированность, целеустремлённость.

# Отличительные особенности программы

Программа предусматривает формирование у учащихся целостного представления об аэробике, её возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья. В процессе освоения программы происходит воспитание личности, способной к самореализации, ответственно относящейся к подготовке к соревнованиям и выступлениям определенного уровня, согласно новым требованиям и правилам на текущий период,

# Организационно-педагогические условия реализации программы Возраст детей: 6-10 лет.

**Возрастные особенности учащихся:**

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей. Создание условий для свободной двигательной деятельности детей при проведении специальных занятий способствует более правильному и своевременному развитию центральной нервной системы, а, следовательно, психическому и моторному развитию ребенка.

В этом возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил, начинает формироваться общественная направленность личности. Для этого возраста характерны: подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концертировать свое внимание на чем-либо.

Для ребёнка важно умение налаживать новые контакты и грамотно высказываться, поэтому необходимо научить его коммуникативным навыкам. Помимо учёбы у детей появляются мотивы, позволяющие утвердиться в других сферах деятельности, стремление к достижению успеха, в т. ч. и в спорте.

Применение физических упражнений требует от организма ребенка значительных напряжений и согласованности действий всех основных систем, поэтому на каждом возрастном этапе следует учитывать особенности развития, соответственно организовывать двигательную деятельность детей и строго дозировать физическую нагрузку (например, длительность занятий, число повторений упражнений, их трудность и так далее).

Учебное и тренировочное занятия, занятие-игра, соревнование, спортивно- танцевальное выступление.

# Уровень сложности программы

Исходя из возможностей и возрастных особенностей учащихся,

содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

**стартовый уровень** для учащихся, с которыми на занятиях используются простые формы обучения, построения и перестроения из колонны в шеренгу; базовые шаги без координации рук, простейшие игры на концентрацию внимания, передвижения по диагональной линии и по кругу.

**базовый уровень** для учащихся, с которыми на занятиях используются наиболее разнообразные формы обучения и тренировки, которые отличаются оригинальностью и сложностью (например: базовые шаги с координацией рук, танцевальные шаги, кувырки и перекаты)

# Структурная модель программы

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень | Нап олня емос ть учеб ных груп  п | Возрас т учащи хся, особен ности  состава | Год обуч ения | Режим заняти я, час | Объем програ ммы в год,  час | Особенности организации образовательн ого процесса |
| Стартовый | 12 | 7 | 1 | 4 | 136 | на базе учреждения |
| Базовый | 7-8 |

**Наполняемость учебных групп:** 15 - человек

# Срок реализации программы: 1 год

**Форма обучения** – очная

**Форма проведения занятий** – групповая

**Форма организации занятий:**– аудиторные

**Основные формы аудиторных занятий**: учебное и тренировочное занятия, занятие-игра, соревнование, спортивно-танцевальное выступление.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 2 занятия соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования. Продолжительность одного занятия 40 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

# Учебно-тематический план 1 года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименования разделов и тем | Количество часов | | | Формы вводного.  Текущего контроля и промежуточной  аттестации |
| Всего | Теория | Практи ка |
| 1. | Вводное  занятие | 2 | 1 | 1 | Устный опрос |
| 2. | Теоретическая подготовка, | 2 | 1 | 1 | - Опрос на знание спортивной терминологии |
| 3. | Практические | 128 | 10 | 118 | - Зачет по основным |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | занятия |  |  |  | движениям-  Контрольный зачет по С.Ф.П.  Сдача контрольных нормативов ( по таблице, см. приложение 1)  Промежуточная аттестация |
| 4. | Контрольно- переводные нормативы по О.Ф.П. и С.Ф.П  (по таблице). | 2 |  | 2 | Сдача зачетов Промежуточная аттестация |
|  | Итоговое занятие | 2 |  | 2 | Выступление перед родителями |
|  | Итого: | 136 | 12 | 124 |  |

**Содержание программы 1 года обучения**

1. **Вводное занятие**

## Теория

Беседа о спорте и здоровом образе жизни. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Правила внутреннего распорядка в учреждении. Правила дорожного движения. Планы на учебный год

## Практика

Игры на повторение базовых движений спортивной аэробики (игры на выявление физических данных)

**Вводный контроль.** Устный опрос. Наблюдение.

# Теоретическая подготовка

## Теория

Олимпийские виды спорта. Аэробика как вид спорта. Сильнейшие команды России по спортивной аэробике. Терминология аэробики. Гигиенические требования к проведению занятий. Форма (одежда, обувь) для занятий. Безопасное поведение и дисциплина на занятиях. Техника безопасности в аэробике. Значение правильной осанки. Влияние осанки на дыхание. Личность спортсмена, успешного в спорте, его эмоциональная сфера и волевые качества.

## Практика стартовый уровень

Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике. Знакомство с выступлениями сильнейших команд России. Правила соревнований для возрастной категории 7-8 лет. Подвижные игры на внимание, эстафеты. Игра

- настрой на успешные занятия спортом.

***Практика базовый уровень*** Упражнения на закрепление базовых элементов аэробики. Танец.

**Текущий контроль.** Опрос на знание терминологии. Наблюдение.

# Практические занятия

Общая физическая подготовка

## Теория

Общая физическая подготовка - ОФП. Назначение ОФП. Методический разбор элементов аэробики и акробатических связок. Схема проведения базовой тренировки. Контрольные нормативы по ОФП.

***Практика стартовый уровень*** Основные виды базовых движений в сочетании с координацией рук и ног Взаимоподъемы (поддержки; смешанные пары, тройки, группы) в связи с новыми тенденциями в спортивной аэробике

***Практика базовый уровень*** Строевые упражнения для работы в тройках и группах, перестроения, кробатическая подготовка (кувырки вперед и назад, перекаты, перевороты (медленные и темповые), рондат)

Специальная физическая подготовка

## Теория

Специальная физическая подготовка – СФП. Особенности и назначение СФП. Контрольно - переводные нормативы по СФП. Скоростно-силовая выносливость. Сила (статическая, динамическая, взрывная). Прыгучесть,

быстрота двигательных реакций, движений, действий; необходимая гибкость. Специальная ловкость – взаимодействие в группе.

## Практика стартовый уровень

Упражнения на выработку выносливости, силы, прыгучести, быстроты двигательных реакций, гибкости. Упражнения на специальную ловкость. Упражнения на взаимодействие в группе.

## Практика базовый уровень

Упражнения на скоростно-силовую выносливость мышц рук и брюшного пресса, взаимодействие в номинациях: трио, группе.

Техническая подготовка

## Теория

Осанка, гимнастическая осанка, обеспеченная высоким уровнем физической подготовленности. Координация движений в сочетании с руками и ногами (на месте и с передвижением в различных направлениях: вперед, назад, вправо и влево, по кругу и диагонали). Разбор элементов 4-х структурных групп: А, В, С, Д, согласно новым тенденциям и правилами соревнований.

## Практика стартовый уровень

Просмотр видеоматериалов по аэробике. Отработка точного положения тела (гимнастической осанки) – упражнения на активную и пассивную гибкость, силу, прыгучесть и мышечную выносливость.

## Практика базовый уровень

Просмотр видеоматериалов сборной команды России по спортивной аэробике и обсуждение выступлений (разбор элементов сложности и акробатики)

**Промежуточная аттестация.** Сдача контрольных нормативов по технической подготовке (таблица контрольно-переводных нормативов)

Хореографическая подготовка

## Теория

Спорт и музыка. Характер музыкального произведения. Хореография и аэробика. Классический «станок». Классическая терминология. Направления в современной хореографии (джаз, модерн, хип-хоп, латина, степ и т.д.)

## Практика стартовый уровень

Хореографические упражнения у «на середине» зала. Отработка базовых элементов танцев (джаз, модерн, хип-хоп, латина, степ и т.д. )

## Практика базовый уровень

Постановка композиций: соло, смешенные пары, трио, группы.

**Текущий контроль.** Сдача контрольных нормативов по технике выполнения упражнений

Акробатическая подготовка

## Теория

Акробатика. Элементы акробатики. Основные позиции до и после выполнения элементов.

## Практика стартовый уровень

Перекаты, кувырки. Поддержки и пирамиды

Подводящие упражнения к элементам (гимнастический мостик, «грибок»,

шведская стенка).

## Практика базовый уровень

Медленные перевороты назад и вперед. Обучение элементу

**Текущий контроль.** Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

## Теория спортивная терминология

Таблица сдачи нормативов.

## Практика стартовый уровень

Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнение на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

## Практика базовый уровень

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития координации движений.

Совершенствование элементов по спортивной аэробике для участия в

соревнованиях

## Теория

Правила поведения на соревнованиях. Правила участия в соревнованиях. Имидж. «Рабочая поза» в воздухе

## Практика базовый уровень

Просмотр видеоматериалов. Выполнение элементов 4-х структурных групп (А, В, С, Д в связках по 2-3 элемента подряд) в сочетании с базовыми шагами и переходами в партер.

**Текущий контроль.** Наблюдение.

Участие в показательных и соревновательных выступлениях

# Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП

## Практика

**Промежуточная аттестация.** Зачет по основным движениям. Соревнования внутри группы.

# Итоговое занятие.

## Практика

Выступление перед родителями.

# Содержание программы 2 года обучения

1. **Вводное занятие**

## Теория

Беседа о спорте и здоровом образе жизни. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Правила внутреннего распорядка в учреждении. Правила дорожного движения. Планы на учебный год

## Практика

Игры на повторение базовых движений спортивной аэробики (игры на выявление физических данных)

**Вводный контроль.** Устный опрос. Наблюдение.

# Теоретическая подготовка

## Теория

Олимпийские и неолимпийские виды спорта. Аэробика как вид спорта. Сильнейшие команды России по спортивной аэробике. Терминология аэробики. Гигиенические требования к проведению занятий. Форма (одежда, обувь) для занятий. Безопасное поведение и дисциплина на занятиях. Техника безопасности в аэробике. Значение правильной осанки. Влияние осанки на дыхание. Личность спортсмена, успешного в спорте, его эмоциональная сфера и волевые качества.

## Практика стартовый уровень

Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике. Знакомство с выступлениями сильнейших команд России. Правила соревнований для возрастной категории 7-10 лет. Подвижные игры на внимание, эстафеты. Игра - настрой на успешные занятия спортом. аэробике.

## Практика базовый уровень

Упражнения на закрепление базовых элементов аэробики. Характерный танец, адаптированный к спортивной аэробике.

# Практические занятия

## Теория:

Основные и базовые движения аэробики, строевые упражнения, акробатика, подвижные игры. ОФП и СФП. Специальная техническая подготовка к участию в выступлениях и соревнованиях. Музыка, хореография и спорт. Понятие о ритме. Имидж спортсмена.

***Практика*: стартовый уровень** Основные виды движения: ходьба с носка, бег с захлестом голени назад, прыжки на двух ногах стоя и в приседе, лазание по гимнастической стенке, равновесие на одной ноге, координация рук и ног, ловкость в процессе игры.

**базовый уровень** движения аэробики (марш-march, приставной шаг-step toush, выпад-lunge, подъем колена-knee up, подскоки ноги врозь-вместе-jack. Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, в круг, парами, в трйках, группах. Умение быстро перестраиваться из одного строевого упражнения в другое.

Акробатическая подготовка: мостик из положения стоя (опускание и вставание), перекаты назад, вперед, в сторону, кувырок вперед и назад из положения – упор присев, «колесо», медленные перевороты вперед и назад.

Подвижные игры на внимание, Групповые эстафеты с предметами (мячи,

обручи, степ-платформы).

**Текущий контроль.** Наблюдение. Опрос на знание терминологии. Участие в показательных и соревновательных выступлениях.

**Промежуточная аттестация 1 полугодие** Зачет по основным и усложненным движениям.

# Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП

Общая физическая подготовка

## Теория

Общая физическая подготовка - ОФП. Назначение ОФП. Методический разбор элементов аэробики и акробатических связок. Схема проведения базовой и круговой тренировки. Контрольные нормативы по ОФП.

## Практика базовый уровень

Основные виды базовых движений в сочетании с координацией рук и ног

Взаимоподъемы (поддержки; смешанные пары, тройки, группы) в связи с новыми тенденциями в спортивной аэробике, согласно правилам ФИЖ.

Строевые упражнения для работы в тройках и группах, перестроения. Акробатическая подготовка (кувырки вперед и назад, перекаты, перевороты медленные и темповые, )

Специальная физическая подготовка

## Теория

Специальная физическая подготовка-СФП. Особенности и назначение СФП. Контрольно-переводные нормативы по СФП. Скоростно-силовая выносливость. Сила (статическая, динамическая, взрывная). Прыгучесть, быстрота двигательных реакций, движений, действий; необходимая гибкость. Специальная ловкость – взаимодействие в группе.

## Практика стартовый уровень

Упражнения на выработку выносливости, силы, прыгучести, быстроты двигательных реакций, гибкости. Упражнения на специальную ловкость. Упражнения на взаимодействие в группе.

## Практика базовый уровень

Комплекс упражнений на скоростно-силовую выносливость брюшного пресса, прыгучести, силы.

Техническая подготовка

## Теория

Осанка, гимнастическая осанка, обеспеченная высоким уровнем физической подготовленности. Координация движений в сочетании с руками и ногами (на месте и с передвижением в различных направлениях: вперед, назад, вправо и влево, по кругу и диагонали). Разбор элементов 4-х структурных групп: А, В, С, Д, согласно новым тенденциям и правилами соревнований.

## Практика базовый уровень

Просмотр видеоматериалов по аэробике. Отработка точного положения тела (гимнастической осанки) – упражнения на активную и пассивную гибкость, силу, прыгучесть и мышечную выносливость.

**Промежуточная аттестация.** Сдача контрольных нормативов по технической подготовке (таблица контрольно-переводных нормативов)

Хореографическая подготовка

## Теория

Спорт и музыка. Характер музыкального произведения. Хореография и аэробика. Классический «станок». Классическая терминология. Направления в современной хореографии (джаз, хип-хоп, латина, степ и т.д.)

## Практика стартовый уровень

Хореографические упражнения у и «на середине» зала. Отработка базовых элементов танцев (джаз, хип-хоп, латина, степ и т.д. )

## Практика базовый уровень

Постановка композиций.

**Текущий контроль.** Сдача контрольных нормативов по технике выполнения упражнений

Акробатическая подготовка

## Теория

Акробатика. Элементы акробатики. Основные позиции до и после выполнения элементов. Положение тела в воздухе во время выполнения сложных движений

## Практика стартовый уровень

Перекаты, кувырки. Поддержки и взаимоподъемы, пирамиды

Подводящие упражнения к элементам (гимнастический мостик, «грибок»,

шведская стенка).

## Практика базовый уровень

Медленные перевороты вперед и назад. Мост с стойку. Стойка на руках.

Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

## Теория

Таблица сдачи нормативов.

## Практика базовый уровень

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

Совершенствование элементов по спортивной аэробике для участия в

соревнованиях

## Теория

Правила поведения на соревнованиях. Правила участия в соревнованиях. Имидж. «Рабочая поза» в воздухе

## Практика базовый уровень

Просмотр видеоматериалов. Выполнение элементов 4-х структурных групп (А, В, С, Д в связках по 2-3 элемента подряд) в сочетании с базовыми шагами и переходами в партер.

**Текущий контроль.** Наблюдение.

Участие в показательных и соревновательных выступлениях

# Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП

## Практика базовый уровень

**Промежуточная аттестация.** Зачет по основным движениям. Соревнования внутри группы.

# Итоговое занятие.

## Практика

Выступление перед родителями.

# Методическое обеспечение программы 1 года обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название разделов и тем | Формы занятий | Приемы и методы организации образовательного процесса | Дидактический  материал, техническое оснащение занятий |
| 1. | Вводное занятие | Учебное занятие  Занятие-игра | - словесные(беседа)- наглядные  (демонстрационный | Информационная папка:- техника  безопасности- правила |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | материал)- практические (упражнения) | посещения занятий, инструктаж с детьми и родителями  Видеоматериалы |
| 2. | Теоретическая подготовка | Учебное и тренировочное занятие | Словесные (беседа) –  наглядные (метод  демонстрации) - практические (упражнения) | Конспект занятия Зал, спортивное  снаряжение  Видеоматериалы Наглядные пособия |
| 3. | Практические занятия | Учебное и тренировочное занятие | Наглядные: наблюдение, работа по заданию.  Наглядные: наблюдение, работа по заданию  Словесные: объяснение с элементами движений  Практические:  «Последовательность выполнения заданий» Контроль правильности выполнения  движений | Конспект занятия Зал, спортивное  снаряжение  Видеоматериалы Наглядные пособия  Контрольные тесты по хореографии и  акробатике. Медицинская аптечка. Музыкальный центр |
| 4. | Контрольно- переводные нормативы по ОФП и СФП | Учебное и тренировочное Занятие -  соревнование | Словесные (беседа) –  наглядные (метод  демонстрации) - практические (упражнения) | Конспект занятия Зал, спортивное  снаряжение,Таблицы Медицинская аптечка. Музыкальный центр |
| 5. | Итоговое занятие | Спортивно- танцевальное выступление Открытое занятие | Словесные (беседа) –  наглядные (метод  демонстрации) - практические (упражнения) | Зал  Видеоматериалы Медицинская аптечка. Музыкальный центр |

**Система оценки результатов Ожидаемые результаты**

**Личностные результаты**

* проявление коммуникативных качеств: навыки совместной деятельности в коллективе; доброжелательное отношение друг к другу; способность выражать словом свои чувства; понимать другого;
* проявление интереса детей к самостоятельной творческой деятельности, желания привносить в окружающую действительность красоту;
* мотивация успеха и достижений творческой самореализации.

# Метапредметные результаты

* способности планировать и прогнозировать собственную деятельность, находить наиболее эффективные пути решения творческих задач;
* способность сравнивать и анализировать;
* стремление проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
* развитие чувственно-двигательные функции: наблюдательность, зрительную память.

# Предметные результаты

**Знать: Стартовый уровень**

* Олимпийские и неолимпийские виды спорта.
* Правила поведения до, во время и после учебно-тренировочного занятия.
* Доступную спортивную терминологию, адаптированную к спортивной аэробике (английская, русская).
* Название элементов структурных групп А, В, С, Д, которые выполняются в композиции и их стоимость (ценность элементов).

# Знать: Базовый уровень

* Иметь понятие о спортивной одежде (тренировочной и соревновательной).
* Название акробатических элементов до 0.5 (согласно правилам)
* Гимнастический инвентарь и спортивное оборудование, используемое в процессе учебно-тренировочного занятия и размеры соревновательной площадки.

# Уметь: Стартовый уровень

связки базовых шагов аэробики (4 восьмерки под музыку).

свою композицию без ошибок в исполнении, сложности и артистичности программы.

Выполнять обязательные элементы структурных групп А, В, С, Д до 0.7

баллов и акробатику (кувырки вперед и назад, рондат, фляк).

# Уметь: Базовый уровень

комплексы комбинаций базовых шагов в соединении с элементами акробатики и 4 структурных групп.

# Для проверки освоения программы используются следующие формы контроля:

* + **вводный** (опрос)
  + **текущий** (наблюдение, опрос, выступления в соревнованиях и концертах);
  + **промежуточная аттестация** (зачёт).

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

**Для педагога**

1. Веревкина Е.А. Методика анализа соревновательных программ в

спортивной аэробике,/Е.А.Веревкина,; Г.Н.Пшеничникова,; О.А. Сухостав

– Омск СибАДИ, 2004, стр. 48-52

1. Горбунов В.А. Тренировочно-соревновательная деятельность спортсменов в аэробике ( В.А. Горбунов, Вестник спортивной науки – 2008- № 2 – стр. 8-13)
2. Гущина Н.В. Приемы активации мыслительной деятельности у занимающихся спортивной аэробикой ( Н.В. Гущина, Л.В. Разумова, Физическая культура: воспитание, образование в системе тренировки – 2010 стр. 22
3. Значение музыкального сопровождения в спортивной аэробике

(Гимнастический мир Санкт-Петербурга, 2003 - № 5 – стр. 24-25)

1. Карпенко Л.А. Компоненты спортвного и исполнительского мастерства в гимнастике (Л.А. Карпенко, Материалы научно-практической конференции, посвяшенной 100-летию со дня рождения Л.П. Орлова – Санкт-Петербург, 2001 – стр. 69-73
2. Ковшурова Е.О. Профилактика травматизма на занятиях спортивной аэробикой ( Е.О. Ковшурова, Первый международный научный конгресс « Спорт и здоровье», 9-11 сентября 2003 года, Россия, СПб. Материалы конгресса СПб, 2003-Т.1.-стр. 224-226)
3. Крючек Е.С. Модельные характеристики спортивной аэробики. Гимнастика, сборник научных трудов – СПб, 2008, выпуск VI – стр. 84-92
4. Правила соревнований по спортивной аэробике 2017-2020 г.г. Международная федерация гимнастики ФИЖ 2016 г.

# Для учащихся

1. Колесникова В. Детская аэробика: методика, базовые комплексы комбинаций. ( В. Колесникова – Ростов на Дону, Феникс-2005 г.- стр. 123- 129
2. Спортивная аэробика: Как понравиться судьям? Советы чемпионов. Аэробика-2000 - № 4, стр. 20-22
3. Правила соревнований по спортивной аэробике 2017-2020 г.г. Международная федерация гимнастики ФИЖ 2016 г.

# Приложение 1

**Календарный учебный график**

**к дополнительной общеразвивающей программе «Спортивная аэробика» 1 года обучения**

1. Начало учебного года: 1.09.2024
2. Окончание учебного года: 31.05.2025
3. Продолжительность учебных занятий: 1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа, занятиие 40 мин.
4. Продолжительность учебного года

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа № | Год обучения | Количество детей | Количество часов в неделю | Количество часов в 1 полугодии | Количество часов во 2 полугодии | Количество часов в год |
| 1 | 1 | 12 . | 4 | 28 | 108 | 136 |
| 2 | 1 | 12 | 4 | 28 | 108 | 136 |

1. Режим работы: (расписание)

Вторник 12.00- 13.20

Четверг 12.00-13.20

1. Проведение вводного и текущего контроля, промежуточной аттестации:

Вводный контроль –сентябрь 20234Промежуточная аттестация за 1 полугодие – декабрь 2024

Промежуточная аттестация за 2 полугодие – май 2025

1. Каникулы Осенние 02.11.2024

Зимние 01.01 – 08.01.2025

Весенние 28.03.2025

# Праздничные дни в 2024 – 2025 учебном году:

4 ноября, 1-8 января, 23, 24февраля, 8, 9 марта, 1, 9 мая

1. Место проведения занятий: ДЮЦ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата план. | Дата факт. | Тема Форма контроля  Аттестация | Кол- во  часов |
|  |  |  | **I полугодие 2024-2025 учебного года** |  |
| 1. |  |  | **Вводное занятие**. Техника безопасности. Правила внутреннего распорядка. Правила дорожного движения. | **2** |
| 2 |  |  | **Теоретическая подготовка,** в т.ч. психологическая  О.Ф.П. Упражнения на гимнастических ковриках. Игра на внимание | **2** |
|  |  |  | **Практическая подготовка** | **128** |
| 3. |  |  | Базовые шаги. Танцевальные шаги (галоп, полька).  Гибкость (мост, шпагат) | 2 |
| 4. |  |  | С.Ф.П. Акробатика (перекаты, кувырок вперед).  Гибкость (складки) | 2 |
| 5. |  |  | Построение в шеренгу, в колонну, в круг. Игра на  внимание. С.Ф.П. | 2 |
| 6. |  |  | О.Ф.П. Базовые шаги аэробики. Комплекс комбинаций.  Гибкость | 2 |
| 7. |  |  | С.Ф.П., в гибкость, силовые упражнения. Прыжки  группировку. | 2 |
| 8. |  |  | О.Р.У. под музыку. Элементы групп А, В, С. Д .до 0.3 б.  Игра на внимание. | 2 |
| 9. |  |  | С.Ф.П. Элементы акробатики (кувырки, перекаты).  Гибкость, базовые шаги. | 2 |
| 10. |  |  | Контрольные нормативы по О.Ф.П. и С.Ф.П. (по  таблице) | 2 |
| 11. |  |  | О.Ф.П., силовая подготовка у гимнастической стенки и в  партере | 2 |
| 12. |  |  | Базовые шаги, акробатика. Гибкость. Игра «Кто быстрей» | 2 |
| 13. |  |  | О.Р.У., элементы гибкости, силы, структурные группы  А, В, С, Д. Игра. | 2 |
| 14. |  |  | С.Ф.П. Акробатика (перекаты, кувырок вперед). Гибкость (мостик) | 2 |
| 15. |  |  | О.Р.У. под музыку. Элементы групп А, В, С. Д .до 0.3 б.  Игра на внимание. | 2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 16. |  |  | Базовые шаги. Танцевальные шаги (галоп, полька). Гибкость (мост, шпагаты с провисанием) | 2 |
| 17. |  |  | Построение в шеренгу, в колонну, в круг. Игра на внимание. С.Ф.П. | 2 |
| 18. |  |  | О.Ф.П., силовая подготовка у гимнастической стенки и в партере | 2 |
| 19. |  |  | С.Ф.П. Элементы акробатики (кувырки, перекаты). Гибкость, базовые шаги. | 2 |
| 20. |  |  | О.Р.У. под музыку. Элементы групп А, В, С. Д .до 0.3 б. Игра на внимание. | 2 |
| 21. |  |  | Общая разминка. Гибкость и подвижность суставов гр. Д  до 0.3. Игра. | 2 |
| 22. |  |  | С.Ф.П., акробатика. Гибкость. Связки базовой аэробики. Эстафета. | 2 |
| 23. |  |  | О.Ф.П. Элем. акробатики гибкость (гр. Д до 0.4).  Силовая подготовка. | 2 |
| 24. |  |  | О.Р.У. по кругу. Танцевальные шаги (галоп, полька). Игра | 2 |
| 25. |  |  | Перестроения из колонны в шеренгу. Лазание из виса на гимнастической стенке, поднимание ног. | 2 |
| 26. |  |  | Общая разминка. Гибкость и подвижность суставов гр. Д до 0.3. Игра | 2 |
| 27. |  |  | С.Ф.П., гибкость (гр. Д до 0.3-0.4). Композиция  (соло – 4) | 2 |
| 28. |  |  | Базовая разминка, элементы группы А.В,С,Д до 0.4  б. | 2 |
| 29. |  |  | Построение в шеренгу, в колонну, в круг). Игра на внимание. С.Ф.П. | 2 |
| 30. |  |  | С.Ф.П., акробатика. Гибкость. Связки базовой аэробики. Эстафета. | 2 |
| 31. |  |  | Базовые шаги. Элементы А, В, С, Д. до 0.3. Прыжки  (гр.С) | 2 |
| 32. |  |  | **Промежуточная аттестаци**я. Контрольные нормативы | 2 |
|  |  |  | **Итого за 1 полугодие** | **64** |
| 33. |  |  | Базовая разминка, элементы группы А.В,С,Д до 0.4  б. | 2 |
| 34. |  |  | О.Ф.П. Элементы акробатики, гибкость (гр. Д до 0.3).  Силовая подготовка | 2 |
| 35. |  |  | С.Ф.П., акробатика. Гибкость. Связки базовой аэробики. Эстафета. | 2 |
| 36. |  |  | Общая разминка. Гибкость и подвижность суставов гр. Д  до 0.3. Игра. | 2 |
| 377. |  |  | Принятие нормативов (согласно таблице контрольных нормативов) | 2 |
| 38. |  |  | Перестроения из колонны в шеренгу. Лазание из виса на  гимнастической стенке | 2 |
| 39. |  |  | О.Р.У. по кругу. Танцевальные шаги (галоп, полька).  Игра | 2 |
| 40. |  |  | О.Ф.П. Элементы акробатики, гибкость (гр. Д до 0.3).  Силовая подготовка | 2 |
| 41. |  |  | Базовые шаги. Элементы А, В, С, Д. до 0.3. Прыжки  (гр.С) | 2 |
| 42. |  |  | С.Ф.П., гибкость (гр. Д до 0.3-0.4). Композиция  (соло – 4) | 2 |
| 43. |  |  | Базовая разминка, элементы группы А.В,С,Д до 0.4  б. | 2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 44. |  |  | С.Ф.П. гибкость. Элементы акробатики. Игра на внимание. | 2 |
| 45. |  |  | С.Ф.П., акробатика (перекаты, кувырок вперед). Гибкость (складки). | 2 |
| 46. |  |  | Построение в шеренгу, в колонну, в круг). Игра на внимание. С.Ф.П. | 2 |
| 47. |  |  | О.Ф.П. Базовые шаги аэробики. Комплекс  комбинаций. Гибкось. | 2 |
| 48. |  |  | С.Ф.П., гибкость, силовые упражнения. Прыжки в группировку. | 2 |
| 49. |  |  | О.Р.У. под музыку. Элементы групп А, В, С, Д. до  0.3 б. Игра на внимание. | 2 |
| 50. |  |  | О.Ф.П. Базовые шаги аэробики. Комплекс комбинаций. Гибкость. | 2 |
| 51. |  |  | С.Ф.П. Элементы акробатики (кувырок, перекаты). Гибкость. Базовые шаги. | 2 |
| 52. |  |  | Перестроения из колонны в шеренгу. Лазание из  виса на гимн. стенке. | 2 |
| 53. |  |  | О.Р.У. по кругу. Танцевальные шаги (галоп,  полька). Игра. | 2 |
| 54. |  |  | О.Ф.П. Элементы акробатики гибкость (гр. Д до  0.4). Силовая подготовка. | 2 |
| 55. |  |  | Базовые шаги. Элементы А.,В.,С.,Д. до 0.5. Прыжки  (группа - С) | 2 |
| 56. |  |  | С.Ф.П., акробатика (перекаты, кувырок вперед). Гибкость. | 2 |
| 57. |  |  | Построение в шеренгу, в колонну, в круг). Игра на  внимание. С.Ф.П. | 2 |
| 58. |  |  | О.Ф.П. Базовые шаги аэробики. Комплекс комбинаций. Гибкость. | 2 |
| 59. |  |  | С.Ф.П., гибкость, силовые упражнения. Прыжки в  группировку. | 2 |
| 60. |  |  | О.Р.У. под музыку. Элементы групп А, В, С, Д. до  0.4 б. Игра. | 2 |
| 61. |  |  | С.Ф.П. Элементы акробатики (кувырок, перекаты).  Базовые шаги | 2 |
| 62. |  |  | Перестроения из колонны в шеренгу. Лазание из  виса на гимн. Стенке | 2 |
| 63. |  |  | О.Р.У. по кругу. Танцевальные шаги (галоп,  полька). Игра. | 2 |
| 64. |  |  | О.Ф.П. акробатика гибкость (гр. Д до 0.3). Силовая  подготовка | 2 |
| 65. |  |  | Базовые шаги. Элементы А.,В.,С.,Д. до 0.3. Прыжки  (группа - С) | 2 |
| 66. |  |  | С.Ф.П., гибкость (гр. Д до 0.3-0.4). Композиция  (соло – 4) | 2 |
| 67. |  |  | **Контрольно-переводные нормативы по О.Ф.П. и**  **С.Ф.П (по таблице).** | 2 |
| 68. |  |  | Итогвое занятие. **Промежуточная аттестация**.  Выступление перед родителями | 2 |
|  |  |  | **Итого за 2 полугодие** | **72** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **136**  **час.** |

# Приложение 2

**Оценочные материалы для проведения вводного, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся**

**Вводный контроль - опрос**

1. Знание хореографической терминологии
2. Знание основных базовых шагов аэробики
3. Название простейших элементов акробатики.

**Текущий контроль успеваемости** - практические задания

1.Уметь показать элементарные упражнения хореографии, акробатики, связки базовых шагов аэробики

# Промежуточная аттестация 1 полугодия

**Таблица контрольных нормативов ОФП 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Контрольные нормативы | 4-5 Баллов | 2-3 баллов | 1 балл |
| 1. | Челночный  бег 10 метров | 9.0 | 9.2 | 9.4 |
| 2. | Отжимания  30-20 сек | 6 | 4 | 2 |
| 3. | Пресс за 30  сек | 15 | 14 | 13 |
| 4. | Приседания 30  сек | 20 | 15 | 10 |
| 5. | Прыжки из приседа за 20 сек | - | - | - |
| 6. | Шаги  классической аэробики | - | - | - |

**Таблица контрольных нормативов СФП**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Контрольные нормативы | 4-5 баллов | 2-3 баллов | 1 балл |
| 1. | Шпагат в 3 положениях | полное касание бёдер пола | неполное касание | до пола 20  см |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2. | Мост задержка 10 сек | 10 сек | 5 сек | 3 сек |
| 3. | Наклоны вперед из седа, ноги вместе задержка 10  сек | 10 сек | 5 сек | 3 сек |
| 4. | Равновесие ласточка 15  сек | 15сек | 10сек | 5сек |
| 5. | Равновесие «дерево» 15  сек. | 15сек | 10 сек | 5сек |

**Таблица названий шагов в аэробике**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название шага | Выполнение шага |
| 1. | Step-tuch | 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. | Open-step | 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. | V-step | «1» - с пятки шаг вперед - в сторону с одной ноги. «2» -  продолжить аналогичное движение с другой ноги |
| 4. | Kerl | 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. | A-step | 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. | Kross | 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. | Grape vine | 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. | Mambo | 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 |

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов Диагностические тесты подбираются с учётом: - развития основных

физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;

- способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности. Диагностические методики

# Равновесие

1. Упражнение «Фламинго». Удержание равновесия на одной ноге, другая

стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек.)

1. Упражнение «Ровная дорожка» Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела рассредоточен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

# Гибкость

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях. | | | |
| Мальчики | высокий | 7см | 6см |
| средний | 2-4см | 3-5см |
| низкий | Менее 2см | Менее 3см |
| Девочки | высокий | 8см | 8см |
| средний | 4см-7см | 4см-7см |
| низкий | Менее 4см | Менее4см |

**Чувство ритма** Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

# Знание базовых шагов

Высокий –свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

# Оценочные материалы для проведения вводного, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся 2 года обучения

**Вводный контроль - опрос**

1.Знание более сложных соединений и базовых комбинаций в спортивной аэробике, хореографии, акробатики.

**Текущий контроль успеваемости** - практические задания

1. Умение выполнять более сложные задания в С.Ф.П. и общей технической подготовке по таблице нормативов)
2. Выполнение своей соревновательной композиции на оценку.

# Промежуточная аттестация 1 полугодия

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные нормативы | 4-5 баллов | 2-3 балла | 1 балл |
| 1. | Подтягивание в висе | 7-8 раз | 5-6 раз | 3-4 раза |
| 2. | Отжимания из упора лежа | 15 раз | 12-14 раз | 10 раз |
| 3. | Бег 30 метров с высокого | С учетом | С учетом | Без учета |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | старта | времени | времени | времени |
| 4. | Наскоки на возвышение 30  см с учетом времени 30 сек | 30 раз и более | 25-29 раз | 20-24 раза |
| 5. | Поднимание ног из виса на гимнастической стенке | 9-10 раз | 7-8 раз | 5-6 раз |

**Таблица контрольных нормативов СФП**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/ п | Контрольные нормативы | 4-5 баллов | 2-3 балла | 1 балл |
| 1. | Шпагат в 3 положениях | с провисание м | полное касание бедер пола | до пола 10  см |
| 2. | Мост задержка 10 сек | 10 сек | 5 сек | 3 сек |
| 3. | Наклоны вперед из седа, ноги вместе задержка 10 сек | 10 сек | 5 сек | 3 сек |
| 4. | Равновесие ласточка | 15 сек | 10 сек | 5 сек |
| 5. | Упор высокий угол | 30 сек | 15 сек | 5 сек |
| 6. | Спичаг | 5 раз | 4 раза | 3 раза |
| 7. | Удержание ноги вперед и в сторону 15 сек (правая, левая) | на уровне головы | на уровне плеч | горизонталь но полу |
| 8. | Стойка на руках | 10 сек | 5 сек | 3 сек |

**Приложение 3**

**Методические материалы программы Перечень УМК**

* 1. Разработки открытых занятий
* «Специализированная техническая подготовка обучающихся к выступлению на соревнованиях»
* «Развитие физических качеств»
* «Совершенствование техники выполнения базовых элементов и связок»
* «Хореографическая подготовка в спортивной аэробике»

Средства обучения:

Таблицы

* «Словарь терминов»
* «Инструктаж по технике безопасности»
* «Описание основных (базовых) шагов»
* «Акробатические элементы и запрещенные движения»
* «Форма сложности элементов»
* «Требования для выполнения и присвоения разрядов по спортивной аэробике»

Оборудование

* Шведская стенка, поролоновые маты, гимнастические коврики
* Гимнастический грибок для разучивания элементов группы А – круги
* Мелкий инвентарь: гантели, скакалки, мячи, обручи, степы
* Мультимедиа
* Музыкальный центр

Подборка видео материалов с соревнований разного уровня

# Материалы по индивидуальному сопровождению развития учащихся:

1. Буклет спортивной аэробики
2. Анкета «Мотивы прихода в детское объединение»
3. Анкеты для детей и родителей

Занятия по проверке знаний и умений.

1, Карточки тест-контроль по основным понятиям и терминологией (2

варианта)

* 1. Карта-задание с практическим выполнением задания
  2. Карточка с вопросами по технике безопасности

Диагностические карты

1. Карта оценивания деятельности обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивная аэробика» (по критериям)
2. Индивидуальная карта оценивания деятельности обучающегося по программе (оценивает педагог), измеряется в баллах соответствующего уровня (на 1 и 2 полугодие).
3. Индивидуальная карта самооценки деятельности обучающегося по программе (оценивает ам обучающийся), измеряется в баллах

соответствующего уровня (на 1 и 2 полугодие).

# Алгоритм учебного занятия

1. Организация начала занятия, постановка обучающих, воспитательных, развивающих задач, сообщение темы и плана занятия.

Проверка имеющихся у учащихся знаний, умений, их готовность к изучению новой темы.

1. Ознакомление с новыми знаниями и умениями.
2. Упражнения на освоение и закрепление знаний, умений, навыков по образцу, а также их применение в сходных ситуациях, использование упражнений творческого характера.
3. Подведение итогов занятия, формулирование выводов.

# «Критерии оценки практической работы Текущий контроль успеваемости

**Высокий** – владеет практическими навыками и умениями, проявляет творчество, аккуратен, умеет доводить начатое дело до конца.

**Средний** – владеет основными приёмами, но работу выполняет небрежно.

**Низкий** – плохо владеет умениями и навыками, постоянно обращается за помощью. Может оставить работу, не выполнив её до конца.

# Промежуточная аттестация 1 полугодия

**Высокий** – выполнил все упражнения правильно, смог объяснить их смысл.

**Средний** – выполнил несколько упражнений, не на все смог дать ответ: 1«Почему так думаешь?»

**Низкий** – с трудом выполнил несколько упражнений, не смог дать объяснение.

# Промежуточная аттестация 2 полугодия

**Высокий**. **Стартовый уровень** - владеет практическими навыками и основными сложными элементами аэробики. Старателен и аккуратен, соблюдает правила ТБ. Доводить работу до конца с желанием.

**Высокий. Базовый уровень** – владеет практическими навыками и наиболее сложными комплексами комбинаций С.Ф.П, вносит в работу элементы творчества.

**Средний. Стартовый уровень** - владеет приёмами аэробики, но изредка обращается за помощью, старателен, доводить начатое дело до конца.

**Средний. Базовый уровень** – самостоятельно справляется с заданием, наблюдается предстартовое волнение перед выступлением.

**Низкий** – работу выполняет не уверенно, постоянно ищет внимания и помощи, не умеет доводить до конца начатое дело, небрежен.