

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ г. КАЛУГИ

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

Принята
на методическом совете
« 23 » августа 2023 г.

Протокол № 26
от « 23 » августа 2023 г.



Утверждаю
Директор МБОУДО
«ДПЦ «Содружество»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«МИКС-АЭРОБИКА»

Возрастная категория – 8-18 лет

Срок реализации - 2 года

Педагог дополнительного образования

Гурулева Светлана Юрьевна

*г. Калуга,
2023 год*

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

| | |
|---|--|
| Полное название программы | Дополнительная общеразвивающая программа «Микс-аэробика» |
| Автор программы | Гурулева Светлана Юрьевна |
| Должность автора | Педагог дополнительного образования |
| Название объединения | «Микс-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 | 2023 г. |
| Вид программы | Модифицированная |
| Форма содержания и процесса педагогической деятельности программы | Комплексная |
| Срок реализации программы | Долгосрочная, 2 года |
| Уровень освоения программы | Общекультурный |
| Возрастная категория | 8 – 18 лет |
| Направление и вид деятельности | Физкультурно-спортивное, атлетическая гимнастика |
| Форма реализации | Очная |
| Даты внесения изменений и дополнений в программу | |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Микс-аэробика» разработана в соответствии с Положением о дополнительных общеразвивающих программах муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-подростковый центр «Содружество».

В настоящее время занятия аэробикой популярны в молодежной и детской среде. Они привлекают эмоциональностью и созвучием современным танцам, аэробика позволяет исключить монотонности исполнения движений, способствует развитию физических и эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря ей дети избавляются от неуклюжести, угловатости, излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физической активности. В основе данной программы лежит не только аэробика в классическом виде, в том числе и с предметом (фитбол, эластичная лента, скользящие диски), но и различные танцевальные направления, сегодня их великое множество: джаз, латина, зумба, хип-хоп, диско и многие другие. Каждую разновидность танцевальной аэробики характеризуют движения и музыка, соответствующие определенному стилю танца.

Актуальность:

В приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, творческой самореализации личности ребенка, компенсации дефицита двигательной активности детей, укреплении физического и психического здоровья.

Новизна:

Отличительной чертой программы Микс-аэробика является то, что она включает в себя больше видов гимнастики, не только художественную и ритмическую, но и оздоровительную, элементы черлидинга и является продолжением базовой дополнительной общеразвивающей программы «Аэробика».

Цель программы:

Развитие и коррекция физических качеств, формирование умений использовать ценности аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха

Образовательные задачи программы:

- обучить основам танцев в стиле Russian Folk, Zumba, Disko;
- формирование навыка правильной осанки;
- научить согласовывать движения с музыкальным ритмом;
- научить умению передавать движениями интонации музыкальной темы, соответствующее их возрасту и технической подготовленности;
- формирование гимнастического стиля выполнения комбинаций.

Развивающие задачи программы:

- развитие гибкости мышц рук, ног, корпуса;
- развитие мышечной силы: динамической, статической, взрывной;
- развитие выносливости, быстроты;
- улучшить координационные способности;
- развитие мягкости, пластичности движений.

Воспитательные задачи программы:

- сформировать положительное отношение к искусству танца;
- воспитание дисциплинированности и организованности;
- воспитание взаимопомощи;
- воспитание терпеливости, решительности, самообладания;
- воспитание настойчивости, аккуратности, трудолюбия.

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;
- рассказы педагога и 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 концертов, кино, театров;
- приобщение учащихся к отечественной истории, традициям, культурным ценностям.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы от 8 до 14 лет. Программа ориентирована на детей, прошедших специальный отбор по уровню музыкальных и двигательных способностей. Занятия требуют специальной физической подготовки. Все обучающиеся на начало и конец (октябрь и май) проходят тестирование, вновь поступающие проходят тесты на предмет соответствия физических данных и навыков, необходимых для данного периода обучения (приложение 1).

Сроки реализации программы и режим занятий:

Программа рассчитана на 2 года обучения.

1-й год – 216 часов (при нагрузке 6 часов в неделю)

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

Состав групп:

1-й год – 12 человек

2-й год – 8-10 человек

Формы занятий:

Основная форма работы - урок. Для урока характерны постоянный состав занимающихся, определенная длительность, присутствие педагога, строгая регламентация заданий. Другие, используемые формы занятий: беседы, утренняя гимнастика (как самостоятельная работа), открытые уроки, контрольные уроки, тесты, выступления на концертах, фестивалях, игровые занятия. Также можно использовать видеоматериал при переходе на дистанционное обучение с использованием доступных мессенджеров.

Методы и приемы обучения:

- 1 Использование слова (рассказ, объяснение, обсуждение и т.д.).
- 2 Метод наглядности (показ движений, демонстрация иллюстраций, фото, видео).
- 3 Метод целостного освоения упражнения.
- 4 Метод обучения посредством расчленения движения.
- 5 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:

- 1 Принцип постепенности, он определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».
- 2 Принцип индивидуальности предполагает такое построение процесса занятий при которых осуществляется индивидуальный подход к детям разного возраста, двигательной подготовки и физического развития.
- 3 Принцип доступности предполагает, что изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся.
- 4 Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования музыкально - двигательных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся.

Ожидаемые результаты первого года обучения:

- выполнение базовых шагов и их модификации;
- слышать музыку и выполнять движения в такт музыки;
- увеличить амплитуду движений;
- выполнять технично упражнения силового характера;
- выполнять акробатические элементы и их соединения;
- освоить прыжки на скакалке в паре;
- выполнять танцевальные движения в стиле Disko, Russian folk;
- уметь сосредотачиваться и расслабляться.

Ожидаемые результаты второго года обучения:

- освоить танцевальные комплексы в стиле Zumba
- научиться выразительно, двигаться в характере музыки;
- самостоятельная организация занятий с помощью физических упражнений;
- овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью;
- выполнять танцевальные движения различных направлений аэробики и танца;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных упражнений, комплексов, композиций;
- развитие основных физических качеств (выносливость, сила, гибкость, ловкость, быстрота);
- формирование культуры движения;
- воспитание морально-волевых, эстетических и нравственных качеств личности.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДПЦ «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. Воздействие аэробики на организм человека | 2 | 2 | - |
| Раздел 2. Ритмика. Музыкальное движение. | 12 | 2 | 10 |
| Раздел 3. Аэробика | 170 | 23 | 147 |
| Тема 3.1 Изучение и совершенствование комплексов классической аэробики | 30 | 5 | 25 |
| Тема 3.2 Общая и специальная физическая подготовка | 30 | 5 | 25 |
| Тема 3.3 Танцевальная аэробика. Стилль диско | 40 | 5 | 35 |
| Тема 3.4 Танцевальная аэробика в стиле русского народного танца. | 50 | 5 | 45 |
| Тема 3.5 Акробатическая подготовка | 20 | 3 | 17 |
| Раздел 4. Работа с предметами | 16 | 6 | 10 |
| Тема 4.1 Скакалка | 6 | 1 | 5 |
| Тема 4.2 Фитбол | 10 | 2 | 8 |
| Раздел 5. Мероприятия воспитательно-познавательного характера | 10 | - | 10 |
| Контрольные тесты по развитию физических и специальных качеств | 2 | - | 2 |
| Выступления | 2 | - | 2 |
| Итого: | 216 | 35 | 181 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Цель: Формирование правил поведения на занятиях, в клубе и вне клуба.

Теория: знакомство с правилами безопасного поведения в процессе учебных занятий на протяжении всего учебного года.

Форма работы: беседа.

Форма контроля знаний: опрос, наблюдение.

Раздел 1. Воздействие аэробики на организм человека.

Цель: Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям.

Теория: 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 больший оздоровительный эффект.

Форма работы: беседа. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5-15 минутных бесед в подготовительной части занятия.

Формы контроля знаний: опрос.

Раздел 2. Ритмика. Музыкальное движение.

Цель: Достигнуть умения двигаться в такт музыки с помощью простых физических упражнений и танцевальных движений.

Теория: познакомить с понятиями темп, музыкальное вступление, характер музыки, музыкальный размер.

Практика: выполнение упражнений, элементов, танцевальных шагов под музыку различного характера, постепенно усложняя за счет соединения в связки, блоки, комбинации или за счет ускорения музыкального сопровождения.

Формы работы: беседа, урок, импровизация, танец-минутка.

Формы контроля знаний: опрос, показ, урок.

Раздел 3. Аэробика.

Цель: Развитие и коррекция физических данных воспитанников.

Тема 3.1. Изучение и совершенствование комплексов классической аэробики.

Теория: Фазы урока, чем различаются. Базовая аэробика с низким уровнем нагрузки. Базовая аэробика с высоким уровнем нагрузки. Классификация элементов классической (базовой) аэробики.

Практика: открытый шаг, приставной, шаг «виноградная лоза», со сменой ног, галоп, бег, прыжки, подскоки, броски ног как отдельно взятые, так и в соединениях, связках. Упражнения на координацию. Упражнения из других видов спорта, подвижные игры. Изучение и совершенствование техники исполнения элементов аэробики.

Формы работы: беседа, урок.

Формы контроля знаний: опрос, показ, контрольно-оценочный урок.

Тема 3.2. ОФСП

Теория: правила выполнения упражнений на развитие гибкости, силы.

Практика: упражнения на развитие амплитуды движений, гибкости позвоночного столба, силы рук, ног, корпуса. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата (повороты, равновесия). Подвижные игры.

Формы работы: урок, круговая тренировка.

Формы контроля знаний: тесты.

Тема 3.3. Танцевальная аэробика, стиль disco.

Теория: техника исполнения элементов, шагов, движений, характерных для данного стиля.

Правила комбинирования элементов в танцевальные связки.

Практика: выполнение движений и элементов стиля диско в сочетании с классической аэробикой. Танец- минутка. Импровизация.

Формы работы: урок.

Формы контроля знаний: открытый урок, зачет.

Тема 3.4. Танцевальная аэробика, стиль Russian folk.

Теория: техника исполнения элементов, шагов, движений, характерных для данного стиля.

Практика: изучение и совершенствование техники выполнения элементов в стиле русского народного танца в сочетании с базовой аэробикой, обучение шагам: мягкий шаг с носка вперед, в сторону, назад; приставной вперед, в сторону, назад; переменный шаг, галоп; танец- минутка, музыкальные и организующего порядка игры. Импровизация.

Формы работы: урок

Формы контроля знаний: зачет, открытый урок.

Тема 3.5. Акробатика.

Теория: техника выполнения акробатических элементов.

Практика: строевые упражнения, объединение движений в цепочки, серии, части; обще-развивающие и специальные упражнения для развития силы; элементы йоги для развития гибкости и подвижности в суставах; акробатические элементы и упражнения: прыжки, перекаты, перевороты, уголки, упоры, мост, колесо, стойки на голове, руках, кувырок.

Формы работы: обучающее занятие, тренировочное, выступления.

Формы контроля знаний: контрольно-оценочный урок, соревнование.

Раздел 4. Работа с предметами.

Цель: Эмоционально обогатить и разнообразить тренировочный процесс.

Тема 4.1 Скакалка.

Теория: техника выполнения прыжков в одиночном исполнении и в парах.

Практика: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, вперед крестом, назад крестом; прыжки через вдвое сложенную скакалку; прыжки и бег на скорость за 1 минуту; бег с продвижением с вращением скакалки вперед, назад, крестом; галоп через скакалку вперед и в сторону; прыжки с двойным вращением скакалки.

Формы работы: урок.

Формы контроля знаний: текущий контроль на уроке, тесты, соревнования.

Тема 4.2. Фитбол

Теория: техника выполнения упражнений с мячом, на мяче. Профилактика травм. Фитбол практически единственный спортивный снаряд, который способствует одновременной слаженной работе двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного аппарата; разнообразит тренировки, вносит в тренировочный процесс новые оригинальные упражнения для тонуса мышц.

Практика: комплекс упражнений, направленный на развитие мышц спины, ног, рук, брюшного пресса, вестибулярного аппарата.

Формы работы: урок

Формы контроля знаний: текущий контроль на уроке.

Раздел 5. Мероприятия воспитательно-познавательного характера.

Цель: формирование коллектива с помощью совместного выхода на различные мероприятия.

Практика: посещение концертов, экскурсий, различных досуговых мероприятий, работа с родителями, проведение открытых уроков.

Формы работы: экскурсии, мероприятия, родительские собрания.

Формы контроля знаний: наблюдение, опрос

Контрольные тесты по развитию физических данных

Цель: выявление развития физических способностей у обучающихся.

Практика: прохождение тестов 2 раза в год, на начало и конец (см. приложение)

Формы работы: урок

Формы контроля знаний: диагностика

Выступления

Цель: мотивация к совершенствованию интеллектуальных и физических способностей с помощью выступлений перед зрителем.

Практика: соревнования внутри объединения, показательные выступления.

Форма работы: открытый урок, клубные мероприятия, праздничные программы

Формы контроля знаний: наблюдение



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДПЦ «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. Организм человека | 3 | 3 | - |
| Тема 1.1 Анатомические основы знаний | 2 | 2 | - |
| Тема 1.2 Физиологические основы знаний | 1 | 1 | - |
| Раздел 2. Аэробика | 167 | 17 | 150 |
| Тема 2.1 Совершенствование усложненных комплексов упражнений | 57 | 4 | 53 |
| Тема 2.2 Общая и специальная физическая подготовка | 50 | 4 | 46 |
| Тема 2.3 Акробатическая подготовка | 30 | 4 | 26 |
| Тема 2.4 Танцевальная аэробика стиль Zumba | 30 | 5 | 25 |
| Раздел 3. Работа с предметами | 30 | 4 | 26 |
| Тема 3.1 Фитнес-резинка, эластичная лента | 15 | 2 | 13 |
| Тема 3.2 Фитбол | 15 | 2 | 13 |
| Раздел 4. Мероприятия воспитательно-познавательного характера | 10 | - | 10 |
| Контрольные тесты | 2 | - | 2 |
| Выступления | 2 | - | 2 |
| Итого: | 216 | 26 | 190 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2-й год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория: требования к спортивной форме, обуви, а также к причёске на уроках. Бережное отношение к инвентарю и оборудованию. Правила поведения на занятиях, до и после занятий. Четкое выполнение указаний педагога при выполнении упражнений с целью предотвращения травм. Правила эвакуации при чрезвычайных ситуациях.

Формы занятий: беседа.

Формы контроля знаний: текущий контроль на уроке.

Раздел 1. Организм человека

Цель: дать общие понятия о системе строения человеческого организма и его функций.

Тема 1.1 Анатомические основы знаний.

Теория: Телосложение человека; виды и их характеристика. Скелетно-мышечная система, Кости, соединение костей. Влияние физических упражнений на мышечный аппарат. Основные мышечные группы: плечевой пояс, мышцы рук, корпуса, тазового пояса, ног.

Формы занятий: рассказ, показ иллюстраций, беседа.

Формы контроля знаний: опрос

Тема 1.2 Физиологические основы знаний.

Теория: Строение и функции сердечно-сосудистой системы, дыхательной и нервной. Влияние физических упражнений на их работу. Как изменяется дыхание при занятиях аэробикой: роль кислорода в организме.

Формы занятий: рассказ, беседа.

Формы контроля знаний: опрос.

Раздел 2. Аэробика.

Цель: воспитывать эстетические, творческие, двигательные и психологические способности.

Тема 2.1. Совершенствование усложненных комплексов упражнений

Теория: комплексы упражнений представляют собой синтез общеразвивающих упражнений, разновидностей бега, скачков, подскоков, шагов, выполняемых под музыкальное сопровождение 120-160 ударов в минуту, в зависимости от интенсивности нагрузки. Данный вид оказывает укрепляющее действие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствует похудению и улучшению фигуры, укрепляется мышечный корсет, улучшается осанка, развивается гибкость.

Практика: комбинирование упражнений под музыку на 4, 8, 16, 32счета (музыкальный квадрат), самостоятельная импровизация комбинированных упражнений; индивидуальные и групповые задания на определение физических и эмоциональных способностей

Формы занятий: урок

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

Тема 2.2. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: ОФП не является спортом, но ни в одном виде спорта без нее не обойтись. Общая физическая подготовка обеспечивает всесторонне и гармоничное физическое развитие человека; подготавливает базу для специальной в конкретном виде спорта. 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 занятий: урок, круговая тренировка

Формы контроля знаний: тестирование.

Тема 2.3. Акробатика.

Теория: с помощью акробатических упражнений хорошо развивается вестибулярный аппарат. Акробатические элементы 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.

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 акробатических элементов с простыми поворотами, прыжками, танцевальными шагами.

Формы работы: урок

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

Тема 2.4. Танцевальная аэробика в стиле Zumba

Теория: это фитнес-программа на основе популярных латиноамериканских ритмов. Автор Альберто Перес, он разбавил традиционные для фитнеса комплексы упражнений самыми простыми элементами из своих любимых танцев: сальса, кумбия и регеттон, ча-ча и др. Систематические занятия танцами делают тело более пластичным, грациозным, изящным. Во время тренировок активно развивается выносливость, внимание, память и координация движений.

Практика: выполнение движений и шагов стиля зумба в сочетании с базовой аэробикой.

Формы работы: урок, импровизация, танец-минутка.

Формы контроля знаний: текущий контроль на уроке.

Раздел 3. Работа с предметами.

Цель: эмоционально обогатить и разнообразить тренировочное занятие.

Тема 3.1. Фитнес-резинка, эластичная лента.

Теория: это спортивный инвентарь из прочной резины (латекса) для упругости и силы мышц, физической реабилитации и упражнений на растяжку. С помощью эластичной ленты можно работать над укреплением мышц без использования тяжелых весов.

Практика: выполнение упражнений с использованием фитнес-резинки, эластичной ленты.

Формы работы: урок

Формы контроля знаний: текущий контроль на уроке.

Тема 3.2. Фитбол

Теория: большой гимнастический мяч- вполне эффективный тренажер для проработки разных проблемных зон. Занятия тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений, снимают дополнительную нагрузку на позвоночник. Мяч вносит игровой элемент в занятие, тем самым поднимая настроение. Разнообразие способствует особо тщательной проработке всех мышц.

Практика: перекаты, подъемы, наклоны с гимнастическими шарами, сочетание упражнений аэробного и силового характера

Формы работы: урок

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

Раздел 4: Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Цель: формирование коллектива с помощью совместного выхода на различные мероприятия.

Практика: посещение концертов, экскурсий, различных досуговых мероприятий, работа с родителями, проведение открытых уроков.

Формы работы: экскурсии, мероприятия, родительские собрания.

Формы контроля знаний: наблюдение, опрос

Контрольные тесты по развитию физических данных

Цель: выявление развития физических способностей у обучающихся.

Практика: прохождение тестов 2 раза в год, на начало и конец (см. приложение)

Формы работы: урок

Формы контроля знаний: диагностика

Выступления

Цель: мотивация к совершенствованию интеллектуальных и физических способностей с помощью выступлений перед зрителем.

Практика: соревнования внутри объединения, показательные выступления.

Форма работы: открытый урок, клубные мероприятия, праздничные программы

Формы контроля знаний: наблюдение

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

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:

- 1) Учебная, методическая литература
- 2) Интернет ресурсы.

Наглядный материал:

Иллюстрации
Разработки занятий
Аудио и видео материалы.

Приемы обучения:

Объяснение
Сообщение
Оздоровительные приемы (дыхательная гимнастика)
Анализ
Показ действий
Повтор изученного

Типы занятий:

Вводное
Тренировка
Закрепление
Повторение
Итоговое

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятия по программе Микс-аэробика проводятся в зале ДПК "Правобережье", в котором размещены гимнастическая скамейка, гимнастический мат, музыкальный центр, коврики для занятий в партере, имеются необходимые гимнастические предметы: скакалки, мячи, фитболы, эластичные ленты. Из вспомогательных помещений- раздевалка.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Список для педагога:

1. Ивашковский А.А. Хореокоррекция Калуга 2006
2. Корх Н.А. Учебное пособие по оздоровительной аэробике. Аэробика от А до Я. Москва 1997.
3. Пантелеева Е.Н. Гимнастика леди Ровены 9-12 Москва 2004.
4. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец СПб 2007
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. Зайфферт Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа СПб Лань 2015
18. Сурженко Л.А. Как вырастить ребенка счастливым человеком СПб Питер 2018
19. Носкова-Бек О.Л. Танцевально-ритмическое развитие детей. Танцезингия. Планета музыки 2021
20. Образовательный центр «Академия фитнеса»- электронный ресурс www.fitness-akademi.ru
21. www.e-fenix.ru – электронный ресурс
22. Образовательная платформа – Dancehelp

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

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
6. Под ред. Школьников Н.В. Физическая культура в семье Москва, 2013

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Контрольные тесты 1 и 2 годов обучения

«Для обозначения уровня развития физических данных выбрана четырех балльная система оценки:

- высокий уровень – 4,5- 5 баллов (ребенок самостоятельно, без ошибок справляется с заданием).
- достаточный уровень – 4- 4,5 баллов (самостоятельно делает задание, но допускает ошибки).
- средний уровень – 3,5-4 балла (выполнение задания с помощью взрослого).
- низкий уровень – 2-3 балла (выполнение задания с помощью и допускает ошибки).

1. Планка

Удержание позы 30 секунд – низкий уровень

1 минута – средний уровень

2 минуты – достаточный уровень

3 минуты – высокий уровень.

2. Шпагат

Расстояние от бедер до пола более 15 см – низкий уровень

11-15см – средний уровень

6-10 см – достаточный уровень

0-5 см – высокий уровень.

3. Мост

Расстояние между кистями рук и стопами 30 см. и больше- низкий уровень

25-20 см – средний уровень

20-15 см – достаточный уровень

15-0 см – высокий уровень.

4. Прыжки на скакалке на скорость за 1 минуту до 100 – низкий уровень

100 – 129 – средний уровень

130 – 159 – достаточный уровень

160 – 180 – высокий уровень.

5. Прыжки из приседа

Оценивается количество исполнений подряд, высота прыжка, натянутость ног

1-5- низкий уровень

6-9 –средний уровень

10-14- достаточный уровень

15 и больше- высокий уровень

6. Пресс

Время исполнения 20 секунд, меньше 10- низкий уровень

10- 14 раз- средний уровень

15- 18 раз- достаточный уровень

19-20 раз- высокий уровень.

**Диагностическое тестирование обучающихся
по программе «Микс- аэробика»**

| Фамилия, имя | Планка | Шпагат | | | Мост | Прыжки на скакалке 1 мин. | Прыжк ииз приседа | Пресс |
|-----------------|--------|--------|---|-----|------|------------------------------------|-------------------------|-------|
| | | п | л | Пр. | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |