

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И
МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ г. КАЛУГИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ПОДРОСТКОВЫЙ ЦЕНТР «СОДРУЖЕСТВО»

Принята
на методическом совете
«26» августа 2022 г.

Протокол № 20
от «26» августа 2022 г.

Утверждаю
директор МБОУДО
ЦПЦ «Содружество»



О.В.Колинько

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«Аэробика»**

*Возрастная категория – 5-18 лет
Срок реализации – 4 года
Педагог дополнительного образования:
Гурулева Светлана Юрьевна*

г. Калуга
2019 год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Аэробика»
Автор программы	Гурулева Светлана Юрьевна
Должность автора	Педагог дополнительного образования
Название объединения	«Аэробика»
Учреждение, реализующее программу	МБОУДО «Содружество»
Структурное подразделение учреждения, реализующее программу	ДПК «Правобережье»
Адрес структурного подразделения учреждения, реализующего программу	Г. Калуга, ул. Генерала Попова, 32
Год разработки	2019 г.
Вид программы	Модифицированная
Форма содержания и процесса педагогической деятельности программы	Комплексная
Срок реализации программы	Долгосрочная, 4 года
Учебно- тематическое планирование	1 год обучения - 144 часа 2 год обучения – 216 часов 3 год обучения – 216 часов 4 год обучения – 216 часов
Уровень освоения программы	Общекультурный
Возрастная категория	5-18 лет
Направление и вид деятельности	Физкультурно-спортивное, спортивные и подвижные игры
Форма реализации	Очная
Даты внесения изменений и дополнений в программу	Новая редакция 2022г. Приложение № 5 от 01.06.2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Движение — ведущая функция всего живого — это жизнь. Его можно и нужно рассматривать, как необходимый фактор для естественного развития ребенка. «Сидяче-обездвиженная» организация учебного процесса приводит к общему утомлению школьника, что ухудшает внимание и память. Более того, мышцы шеи, спины, ягодиц находятся в «застойном» состоянии, следовательно, беспощадно эксплуатируется сердечная мышца и как защитная реакция организма возникает вялость, тянет ко сну. Если не исправлять сложившуюся ситуацию дальше происходит снижение работоспособности, отставание в развитии двигательных функций, избыточная масса тела, нарушение зрения и т. д. С целью профилактики различных заболеваний, снятия излишнего статического напряжения предлагается программа аэробики (ритмической гимнастики) истоки которой берут свое начало в глубокой древности — античной Греции и Древней Индии. Уже тогда ценили оба ее компонента — гимнастику и ритмический танец. Сегодня аэробика завоевала симпатии многих и многих людей, она развивает силу и гибкость, улучшает телосложение, координацию движений, развивает чувство ритма, создает ощущение физического и психического расслабления, позволяет более успешно тренироваться в других видах спорта. Доступность этого вида основывается на простых, общеразвивающих упражнениях, эффективность - в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, но и образными упражнениями, сюжетными композициями.

Актуальность:

Данная программа нацелена на то, чтобы увеличить двигательную активность обучающихся и помочь им научиться правильно и красиво двигаться, также решаются задачи обучения осознанным двигательным действиям и воспитания интереса к занятиям спортом, что в свою очередь, способствует сохранению и укреплению здоровья.

Новизна:

Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных направлений, которые помогают в физическом и психическом развитии детей. Это и подвижные игры, логоритмика, танец, гимнастика, работа с предметом и т.д.

Цель программы - гармоничное развитие занимающихся, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия.

Образовательные задачи программы:

- освоение и закрепление отдельно взятого упражнения и комплекса в целом
- освоить и закрепить навык правильной осанки
- научить согласовывать движения с музыкальным ритмом
- научить умению передавать движениями интонации музыкальной темы, соответствующее их возрасту и технической подготовленности
- научить правилам эстетического поведения

Развивающие задачи программы:

- развитие гибкости мышц рук, ног, корпуса
- развитие мышечной силы: динамической, статической, взрывной
- развитие выносливости, быстроты
- развитие ориентировки в пространстве, органов равновесия
- развитие эмоциональности, выразительности движений

Воспитательные задачи программы:

- формирование понятия о красоте тела
- воспитание дисциплинированности и организованности
- воспитание чувства товарищества
- воспитание терпеливости, решительности, самообладания
- воспитание стремления к самосовершенствованию.

«Воспитывающая деятельность детского объединения имеет две важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Принципы воспитательной работы:

- принцип комплексного подхода
- необходимость одновременно и во взаимосвязи решать ряд воспитательных задач
- воспитание в коллективе
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребенком
- учет индивидуальных особенностей каждого
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса
- связь воспитания с реальной жизнью и трудом.

Методы воспитательной работы:

- указание и разъяснение правил поведения на учебно-тренировочных занятиях;
- обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебы;
- проведение бесед;
- рассказ педагога и рассказы детей;
- положительный личный пример преподавателя;
- организация четкого контроля за выполнением предъявляемых требований к группе;
- включение учащихся в систему взаимопомощи и оценки при выполнении учебных заданий;
- общественные поручения как формирование разностороннего опыта общественной работы, как воспитание таких качеств, как ответственность за порученное дело и долг перед товарищами;
- соблюдение режима дня
- регулярные сообщения из области спорта, жизни города, страны;
- организация в помощи отстающим в выполнении учебно-тренировочных заданий;
- проведение спортивных конкурсов, викторин;
- флешмоб;
- культурно-массовая работа – экскурсии, прогулки, посещение кино, театров, концертов;
- приобщение учащихся к отечественной истории, традициям, культурным ценностям»

Возраст, участвующих в реализации данной программы от 5 до 18 лет. Программа 1-го года обучения ориентирована на воспитанников, не проходивших специального отбора по уровню музыкальных и двигательных способностей. Занятия не требуют специальной физической подготовки и овладеть навыками составленного комплекса упражнений можно уже через несколько занятий.

Сроки реализации программы и режим занятий:

Программа рассчитана на 4 года обучения.

1-й год – 144 часа (при нагрузке 4 часа в неделю)

2,3,4-й год – 216 часов (при нагрузке 6 часов в неделю).

Состав групп:

1-й год – 12 человек

2-й,3-й,4-й год – 10 человек.

Формы занятий:

Основная форма работы - урок. Для урока характерны постоянный состав занимающихся, определенная длительность, присутствие педагога, строгая регламентация заданий. Все обучающиеся на начало учебного года (октябрь) и конец (май) проходят

тестирование (приложение 1-4). Во избежание травм и сохранения здоровья, вновь поступающие на 2, 3,4-й года обучения проходят, соответствующие каждому году, тесты. Другие, используемые формы занятий: беседы, утренняя гимнастика (как самостоятельная работа), открытые уроки, контрольные уроки, выступления на концертах.

Данную программу можно использовать при переходе на дистанционное обучение с использованием доступных мессенджеров и образовательных платформ.

Методы и приемы обучения:

Использование слова (рассказ, объяснение, обсуждение и т.д.).

Метод наглядности (показ движений, демонстрация иллюстраций, фото, видео).

Метод целостного освоения упражнения.

Метод обучения посредством расчленения движения.

С помощью игры.

На практике, названные методы могут быть дополнены различными приемами педагогического воздействия на учащихся: оперативный комментарий и пояснение, в процессе работы над движением большое значение имеют указания, которые дает педагог в ходе выполнения упражнения. Приемы физической помощи применяются достаточно часто, в особенности при необходимости скорректировать действия учащегося. Самоконтроль, наиболее простой и распространенный прием – это работа перед зеркалом.

Дидактические принципы:

- Принцип постепенности, он определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».

- Принцип индивидуальности предполагает такое построение процесса занятий при которых осуществляется индивидуальный подход к детям разного возраста, двигательной подготовки и физического развития.

- Принцип доступности предполагает, что изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся.

- Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования музыкально - двигательных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся.

Ожидаемые результаты первого года обучения:

- Освоить несложные комплексы упражнений;
- уметь выполнять упражнения в различном темпе ;
- увеличить амплитуду движений;
- увеличить мышечную силу;
- научиться простым акробатическим элементам;
- освоить простые манипуляции и прыжки на скакалке;
- уметь работать с мячом;
- знать, для чего нужна разминка.

Ожидаемые результаты второго года обучения:

- освоить усложненные комплексы упражнений;
- научиться выразительно, двигаться в характере музыки;
- уметь самостоятельно выполнять комплексы упражнений;
- усовершенствовать силу, гибкость;
- воспитать координацию движений;
- знать основы музыкальной грамоты;
- освоить более сложные акробатические элементы;
- ориентироваться в пространстве;
- воспитать чувство ответственности за общее дело;
- уметь сосредотачивать внимание.

Ожидаемые результаты третьего года обучения:

- освоить усложненные комплексы упражнений;
- усовершенствовать физические качества;
- освоить работу с фитболом;
- закрепить элементы хореографии 2-го года обучения;
- развитие качества личности (самоконтроль);
- воспитать сознательную дисциплину и чувство ответственности перед коллективом.

Ожидаемые результаты четвертого года обучения:

- освоить комплексы упражнений в стиле русского танца;
- освоить комплексы упражнений с резиновым жгутом;
- уметь контролировать и координировать свое тело;
- выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;
- соперничать и осуществлять взаимовыручку;
- выражать собственные ощущения, используя язык хореографии;
- раскрыть свои потенциальные возможности;
- укрепить свое здоровье.



Утверждаю
директор МБОУДО
Центр «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 год обучения

Название разделов и тем занятий	Кол-во часов		
	всего	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-
Раздел 1. Введение в мир движений и музыки	2	2	-
Тема 1.1 История развития аэробики	1	1	-
Тема 1.2 Гигиена физических упражнений	1	1	-
Раздел 2. Аэробика	113	13	100
Тема 2.1 Игроритмика, игрогимнастика	13	2	11
Тема 2.2 Изучение и совершенствование комплексов упражнений	37	5	32
Тема 2.3 Общая и специальная физическая подготовка	43	3	40
Тема 2.4 Акробатическая подготовка	20	3	17
Раздел 3. Работа с предметами	21	6	15
Тема 3.1 Скакалка	12	4	8
Тема 3.2 Мяч	9	2	7
Контрольные тесты по развитию физических и специальных качеств	2	-	2
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	4	-	4
Итого:	144	23	121

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-й год обучения

Раздел 1. Введение в мир движений и музыки.

Цель: объяснение учащимся как положительно влияют физические упражнения на организм человека, а физические упражнения, выраженные в танцевальной форме под музыку, приобретают более яркую окраску и оказывают большой оздоровительный эффект. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям.

Тема 1.1 История развития аэробики (ритмической гимнастики).

Теория: истоки возникновения ритмической гимнастики уходят еще в античный мир, где танцы, физические упражнения под музыку применялись для хорошей осанки походки, пластичности движений, наконец, силы и выносливости. Впервые термин аэробика был введен доктором Кеннетом Купером, известным американским специалистом в области массовой физической культуры. Итак, в середине 70-х гг., аэробика Купера стала популярна не только у себя на родине, но и в Европе. Основная идея Купера была подхвачена его соотечественницей Д. Соренсен и внедрена в область танцевальной гимнастики. В то время как джаз-гимнастика завоевывает популярность в Европе, в США бурно развивается аналогичное направление под названием "аэробические танцы", "гимнастическая аэробика". В связи с созданием и разработкой системы ритмической гимнастики следует упомянуть еще одно имя. Это Карл Орф. Его система детской гимнастики направлена на одновременное развитие физических качеств и, с помощью игрового подхода, творческих способностей.

Практика: показ иллюстраций, вопросы ребятам.

Форма работы: беседа.

Форма контроля знаний: опрос по изложенной теме.

Тема 1.2 Гигиена физических упражнений.

Педагог знакомит с правилами поведения на занятии и особенностях внешнего вида учащегося. Для занятий лучше иметь костюм достаточно эластичный, чтобы не сковывать движений, волосы собраны в пучок или заплетены, на ногах - мягкие тапочки. Заниматься следует в хорошо проветренном помещении, избегая сквозняков. Для выполнения упражнений сидя и лежа на полу нужна мягкая подстилка. После занятий обязательно принимать теплый душ. Он очищает кожу, успокаивающее действует на нервную систему, ускоряет восстановительные процессы.

Формы работы: беседа

Формы контроля знаний: опрос

Раздел 2. Аэробика.

Цель: овладение навыками методического исполнения движений и комбинаций. Теоретический курс знакомит учащихся с методикой построения урока и отдельных его частей.

Структурной единицей является комплекс. Он подразделяется на подготовительную, основную, заключительные части. В подготовительной части решаются задачи общего настроения занимающихся на работу, повышения восприимчивости к музыкальному сопровождению. Продолжительность - 5-10% от общего времени занятия. Используются следующие цепочки: подъемы на полупальцы с различными движениями рук; полуприседы с различными положениями и движениями рук; движения ой; простейшие танцевальные шаги; наклоны; выпады; бег; подскоки. Основная часть занимает 80-85% всего времени занятия. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются новые комплексы, совершенствуется техника выполнения упражнений и т.д. Структура основной части может изменяться в зависимости от повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях, направленности (на осанку, координацию движений и т.д.) и отдельно

воздействию мышцы. В заключительной части, занимающей 5-15% времени занятия, используются упражнения на дыхание, расслабление, растягивание мышц.

Тема 2.1 Игроритмика и игрогимнастика.

Игроритмика - это специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Теория: знакомство с различным характером, темпом, строением музыкального произведения (вступление, части), изучение длительности нот (целые, половины, четвертные, восьмые), понятие о ритмическом рисунке.

Практика: хлопки в такт музыки, ходьба, сидя на стуле, акцентированная ходьба, движения в различном темпе руками, различие динамики звука " тихо-громко", выполнение упражнений под музыку. Игрогимнастика служит основой для усвоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. Сюда входят строевые, общеразвивающие упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Игра признана ведущей деятельностью ребенка-дошкольника. Она - естественный спутник жизни детей, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой, потому необходимо в каждый урок включать 1-2 и более игр. Не менее интересны и важны считалки, они являются как бы игровой прелюдией, дают возможность быстро организовать игроков, настроить их на объективный выбор водящего, безоговорочное и точное выполнение правил.

Формы работы: урок

Формы контроля знаний: зачет

Тема 2.2 Изучение и совершенствование комплексов упражнений.

Теория: в работе с группами ритмической гимнастики выделяется несколько циклов: освоение, втягивающий, собственно-тренировочный. Первые занятия носят обучающий характер, однако простые движения, близкие к естественным формам, например: ходьба, бег, подскоки, простейшие движения руками, головой, выполняются поточным методом, сразу под музыку. Это позволяет с первых же занятий добиваться оптимальной нагрузки и почувствовать специфику, вкус ритмической гимнастики.

Практика: строевые упражнения, ритмические танцы, объединение движений в цепочки, серии, части, общеразвивающие и специальные упражнения, танцевальные этюды, танцы-минутки, подвижные, музыкальные и организующего порядка игры, элементы гимнастики йогов.

Формы работы: обучающее занятие, тренировочное, выступления.

Формы контроля знаний: открытый урок, зачет

Тема 2.3 Общеразвивающая и специальная подготовка.

Теория: двигательные качества, такие как сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, развиваются в процессе занятий, однако целесообразно развить их предварительно (желательно "с запасом"), а затем постоянно совершенствовать.

Гибкость-способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Под активной гибкостью подразумевают максимально возможную подвижность в суставе, которую учащийся может проявить самостоятельно, используя силу своих мышц. Пассивная - определяется наивысшей амплитудой, которую можно достичь за счет внешних сил, создаваемых партнером, отягощением. Сила нужна для выполнения любого физического упражнения. Так для выполнения равновесий необходимы статические усилия, взмахов и волн - динамические, прыжков - "взрывные". Быстрота-способность совершать двигательное действие с максимально возможной скоростью, в минимальный отрезок времени. Специальная быстрота-это способность выполнять с очень большой скоростью соревновательные упражнения, его элементы и части. Ловкость-это способность целесообразно координировать свои движения и рационально решать любые двигательные задачи. Под специальной выносливостью следует понимать способность к выполнению очень интенсивной, но непродолжительной мышечной работы.

Практика: в качестве средств воспитания гибкости используют упражнения на растягивание, пружинящие движения, повышающие интенсивность растягивания (например, пружинящие наклоны вперед); движения, выполняемые по возможно большей амплитуде (например, наклоны вперед и назад до отказа); инерцию движения какой-либо частью тела (например, махи ногами с постепенно увеличивающейся амплитудой движения); активная помощь партнера. Для развития силы используют упражнения с внешним сопротивлением и с весом собственного тела, используют метод повторных нагрузок- многократное выполнение упражнения со средней нагрузкой до ясно выраженного утомления, метод максимальных нагрузок, метод динамических нагрузок - выполнение в максимально быстром темпе, метод статических усилий- фиксация определенного положения тела или его частей. В развитии быстроты используются подвижные игры, бег с ускорением, прыжки, упражнения, выполняемые в различном темпе. Для ловкости используют упражнения на расслабление, координацию, акробатические элементы, подвижные игры, движения, содержащие элементы новизны и импровизации. Развитие выносливости происходит за счет увеличения объема тренировочной работы, а затем ее интенсивности.

Формы работы: урок, круговая тренировка.

Формы контроля знаний: контрольный урок, тесты, соревнования "Мисс гибкость"

Тема 2.4 Акробатика.

Акробатические упражнения не только составная часть подготовки, но и ценное средство для развития координации движений, органов равновесия, силы мышц туловища, рук и ног.

Теория: процесс обучения упражнениям может быть условно разделен на 3 этапа. 1 этап-создание предварительного представления о разучиваемом движении, 2 этап - его углубленное разучивание, 3 этап-совершенствование. На 1этапе наиболее важную роль играют показ и объяснение, преимущественно образное (например "работай руками так, как будто птица взмахивает крыльями", "руки движутся влево и вправо, как ветви дерева при сильном ветре"). На 2-ом устраняются наиболее грубые ошибки. 3-ий наиболее трудоемкий этап, он включает работу над выразительностью, точностью выполнения. Совершенствование сложных упражнений, тем более исполняемых в соединениях и комбинациях, может продолжаться многие месяцы.

Практика: кувырки вперед и назад в группировке, перевороты в сторону (колесо), стойка на лопатках и груди, стойка на голове и руках (возле стенки), круговой мостик, соединение элементов с танцевальными шагами, боковые кувырки.

Формы работы: урок.

Формы контроля знаний: контрольные тесты.

Раздел 3. Работа с предметами.

Цель: эмоционально обогатить и разнообразить тренировочные занятия.

Тема 3.1 Скакалка

Теория: упражнения со скакалкой особенно полезны для совершенствования быстроты, прыгучести, ловкости. Длина скакалки зависит от роста ребенка: если встать на середину скакалки и натянуть кверху ее концы, то кисти должны находиться у подмышечных впадин. Скакалка вращается кистью, всей рукой или движениями только в локтевых суставах без излишнего напряжения. Прыгать надо на носках, приземляться мягко, в без опорной фазе носки вытягивать. При выполнении прыжков сохранять хорошую осанку.

Практика: махи и круги скакалкой в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях; в сочетании с ходьбой, бегом, галопом. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад. Прыжки через вдвое сложенную скакалку. Ловля одного конца левой и правой рукой.

Формы работы: урок

Формы контроля знаний: тесты

Тема 3.2 Мяч

Теория: упражнения с мячами- отличное средство для развития ловкости, меткости, быстроты и точности реакции. Применяются малые мячи (диаметр 8-12 см) и средние (18-20 см). При подбрасывании и ловле мяча нужно учитывать, что скорость падения довольно велика и мяч, коснувшись ладони, может отскочить. Этот отскок необходимо гасить вспомогательными движениями рук. При отбивании угол отскока равен углу падения. Знание этого закона помогает своевременно ловить отскочивший мяч и отбивать его под правильным углом. При круговых движениях с мячом используется центробежная сила.

Практика: броски и ловля мяча двумя руками, отбивы мяча об пол, сочетание бросков и отбивов, броски и ловля мяча в сочетании с простыми движениями (хлопки руками, приседания, повороты), каты мяча по полу, рукам, ногам, спине, работа в парах.

Формы работы: урок

Формы контроля знаний: открытый урок

Контрольные тесты см. приложение 1

Теория: можно проследить как индивидуальные успехи каждого воспитанника, так и оценить уровень освоения образовательной программы и качество образования в целом всей группы.

Практика: выполнение определенных физических упражнений

Формы работы: контрольный урок

Формы контроля знаний: тесты

Мероприятия воспитательно- познавательного характера

Цель: вовлечение воспитанников в художественно-исполнительскую деятельность, с организацией учебно-творческой работы. Поэтому первый уровень воспитания в спортивном коллективе - это образование и обучение его как исполнителя.

Теория: Рассказ о взаимосвязи танца и музыки, композиция постановка танца.

Практика: Постановка танцевального номера

Формы работы: объяснение, многократное повторение учащимися танца

Формы контроля знаний: визуальный контроль, коррекция



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДЦ «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-й год обучения

Название разделов и тем занятий	Кол-во часов		
	всего	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-
Раздел 1. Музыкальная грамота	3	3	-
Тема 1.1 Связь упражнений с мелодией, темпом, размером, динамикой, характером, строением музыкального произведения	2	2	-
Тема 1.2 Музыкальное сопровождение занятий	1	1	-
Раздел 2. Аэробика	175	18	157
Тема 2.1 Совершенствование усложненных комплексов упражнений	66	3	63
Тема 2.2 Общая и специальная физическая подготовка	50	5	45
Тема 2.3 Акробатическая подготовка	30	5	25
Тема 2.4 Хореографическая подготовка	29	5	24
Раздел 3. Работа с предметами	30	4	26
Тема 3.1 Скакалка	15	2	13
Тема 3.2 Мяч	15	2	13
Контрольные тесты	2	-	2
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	4	-	4
Итого:	216	27	189

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2-й год обучения

Раздел 1 Музыкальная грамота

Цель: формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности.

Тема 1.1 Связь упражнений с мелодией, темпом, размером, динамикой, характером, строением музыкального произведения.

Теория: Мелодия составляет основу музыки, она подсказывает характер движения, форму и последовательность элементов. Можно выделить две основные группы движений и соответственно им типы музыкального размера. Одна группа объединяет упражнения, имеющие закругленную форму, мягкие переходы, широкую амплитуду движений. К ним относятся волны, наклоны, упражнения на растягивание и т.п. Эти упражнения сопровождаются музыкой трехдольного размера(3/4). Другая группа объединяет упражнения, имеющие четкие переходы, акцентированный характер. К ним относятся махи ногами, малые прыжки, повороты и т.п. Эти упражнения в основном сопровождаются музыкой размером 2/4. Каждое музыкальное произведение исполняется в определенном темпе, с той или иной скоростью. Чаще всего встречаются темпы: адажио - медленно, анданте- умеренно, аллегро -быстро. Возможны изменения темпа: ачелерандо - ускорение, ритарданто -замедление. Динамика музыки - разная степень громкого и тихого звучания, их постепенная и внезапная смена. Чаще всего употребляются: форте- громко, пиано- тихо, а также изменения их: кресчендо - усиливая, диминуендо- затихая.

Практика: прослушивание музыки, определяя в ней темп, ускорение, смену динамики.

Форма работы: беседа, урок.

Форма контроля знаний: опрос, зачет.

Тема 1.2 Музыкальное сопровождение занятий.

Теория: Музыка на учебных занятиях должна быть простой, доступной и выразительной. Существуют два способа музыкального сопровождения занятия импровизационный и программный. Импровизационный метод требует умения по ходу урока находить нужный аккомпанемент, импровизировать в зависимости от характера движения. Программный метод предусматривает предварительный подбор музыкальных произведений для различных движений. Оба метода не исключают друг друга.

Практика: танец- минутка, импровизация.

Форма работы: урок.

Форма контроля знаний: текущий контроль на уроке.

Раздел 2. Аэробика.

Цель: овладение и совершенствование навыков методического исполнения движений и комбинаций.

Тема 2.1. Совершенствование усложненных комплексов упражнений

Теория: комплексы на втором году обучения становятся более сложными, динамичными; составляются на 3 месяца. При проведении занятий аэробикой широко применяются специфичные методы, обеспечивающие разнообразие танцевальных движений. Метод музыкальной интерпритации: в его реализации можно выделить два подхода. В основе первого лежит составление упражнения на заданную музыку, во втором надо скомпоновать подобранные упражнения в соответствии с музыкальной темой. Во время припева (если такой присутствует) можно выполнять одинаковые композиции. При звучании куплета можно использовать разные наборы упражнений, а можно аналогичные, но с небольшим изменением ритма, движений рук, изменение амплитуды движений. Метод усложнений: усложнение простых по технике упражнений может осуществляться за счет разных приемов: - изменение темпа движений (сначала каждое движение выполняется на 2 счета, а затем на каждый); - изменение ритма движения (например, вариант ходьбы: "1"- шаг правой,"2"- шаг левой, "3-4"- шаг правой. Для того, чтобы

занимающиеся лучше усвоили этот ритм, можно применить подсказку "быстро-быстро-медленно"; добавление новых движений в ранее изученные комбинации (например, скрестный шаг в сторону закончить подъемом колена вверх); - изменять технику выполнения движения (например, выполнение подъема колена сочетать с прыжком); - изменение направление движения (какой-то одной части тела или перемещения в пространстве);- изменение амплитуды движения; сначала разучить упражнение по частям, а затем объединить в одно целое. Метод сходства: когда при подборе нескольких упражнений берется за основу какая-то одна двигательная тема (направление перемещений или стиль движений). Метод блоков: объединение между собой разных, ранее изученных упражнений в хореографическое соединение. Метод "Калифорнийский стиль": фактически является комплексным проявлением требований к изложенным выше методам. Каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), затем объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях (с поворотами, по "квадрату", по кругу, по диагонали), каждому упражнению придать танцевальную окраску.

Практика: строевые, общеразвивающие, специальные упражнения, ритмика, выполнение упражнений цепочкой, сериями, блоками, танцевальные и гимнастические этюды, танцев-минутка.

Формы работы: урок

Формы контроля знаний: текущий контроль на уроке, открытый урок (показ).

Тема 2.2. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: наряду с развитием общих физических навыков постепенно уклон делается в сторону развития специальных данных. Невозможно добиться точного, выразительного и стабильного выполнения, какого бы ни было упражнения, не имея гибкости, ловкости, широты шага, быстроты, прыгучести. ОФП и СФП в процентном соотношении меняются, больше внимания уделяется специальным упражнениям, из которых составляются произвольные комбинации для выступлений.

Практика: упражнения на развитие силы, гибкости, ловкости, прыгучести, правильной походки и осанки; подвижные игры, работа в парах, эстафеты.

Формы работы: урок, круговая тренировка

Формы контроля знаний: текущий контроль на занятии, тесты, соревнования "Мисс гибкость".

Тема 2.3. Акробатика.

Теория: в основном акробатика используется как средство физической и общей двигательной подготовки. Акробатические и полуакробатические упражнения также применяются и в комбинациях для выступлений. Они обогащают выразительную пластику комбинаций, вносят необходимый контраст, возникающий за счет перехода из стойки на ногах в партер, в положение лежа в группировке и т.д. На втором году обучения продолжается совершенствование ранее изученных упражнений и обучение новым.

Практика: кувырки вперед, назад, в сторону в группировке и с разведением ног, "колесо" на одной руке, на предплечьях, "мост" с поворотом коленей ("вертушка"), переворот из стойки на руках в "мост", перекат на грудь из "моста" ("бочка"), "мост" на одну ногу, соединение полуакробатических элементов с простыми поворотами, прыжками, танцевальными шагами.

Формы работы: урок

Формы контроля знаний: текущий контроль на уроке.

Тема 2.4. Хореографическая подготовка.

Теория: правильная постановка ног и рук, красивая осанка, изящество и выразительность исполнения упражнений достигаются с помощью классического экзерсиса. Освоение элементарных навыков координации путем проучивания основных поз классического танца и простейших форм, включаемых в "элементарное".

Практика: постановка корпуса в выворотном положении лицом к станку; позиции ног (1,2,3,5,6); releve по 1,6 позициям; demi, grand plie-приседание, развивает выворотность бедра, эластичность и силу; battment tendu лицом к станку с 1-ой позиции в сторону, позднее вперед и назад; подготовка к battment tendu jete с 1-ой позиции в сторону; на середине зала- позиции рук (п.п..1,2,3), прыжок по 6-ой позиции, повороты на 2-х ногах по 6-ой позиции, по 1/4 круга, полька, галоп, подскок, бег со сменой прямых ног.

Формы работы: урок

Формы контроля знаний: текущий контроль на уроке.

Раздел 3. Работа с предметами.

Цель: эмоционально обогатить и разнообразить тренировочное занятие.

Тема 3.1. Скакалка.

Теория: упражнения со скакалкой способствуют развитию динамичности, экспрессивности. Но ввиду высокой интенсивности упражнений их требуется очень тщательно дозировать при занятиях с детьми раннего возраста.

Практика: шаги галопа вперед, в сторону через скакалку, вращая вперед и назад; простые повороты, равновесия с вращением скакалки в различных плоскостях; манипуляция "мельница", переброски, прыжки через скакалку, вращая вперед, назад и скрестно, прыжки в парах и через большую скакалку.

Формы работы: урок

Формы контроля знаний: текущий контроль на уроке.

Тема 3.2. Мяч

Теория: упражнения с мячом способствуют развитию ловкости, быстроты реакции, а также формированию пластичности и мягкости движений.

Практика: броски и ловля двумя, одной рукой; броски и ловля мяча на простых прыжках; отбивы мяча различными частями тела (стопой, коленом, локтем, грудью); каты мяча по полу, ногам, рукам, спине; работа в парах; соединение двух и более элементов в целое.

Формы работы: урок

Формы контроля знаний: текущий контроль на уроке.

Контрольные тесты см. приложение 2

Теория: можно проследить как индивидуальные успехи каждого ребенка, так и оценить уровень освоения образовательной программы и качество образования в целом всей группы.

Практика: выполнение определенных физических упражнений

Формы работы: контрольный урок

Формы контроля знаний: тесты

Мероприятия воспитательно- познавательного характера

Цель: развитие выразительного исполнения танцевального или спортивного номера.

Работа над постановочно-музыкальной частью

Теория: Рассказ о взаимосвязи танца и музыки.

Практика: Постановка танцевального номера

Формы работы: объяснение, многократное повторение учащимися танца

Формы контроля знаний: визуальный контроль, коррекция



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДНЦ «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 год обучения

Название разделов и тем занятий	Кол-во часов		
	всего	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-
Раздел 1. Аэробика	198	26	172
Тема 1.1 классическая аэробика	40	5	35
Тема 1.2 совершенствование усложненных комплексов упражнений	40	5	35
Тема 1.3 футбол-аэробика	40	5	35
Тема 1.4 общая и специальная физическая подготовка	40	5	35
Тема 1.5 акробатическая подготовка	24	4	20
Тема 1.6 хореографическая подготовка	14	2	12
Раздел 2. Работа с предметом	10	2	8
Тема 2.1 скакалка	10	2	8
Контрольные тесты	2	-	2
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	4	-	4
Итого:	216	30	186

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3-й год обучения

Раздел 1 Аэробика

Цель: Владение и совершенствование навыков методического исполнения движений и комбинаций.

Тема 1.2 совершенствование усложненных комплексов упражнений

Теория: к методам усложнения комплексов, изложенных в программе 2-го года обучения добавляется:

а) создание эффекта сбоя ритма, где первые движения начинаются на сильную долю такта, а последующие выполняются на слабую;

б) изменение направления движения. После изучения блоков плоскости и многократных повторов, производятся передвижения вперед, назад, по диагонали, добавляются повороты;

в) соединение блоков в комбинации. Параллельным называется такое соединение, при котором каждый блок повторяется как с одной, так и с другой ноги, после чего следует переход к следующему блоку. Последовательным называется такое соединение блоков в комбинацию, при котором каждый блок повторяется 1 раз. Меняет ногу сама комбинация.

Практика: Общеразвивающие, специальные упражнения, ритмика, выполнение упражнения цепочкой, сериями, блоками, танцевальные и гимнастические этюды, танец-минутка.

Формы работы: урок.

Формы контроля знаний: текущий контроль на уроке, открытый урок.

Тема 1.3 фитбол-аэробика

Теория: фитбол - прочные мячи, имеющие большой диаметр.

Предназначены для выполнения различных гимнастических упражнений, чтобы сформировать правильную осанку, подкорректировать фигуру, а так же тренировать вестибулярный аппарат. Само слово "фитбол" состоит из двух составляющих - оздоровление (фит) и мяч (бол). На нем выполняют комплексы упражнений, помогающие проработать разные зоны тела: пресс, спину, ягодицы, ноги, грудные мышцы, мышцы рук.

Практика: различные виды шагов и подскоков, держа мяч в руках, с отбивами об пол и бросками двумя руками. Различные гимнастические упражнения из исходного положения стоя, сидя на мяче, лежа на мяче и упражнения с использованием мяча как утяжелителя.

Форма работы: урок.

Форма контроля знаний: текущий контроль на уроке.

Тема 1.4 Общая специальная физическая подготовка

Теория: ОФП - это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности. Помогает также в воспитании волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного вида трудностей. Необходимо усвоить, что ОФП - обязательная часть подготовки занимающегося на протяжении всех лет занятий спортом, танцам и т.д.

Практика: упражнения на выносливость, прыжки на скакалке, силовые упражнения для крупных мышечных групп (приседания, упражнения на пресс, отжимания, упражнения для спины), растяжка, гибкость.

Формы работы: урок, круговая тренировка

форма контроля знаний: текущий контроль на уроке, соревнования по ОФП, тестирование.

Тема 1.5 Акробатика

Теория: на 3 году обучения продолжается совершенствование ранее изученных элементов и обучение новым. Акробатика используется как средство общей и специальной физической подготовки (для развития ловкости, координации). А также акробатические элементы используются в комбинациях для выступлений.

Практика: Кувырок назад прогнувшись через плечо, переворот на одну ногу вперед, "перелет" из стойки в сед и обратно, соединения акробатических элементов с поворотами, танцевальными шагами, простыми прыжками.

Формы работы: урок.

Формы контроля знаний: текущий контроль на уроке.

Тема 1.6 Хореографическая подготовка.

Теория: на третьем году обучения предполагается закрепление материала второго года обучения, как фундамента для проучивания всех последующих движений классического танца. Уделяется большое внимание выразительности исполнения.

Практика: релее по 1,2,6 позициям, деми, гран плие по 1,2,5 позициям, батман тандю, батман жете крестом с 1,5 позиции, положение пасса, "пружинка", мягкий шаг, высокий шаг, волнообразные движения руками, "волны" корпусом из исходного положения стоя, сидя и лежа на полу, повороты на 360*на двух и одной ноге, прыжки по 1,2,5 позициям, равновесия ("ласточка", боковое с захватом).

Формы работы: урок

Формы контроля знаний: текущий контроль на уроке.

Раздел 2. Работа с предметами.

Цель: эмоционально обогатить и разнообразить тренировочное занятие.

Тема 2.1. Скакалка

Теория: при прыжках на скакалке работают сразу несколько групп мышц: икроножные, ягодичные, спинные, брюшной пресс. Упражнения вырабатывают выносливость, быстроту реакции, а также поддерживают в тонусе ссс.10 минут прыжков на скакалке равноценно 30 минутам бега.

Практика: совершенствование ранее изученных элементов + ловля одного конца с последующим впрыгиванием, соединение отдельных элементов в связки, блоки, прыжки в парах и через большую скакалку.

Формы работы: урок

Формы контроля знаний: текущий контроль на уроке.

Контрольные тесты см. приложение 3

Теория: Воспитывать у учащихся эстетическое восприятие движений при выполнении ОРУ

Практика: выполнение определенных физических упражнений

Формы работы: контрольный урок

Формы контроля знаний: тесты

Мероприятия воспитательно- познавательного характера

Теория: сложные элементы связки, растяжки, трюков, танца.

Практика: Отработка сложных элементов связки, растяжки, трюков, танца.

Формы работы: объяснение, показ, повторение

Формы контроля знаний: визуальный контроль, коррекция



Утверждаю
директор МБОУДО
«Центр «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4 год обучения

Название разделов и тем занятий	Кол-во часов		
	всего	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-
Раздел 1. Аэробика	128	18	110
Тема 1.1 Классическая аэробика	40	5	35
Тема 1.2 Аэробика в стиле русского народного танца	20	4	16
Тема 1.3 ОФСП	30	5	25
Тема 1.4 Хореографическая подготовка	18	2	16
Тема 1.5 Акробатическая подготовка	20	2	18
Раздел 2. Работа с предметами	80	10	70
Тема 2.1 Фитбол-аэробика	40	5	35
Тема 2.2 Фитнес-резинка	40	5	35
Контрольные тесты по развитию физических и специальных качеств	2	-	2
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	4	-	4
Итого:	216	30	186

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4-й год обучения

Раздел1.Аэробика

Цель: Содействовать стремлению занимающихся к здоровому образу жизни, физическому и психическому благополучию посредством тренировок.

Тема1.1 Классическая аэробика

Теория: комплексы составляются с более сложной хореографией. Больше требований к эмоциональной окраске комбинаций. В композиции для выступлений добавляются акробатические элементы.

Практика: ритмика, выполнение упражнений блоками, сериями, гимнастические и танцевальные этюды, импровизация.

Форма работы: урок

Форма контроля знаний: текущий контроль на уроке, открытый урок, концерты.

Тема1.2 Русский народный стиль

Теория: познакомить занимающихся с разными стилями аэробики.

Практика: освоить элементы русского танца: ковырялочка, моталочка, припадание, молоточек, веревочка, основной ход.

Форма работы: урок

Форма контроля знаний: зачет, открытый урок.

Тема1.3 ОФСП

Теория: продолжать развивать физические данные

Практика: упражнения на координацию, гибкость, растяжку, прыжки на скакалке на скорость, сила рук, ног, корпуса.

Форма работы: урок.

Форма контроля знаний: соревнования по ОФП, тестирование.

Тема1.4 Хореографическая подготовка.

Теория: обучить новым классическим терминам, особое внимание уделяется сохранению точности исполнения движений в процессе усложнения учебных задач. Начинается подготовка к поворотам. Вводятся большие прыжки в начале на месте, затем с продвижением.

Практика: повороты на двух и одной ноге, перегибы и наклоны корпуса, координирующиеся с движениями рук и поворотом головы, прыжки открытый и закрытый, шагом, в кольцо, соединение прыжков и поворотов в связки.

Форма работы: урок

Формы контроля знаний: текущий, зачет.

Тема1.5 Акробатика

Теория: объяснение техники выполнения новых элементов.

Практика: переворот назад на одну ногу, колесо в паре, колесо на предплечьях, перекат на грудь из и.п. мост.

Форма работы: урок.

Форма контроля знаний: текущий контроль на уроке, открытый урок.

Раздел2. Работа с предметами.

Цель: повысить выносливость, гибкость, упругость мышц, диапазон движений.

Тема2.1 Фитбол-аэробика (см. содержание 3-его года обучения).

Тема2.2 Фитнес-резинка

Теория: это средство для укрепления и растяжения мышц. Подходят для различных уровней нагрузки. Могут использоваться для всесторонней тренировки всего тела, а также идеальны для проработки определенных групп мышц. Уровень сопротивления резинки выбирается по индивидуальным возможностям.

Практика: упражнения с использованием резинки.

Форма работы: урок.

Формы контроля знаний: текущий контроль на уроке.

Контрольные тесты см. приложение 4

Цель: отслеживание развития физических данных, необходимых для дальнейших занятий

Теория: ознакомление со способом отслеживания результатов тренировочной деятельности.

Практика: Выполнение упражнений мониторинга. См.приложение .

Форма работы: объяснение, показ воспитанниками движений мониторинга

Формы контроля знаний: визуальный

Мероприятия воспитательно- познавательного характера

Цель: формировать общую культуру учащихся; создавать условия для удовлетворения индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии; способствовать социализации и адаптации учащихся к жизни в обществе.

Теория: Усилия педагога направлены на формирование у детей мировоззрения, на воспитание высокой нравственной культуры, на художественное и эстетическое развитие.

Эти задачи решаются с вовлечением детей в художественно-исполнительскую деятельность, созерцанием творчества других исполнителей.

Практика: Коллективный выход с детьми и родителями на концерт.

Формы работы: объединение коллектива

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Данная программа строится на основе следующих авторских программ: танцевально-игровая гимнастика "СА-ФИ-ДАНСЕ" Ж.Е.Фирилевой, Е.Г.Сайкиной; теоретические и практические основы "ХОРЕОКОРРЕКЦИЯ" А.А.Ивашковского.

Освоение материала идет последовательно, но каждая ступень обучения предполагает повтор и закрепление пройденного материала, что развивает умения и навыки, закрепляет их на более высоком уровне. Материал дается по основным разделам. Все разделы связаны между собой и в то же время имеют конкретное содержание и задачи по формированию знаний, умений, навыков.

Дидактические материалы:

Учебная, методическая литература

Интернет ресурсы.

Наглядный материал:

Иллюстрации

Разработки занятий

Аудио и видео материалы.

Приемы обучения:

Объяснения

Сообщение

Оздоровительные приемы (дыхательная гимнастика)

Анализ

Показ действий

Повтор изученного материала

Типы занятия: вводное, тренировка, закрепление, повторение, итоговое.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятия по аэробике проводятся в зале, в котором размещены гимнастическая скамейка, гимнастический мат, музыкальный центр, коврики для занятий в партере, имеются необходимые гимнастические предметы: скакалки, мячи, фитнес мячи. Из вспомогательных помещений-раздевалка.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Список для педагога:

- 1.Ивашковский А.А. Хореокоррекция Калуга 2006
- 2.Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе СПб 2003
- 3.Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. Фитнес-танс СПб 2007
- 4.Коломинский Я.Л. Панько Е.А. Учителю о психологии детей шестилетнего возраста Москва 1988
- 5.Лисицкая Т.С. Сиднева Л.В. Аэробика. Теория и методика Москва 2002
- 6.Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки Москва 1990
- 7.Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика Москва 1989
- 8.Кряж В.Н. Гимнастика, ритм, пластика Минск 1987
- 9.Кирсанов В. Спорт, музыка, грация Москва 1984
- 10.Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике Москва 1984
- 11.Белякова Н.Т. Фигура, грация, осанка Москва 1978
- 12.Лисицкая Т.С. Ритм + пластика Москва 1987
- 13.Иваницкий А.В. Матов В.В. Ритмическая гимнастика на ТВ Москва 1989
- 14.Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия Москва 1987
- 15.Михайлова Э.И. Иванов Ю.И. Ритмическая гимнастика Москва 1987
- 16.Кечеджиева Л. Ванкова М. Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике Москва 1985
- 17.Картушина М.Ю. Логоритмические занятия в детском саду Москва 2003
- 18.Корх Н.А. Учебное пособие по оздоровительной аэробике. Аэробика от А до Я. Москва 1997.
- 19.Пантелеева Е.Н. Гимнастика леди Ровены 9-12 Москва 2004
- 20.Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец Фитнес-танс СПб 200
- 21.Зайфферт Д. педагогика и психология танца. Заметки хореографа. СПб Лань 2015
- 22.Сурженко Л.А. Как вырастить ребенка счастливым человеком СПб Питер 2018
- 23.Образовательный центр « Академия фитнеса » - электронный ресурс www.fitness-akademy.ru
- 24.www.e-fenix.ru – электронный ресурс
- 25.Образовательная платформа Dancehelp
http://sportigri.centerstart.ru/sites/sportigri.centerstart.ru/files/vospitatelnyy_plan__20-21.pdf
<http://www.ripkso.kz/wpcontent/uploads/sbornik/СОВРЕМЕННЫЕ%20МЕТОДЫ%20ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ%20РАБОТЫ%20В%20ОРГАНИЗАЦИЯХ%20ОБРАЗОВАНИЯ.pdf>

Список для обучающихся:

- 1.Бушелева Б.В. Поговорим о воспитанности Петрозаводск, 1996
- 2.Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры Москва, 1986
- 3.Бондаренко И.В. Игровые досуги для детей Москва, 2011
- 4.Собинов В.И. Танцующая гимнастика Москва 1972

Список для родителей:

- 1.Исаев А. Если хочешь быть здоров Москва, 1987
- 2.Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? Владимир, 2008
- 3.Бердыхова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной Москва, 2010
- 4.Старинин Ю.Л. Твой спортивный уголок Москва, 2014
- 5.Богданов Г.П., Козлов В.И. Занимайтесь всей семьей Москва, 2015

- Под ред. Школьникова Н.В. Физическая культура в семье Москва, 2013
- 6.Левин В. Везет же людям Москва 1988 (психология здоровья)
- 7.Маховская О.И. Позитивное воспитание. Как понять своего ребенка СПб Питер 2018
- 8.Азаров Ю.П. Семейная педагогика. Воспитание ребенка в любви, свободе и творчестве
М: Эксмо 2018

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Контрольные тесты для 1-го года обучения

Для контроля за уровнем развития физических качеств широко применяются контрольные упражнения (тесты). Тест состоит из упражнений, позволяющих выявить как общий уровень физического развития, так и уровень специальной подготовки двигательного аппарата для выполнения различных элементов аэробики:

1. «складка» - сед, ноги вперед, наклон корпуса до касания животом ног;
2. «шпагат» - измеряется угол разведения ног;
3. «мост» - учитывается расстояние между стопами и руками;
4. «лодочка» - лежа на животе, поднять руки, плечи и прямые ноги; фиксируется время удержания;
5. «пресс» - лежа на спине, поднимание ног до прямого угла и опускание; фиксируется количество выполненных движений.

№	Фамилия, имя	складка	«шпагат»			«мост»	«лодочка»	«пресс»
			прав	лев	попер			
1								
2								

Критерии оценивания:

Оценка	складка	Шпагат	Мост	лодочка	Пресс
баллы	расстояние	расстояние	расстояние	На время	Кол-во
3	Ноги прямые, дотягивается до стоп	26-30 см от пола	Делает с помощью взрослого	10 секунд	15 раз
4	10-15 см до касания грудью ног	21-25 см от пола	Делает самостоятельно, но с ошибками	11-20 сек.	16-25 раз
5	Лечь грудью на ноги	16-20 см от пола	Делает самостоятельно без ошибок	Более 21 секунды	Более 26 раз Оценивается натянутость ног

Контрольные тесты 2-го, 3-го, 4-го года обучения

1. «крокодил» - из наклона согнувшись, переступая поочередно руками, упор лежа с последующим возвращением в и.п.- фиксируется количество движений, выполненных за 20 секунд.
2. «шпагат» - измеряется расстояние между бедром и полом.
3. «мост» - учитывается расстояние между стопами и руками.
4. прыжки на скакалке на скорость на время.
5. прыжки из приседа - учитывается количество повторов и правильность исполнения.
6. «пресс» - из исходного положения лежа на спине, одновременное поднятие корпуса и ног- фиксируется количество выполненных движений на время.

Диагностическое тестирование воспитанников второго года обучения

№	Фамилия, имя	крокодил	«шпагат»			«мост»	«скакалка» за 30 секунд	«пресс-книжка»	прыжки из приседа
			прав	лев	попер				
1									
2									
3									

Критерии оценивания:

Оценка	Крокодил	Шпагат	Мост	Скакалка	Пресс	Прыжки из приседа (оценивается количество исполнений подряд)
баллы	Кол-во	расстояние	расстояние	Кол-во	Кол-во	Кол-во
3	3-4	16-20 см от пола	40-50 см между стопами и кистями рук	До 25 прыжков	15 раз	3-5 раз
4	5-7	10-15 см от пола	29-39 см между стопами и кистями рук	25-40 прыжков	16-25 раз	6-9 раз
5	8-10	5-9 см от пола	18-28 см между стопами и кистями	Более 41	Более 26 раз Оценивается натянутость ног	Более 10 раз

Приложение 3

Диагностическое тестирование воспитанников третьего года обучения

№	Фамилия, имя	крокодил	«шпагат»			«мост»	«скакалка» за 40 секунд	«пресс-книжка»	«прыжки из приседа»
			прав	лев	попер				
1									
2									
3									

Критерии оценивания:

Оценка	Крокодил (оценивается количество и качество исполнения)	Шпагат	Мост	Скакалка	Пресс за 20 сек. (оценивается количество и качество исполнения)	Прыжки из приседа (оценивается количество исполнений подряд, качество)
баллы	Кол-во	расстояние	расстояние	Кол-во	Кол-во	Кол-во
3	5-7	10-15 см от пола	29-39 см между стопами и кистями рук	30-45 прыжков	До 10 раз	6-9 раз
4	8-10	5-9 см от пола	18-28 см между стопами и кистями	46-70 прыжков	10-15 раз	10 -14
5	Более 11	2-4 см от пола	До 17 см между стопами и кистями	Более 70	Более 16 раз	Более 15 раз, оценивается высота прыжка, натянутость ног

Диагностическое тестирование воспитанников четвертого года обучения

№	Фамилия, имя	крокодил	«шпагат»			«мост»	«скакалка» за 40 секунд	«пресс- книжка»	«прыжки из приседа»
			прав	лев	попер				
1									
2									
3									

Оценка	Крокодил за 30 сек. (оценивается количество и качество исполнения)	Шпагат	Мост	Скакалка	Пресс за 20 сек. (оценивается количество, и качество исполнения)	Прыжки из приседа (оценивается количество исполнений подряд, качество)
баллы	Кол-во	расстояние	расстояние	Кол-во	Кол-во	Кол-во
3	8-10	5-9 см от пола	18-28 см между стопами и кистями	46-70 прыжков	До 10 раз	10 -14
4	11- 13	2-4 см от пола	13- 17 см между стопами и кистями	70-80 прыжков	10-15 раз	15-18
5	Более 14	0-2 см от пола	До 12 см между стопами и кистями	Более 80	Более 16 раз	Более 19 раз, оценивается высота прыжка, натянутость ног

Приложение №5
от 01 июня 2023г.

Изменения и дополнения
рассмотрены и приняты
на методическом совете
Протокол № 26
от «13» августа 2023 г.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДПО «Содружество»

О.В. Колинько

**Лист изменений и дополнений
к дополнительной общеразвивающей программе
«Аэробика»**

Возрастная категория – 5-18 лет

Срок реализации – 4года

Педагог дополнительного образования:

Гурулева Светлана Юрьевна

Год разработки: 2019 год

Вносимые изменения (дополнения):

№	Разделы программы	Внесение изменений
1.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ	Список литературы для родителей: Пичуричкин С. «Мама отвали. Что хотят сказать дети, но боятся», М. Век информации, 2021 Список литературы для детей: Качур «Если хочешь быть здоров» Детские энциклопедии с чевостиком. М. 2015