

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа им.М.К.Овсянникова села Исаклы муниципального района Исаклинский структурное подразделение «Калейдоскоп»

«Принята»
на педагогическом совете
от «04» июля 2023г.
Протокол № 11

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ
им. М.К.Овсянникова с. Исаклы
Нестерова Е.Н.
от «04» июля 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Спортивная аэробика»

Возраст обучающихся: 10 - 17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Башкирова Елена Владимировна -
педагог дополнительного образования

с.Исаклы, 2023г

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Она направлена на овладение занимающимися основами техники аэробики, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная аэробика» разработана в соответствии со следующими *нормативными документами*:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).
- Устав ГБОУ СОШ с.Исаклы, положение о СП «Калейдоскоп» от 15 ноября 2011 г.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Учебный план обучения программы состоит из 3 модулей.

В программе применяются технологии личностно-ориентированного обучения, что позволяет сделать обучение индивидуализированным, вариативным.

Цель программы: формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Задачи:

- Обучающие
 - сформировать потребность к всестороннему гармоничному развитию тела;
 - стимулировать обучающихся к совершенствованию функциональных возможностей организма;
 - содействовать воспитанию волевых качеств.
- Развивающие
 - развивать позитивное отношение к движению;
 - развивать самостоятельность при выполнении заданий;
 - способствовать творческому развитию, развитию пространственного воображения.
- Воспитательные
 - обеспечить высокую творческую активность при выполнении заданий;
 - воспитывать упорство, волевые качества, стремление к высокому результату;
 - создать условия, обеспечивающие воспитание здорового образа жизни, безопасности.

Программа «Спортивная аэробика» адресована обучающимся 10-17 лет. Группы формируются по возрастам: 10-13 лет, 14-17 лет. Набор в группы осуществляется на добровольной основе при отсутствии ограничений по здоровью.

Программа рассчитана на 1 год обучения, всего 126 часов в год.

Форма организации деятельности комбинированная.

Используются комбинированные формы обучения. Виды занятий по программе: тренировки, показательные выступления, соревнования, самостоятельная работа.

Занятия по программе «Спортивная аэробика» проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятия 40 минут.

Ожидаемые результаты:

Предметные

Учащийся будет:

- знать основы спортивной аэробики;

- уметь выполнять комплексы упражнений;
- применять полученные знания на практике.

Метапредметные

- Регулятивные УУД
Учащийся научится:
 - определять для себя цель занятия;
 - планировать самостоятельно свои действия;
 - оценивать свою деятельность.
- Познавательные УУД
Учащийся научится:
 - передавать содержания занятия;
 - анализировать деятельность свою и других воспитанников;
 - находить ответы на поставленные тренером вопросы и задачи.
- Коммуникативные УУД
Учащийся научится:
 - отвечать на вопросы по теоретической и практической части дисциплины;
 - участвовать в парной и групповой работе;
 - уметь обосновывать самостоятельные решения.

Личностные

У учащегося будут сформированы:

- познавательный интерес к дисциплине «Спортивная аэробика»;
- мотивация к соблюдению здорового образа жизни;
- активная позиция при представлении своего учреждения на различных соревнованиях.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы включает в себя:

- текущий контроль (в том числе и входящую диагностику) освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- промежуточную аттестацию после освоения каждого модуля;
- итоговую аттестацию после освоения всего объема дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Для определения результативности усвоения программы разработаны вопросы по теоретической части программы и контрольные нормативы по практической части дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы, которые позволяют выявить соответствие результатов образования поставленным целям и задачам данной программы.

Результаты контроля фиксируются в протоколах - приложение №4.

Вопросы на теоретическую часть программы смотреть приложение №1

Критерии оценки теста на теоретическую часть программы:

- «высокий уровень» - 15-12 правильных ответов
- «средний уровень» - 12-8 правильных ответов
- «низкий уровень» - 8 правильных ответов и меньше.

Контрольные нормативы смотреть приложение № 3

Критерии оценки на практическую часть программы:

- «высокий уровень» - соответствует оценке «отлично»,
- «средний уровень» - соответствует оценке «хорошо»,
- «низкий уровень» - соответствует оценке «удовлетворительно».

Критерии оценки анкетирования смотреть приложения № 2.

Система педагогического контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого учащегося, создать условия для их дальнейшего развития.

Итогами реализации дополнительной образовательной программы являются: активное участие в показательных выступлениях, открытых уроках, мастер-классах школы, творческих отчётах с ранее изученными комплексами упражнений, а также собственными комплексами.

2. Учебный план

№	Название модуля	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	"Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности"	38	4	34
2.	"Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью"	42	10	32
3.	"Специальная физическая подготовка"	46	6	40
Итого		126	20	106

3. Учебно-тематический план

№	Название модуля	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	«Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»	38	4	34	
1.1.	Введение в программу.	2	2	-	Беседа
1.2.	Общеразвивающие упражнения.	36	2	34	Выполнение нормативов
2.	«Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»	42	10	32	
2.1.	Общая физическая подготовка	24	4	20	Наблюдение, сдача нормативов

2.2.	Степ-аэробика	18	6	12	Наблюдение, сдача нормативов, соревнования
3.	«Специальная физическая подготовка»	46	6	40	
3.1.	Специальная физическая подготовка Пилатес	26	2	24	
3.2.	Соединение связок в композиционные блоки. Отработка приемов синхронного исполнения композиции.	20	4	16	
		126	20	106	

Содержание программы модуля 1

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности.

1. 1.Теоретическая подготовка (4 часа)

Техника безопасности на занятиях аэробикой. История развития аэробики, основоположники аэробики, характеристика основных видов аэробики. Аэробика – как вид двигательной активности. Общая характеристика понятия «Аэробика». Понятийно-терминологический аппарат базовых шагов (элементов) классической аэробики.

1.2.Общеразвивающие упражнения (34 часа)

Практика. Представляет собой синтез общеразвивающих упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение 120-160 ударов в минуту, в зависимости от интенсивности нагрузки. Упражнения выполняются на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону. Техника выполнения элементов под музыкальное сопровождение, самостоятельное использование базовых движений под предлагаемое музыкальное сопровождение. **Классическая аэробика** - это комплекс упражнений, позволяющий укрепить мышечный корсет, улучшить осанку, развить гибкость и чувство равновесия.

Это наиболее распространенный вид аэробики, представляющий собой сочетание общеразвивающих физических упражнений и танцевальных движений, выполняемых под музыку. Данный вид оказывает укрепляющее действие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствует похудению и улучшению фигуры. Все шаги в классической аэробике выполняются в такт музыки на 2 или 4 счета. Связки шагов на 8 (8 счетов – это музыкальная фраза), 16 или 32 счета (32 счета – это музыкальный квадрат).

Содержание программы модуля 2

«Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»

2.1. Общая физическая подготовка (24 часа)

Упражнения для мышц живота (пресс) – поднимание одной или двух ног (лежа на спине или сидя на полу, опора на предплечье), нога или ноги прямые или слегка согнуты.

Махи ногами вперед, в сторону в положении стоя или полулежа на полу боком (поочередно каждой ногой). Поднимание туловища вперед лежа на спине, руки за головой (пресс).

Упражнения для мышц спины – в положении лежа на животе на полу, ритмическое прогибание тела (руки вытянуты вперед – вверх, ноги прямые), поочередное поднятие правой ноги и левой руки и с другой ноги и руки, с поворотом туловища влево и вправо. Стоя на полу повороты туловища вправо, влево, наклоны (можно взять гантели в руки, гимнастическую палку), упражнение повторить 16 раз с каждой ноги, в каждую сторону.

Упражнения для ягодичных мышц – стоя на полу на коленях и опора на кисти поднять правую ногу, выполнять мах ногой параллельно пола и все с левой ноги, то же, но нога согнута в коленном суставе и пятку тянем вверх.

Лежа на животе руки вытянуты вперед, ноги прямые, разводим ноги в стороны. Упражнения для отводящих мышц бедра – в положении лежа на левом боку, взмахи правой ногой вверх с ускорением, сдержанное опускание без удара по опорной ноге, аналогично с другой ноги.

Упражнения для мышц разгибателей бедра (передняя поверхность бедра) – сидя на полу, упор руками сзади ритмично разгибаем поочередно то правую ногу, то левую, ритмичные взмахи то правой прямой ногой, то левой. Упражнения для мышц сгибателей бедра (задняя поверхность бедра) – в положении лежа на животе, на полу, поднимание стопы до вертикального положения (поочередно), захлест голени до ягодичных мышц (поочередно).

Упражнения для мышц голени и стопы – быстрое поднимание и опускание со всей стопы на полупальцы и обратно, подскоки на одной и на двух ногах, многоскоки. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса – общеразвивающие упражнения с движениями рук во всех возможных направлениях и с разной амплитудой, включая упражнения стоя, лежа (с отягощениями). Упражнения на сгибание и разгибание рук из упора лежа и стоя на коленях.

2.2. Степ-аэробика (18 часов)

Степ-аэробика - это комплекс аэробных упражнений, выполняемых с помощью степ-платформы. Степ-платформа регулируется по высоте от 15 до 25 см, с целью повышения нагрузки. Групповые занятия степ-аэробикой благоприятно влияют на мотивацию, на желание физически самосовершенствоваться. Степ-аэробика разработана американка Джин Миллер, известный фитнес-инструктор. Все началось с травмы колена. Для укрепления мышц передней поверхности бедра, необходимого для восстановления функции коленного сустава, она выполняла подъемы и спуски на скамейку небольшой высоты. Занятия оказались довольно однообразными и нагоняли скуку. И тогда Джин стала выполнять их под музыку, чтобы разнообразить скучные подъемы и спуски различными вариантами шагов. Тренировка оказалась эффективной и приятной. Так

зародилась степ-аэробика. Разработчики оборудования фирмы Reebok создали степ-платформу, которая позволяла варьировать высоту, была устойчивой и удобной для выполнения подъемов и спусков. Джин Миллер и Келли Ватсон создали специальную хореографию, состоящую из различных шагов, подскоков, скачков, движений руками, танцевальных элементов. Научные исследования, проведенные Питером Фрэнсисом и Лорной Фрэнсис, подтвердили целесообразность применения нового тренда в аэробике. Это был случай, когда практика и теория в области фитнеса шли нога в ногу. Эта тренировка максимально эффективно способствует достижению основных целей фитнеса: сжигание жира, повышение выносливости, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем и т.п. Она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий. Степ аэробика имеет своей целью:

-Сжигание жира

- Повышение выносливости

- Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем

Основные преимущества степ-аэробика простота движений – все движения просты и повторить их не составит труда.

Педагог постоянно регулирует нагрузку и улучшает мотивацию. Разнообразие нагрузок - можно включать в тренировку упражнения с двумя степ-платформами. Силовые тренировки – степ-платформу можно использовать и при силовых тренировках. Комплексная нагрузка – множество упражнений, которые задействуют целые группы мышц. Эмоциональная разгрузка – занятия степ-аэробикой отлично влияет на психоэмоциональное состояние

Содержание программы модуля 3

3.1. Специальная физическая подготовка Пилатес (26 часов)

Пилатес является одной из методик фитнеса и представляет собой систему физических упражнений, сопровождаемых постановкой правильного дыхания и контролем над работой мышц. Направление названо по имени Йозефа Пилатеса, спортсмена, спортивного специалиста, разработавшего эту методику физических упражнений.

Методика представляет комплекс довольно простых, но весьма эффективных упражнений, которые могут помочь человеку вернуть здоровье и естественное состояние. При этом человек как бы начинает заново познавать свое тело совсем с другой стороны, учится контролировать свои движения, а потом не только движения, но и всю свою жизнь, ее плодотворность, отдачу. Этот комплекс упражнений практически не имеет противопоказаний, им могут заниматься все, независимо от возраста, от пола, от состояния здоровья.

Что характерно для пилатеса:

- исходный принцип — принцип мягкого воздействия на организм;
- упражнения выполняются плавно, без рывков;
- очень важное значение придается правильному дыханию;
- упражнения сопровождаются концентрацией внимания на каждом движении.

В целом занятия пилатесом направлены на развитие подвижности суставов, гибкости, выработку правильной и красивой осанки, а также на достижение психоэмоционального равновесия.

Комплекс упражнений:

1. Касания пальцами ног.

Лягте на спину, позвоночник в нейтральном положении (между поясницей и ковриком должен быть небольшой зазор), колени согнуты, ступни на полу, пятки в линии с ягодицами. На выдохе, поднимайте ноги по очереди вверх (колени согнуты под углом 90 градусов). На каждом выдохе, касайтесь пальцами одной ноги коврика, стараясь опускать ногу как можно ниже, но чтобы при этом спина оставалась в нейтральной позиции. На вдохе, поднимайте ногу снова вверх. Сделайте 10 повторов для каждой ноги.

2. Пресс и точка (также известно, как «Координация»).

Начните из позиции лежа на спине, руки по бокам, колени согнуты, ступни на коврике. Поднимите ноги по очереди под прямым углом. Согните локти под углом 90 градусов. На выдохе, сделайте скручивание головой, шеей и плечами, так чтобы нижняя часть грудной клетки оставалась на полу, и одновременно вытяните руки и ноги вперед. На вдохе раздвиньте ноги немного шире плеч, затем снова сдвиньте их. Выдохните и верните ноги в исходную позицию, при этом удерживая верхнюю часть тела в положении скручивания. Вдохните и расслабьте голову, шею и плечи, опустив их на пол. Повторите 8 раз.

Чтобы упростить: оставьте ноги в согнутом положении и просто двигайте верхнюю часть туловища.

3. Боковая планка с поворотом.

Лягте на бок, правое предплечье на коврике под правым плечом, левая рука тянется к потолку. Поднимите бедро и талию в положение боковой планки. Сосредоточьтесь на том, чтобы поднимать бедро и бок, а не плечо. Протяните левую руку в зазор под туловищем, чтобы сделать поворот. Опустите бедра на коврик. Сделайте 8 повторов для каждой стороны.

4. Подъемы колен.

Станьте на четвереньки, пальцы ног соприкасаются, спина ровная, лопатки параллельны позвоночнику. Выдохните, втяните живот и оторвите колени от пола на несколько сантиметров. Держите спину в нейтральном положении во время подъемов. Удерживайте колени сверху на два вдоха, втягивая живот при каждом выдохе, затем опустите колени снова на коврик. Сделайте 5 повторов.

5. Круговые движения с помощью внутренних мышц бедер.

Лягте на правый бок, правая нога вытянута, а левая согнута в колене и лежит на коврике. Поднимите правую ногу на 15см над ковриком. Используйте внутренние мышцы бедра, чтобы совершать небольшие круговые движения правой ногой, как будто ваш большой палец ноги – это ложечка, размешивающая чай в большой кружке. Сделайте 10 кругов в каждом направлении, затем повторите то же для другой ноги.

Чтобы усложнить: Добавьте груз в 1 кг на лодыжку.

6. Удар сбоку вперед и назад.

Лягте на бок. Вытяните ноги вперед себя на 30 см, а верхнюю руку положите на коврик для опоры. Вдохните, чтобы подготовиться, на выдохе поднимите верхнюю ногу на несколько сантиметров. Сделайте два вдоха, пока делаете мах и ногой вперед, удерживайте таз в одном положении. Выдохните и плавно опустите ноги вниз.

7. Мост с подъемом ног.

Лягте на спину, колени согнуты, ступни на полу на ширине плеч. Упритесь ногами, чтобы поднять бедра, удерживая спину в нейтральном положении. Вытяните правую ногу вверх. Опустите ее, не забывая держать таз поднятым и в нейтральном положении, затем снова поднимите ногу. Сделайте 8 повторов для каждой ноги.

8. Подъемы ног (также известно, как «Батман»).

Лягте на бок, ноги выпрямлены, носки тянем. Выверните верхнюю ногу так, чтобы стопа смотрела на потолок, поднимайте ее, вращая. Удерживайте бедра в нейтральном положении, втягивая живот. Сделайте 12 повторов для каждой стороны.

9. Полет.

Лягте на живот, руки у бедер. Вытяните руки назад, слегка приподняв верхнюю часть спины, в то же время поддерживайте поясницу в ровном положении. Вы должны почувствовать, что голова тянется вверх, а руки – назад. Опуститесь. Сделайте 8 повторов.

10. Т-образный пресс.

Лягте на живот, руки выпрямлены в линии с плечами, в форме буквы Т. Поднимите руки на 5 сантиметров вверх, при этом голова, шея и плечи тянутся вперед и вверх, так, чтобы вы образовали небольшую арку. Вытяните руки назад к бедрам, чтобы сделать арку немного больше. Опустите туловище и руки, вернитесь в исходную позицию. Повторите 8 раз.

Чтобы усложнить: добавьте 500 грамм груза (максимум).

11. Плавание.

Лягте на живот, руки и ноги выпрямлены. «Взлетайте», поднимая руки, голову, плечи и ноги вверх. Смотрите вниз на коврик, чтобы не повредить шею. По очереди слегка поднимайте руки и ноги, как будто плывете, только поднимайте руки так высоко, как то позволяют ключицы, так чтобы «крылья» (треугольные мышцы с каждой стороны спины за шеей) оставались мягкими. Вдыхайте на 4 счета и выдыхайте на 4 счета. Повторите 5 дыхательных циклов.

Бедра и ягодицы

12. Моллюск.

Лягте на бок, колени согнуты и прижаты друг к другу. Держа ступни вместе, поверните верхнюю ногу так, чтобы поднять колено как можно выше при этом таз остается неподвижным. Опустите ногу (как моллюск), открываете, закрываете раковину.

Повторите 15 раз.

Чтобы усложнить: оберните эластичную ленту вокруг бедер.

13. Подъем назад с помощью эластичной ленты.

Лягте на правый бок, колени согнуты, эластичная лента закреплена на бедрах. Подошвой левой ноги давите на ленту, чтобы вытянуть левую ногу назад и вниз по диагонали, так, чтобы колено разогнулось. Растягивайте тогда, когда поднимаете ногу на высоту бедра. Опускайте ногу, а затем сгибайте ее, чтобы закончить упражнение. Сделайте 12 повторов для каждой ноги.

14. Мост с подъемом одной ноги.

Лягте на спину, колени согнуты, ноги слегка врозь, руки по бокам. Выдохните и поднимите бедра, спину и грудную клетку над ковриком, опираясь на обе ноги. Это позиция «Мост». Оторвите левую ногу от коврика, колено согнуто. Колено должно быть над бедром, голень параллельна полу. Толкайте бедра вверх с помощью упора на правую ногу, задействовав задние мышцы ноги и ягодицы. Бедра должны быть на одном уровне, толчки делайте небольшими, чтобы задействовать только ногу и ягодицу, но не спину. Сделайте 12 толчков. Поменяйте ноги, затем повторите. Должно получиться 2 сета по 12 повторов для каждой ноги.

15. Совершенная осанка (также известно, как «Расширитель груди»).

Станьте прямо, в каждой руке утяжелитель. (Чтобы было легче, выполняйте без утяжелителей). Согните колени, чтобы наклониться вперед, спина ровная, в нейтральной позиции. Опустите руки вниз, ладони повернуты друг к другу. Отведите руки назад и вверх, пока ладони не будут напротив бедер. Снова опустите руки вниз в исходную позицию. Сделайте 15 повторов.

16. Круги руками.

Станьте прямо, в каждой руке по легкому утяжелителю, руки вдоль тела. (Опять же, не используйте утяжелители, чтобы было легче). Поднимайте руки вверх на одну линию с плечами. Разведите руки в стороны, чтобы получилась форма буквы Т, но широко настолько, чтобы они были в зоне вашего периферийного зрения. Снова опустите руки вниз, чтобы закончить круг. Напрягайте мышцы пресса, чтобы не сгибать спину и не сутулиться. Сделайте 8 кругов.

17. Снимаем пенки (также известное как «Упражнение для ротаторной манжеты плеча»).

Станьте прямо, возьмите в руки эластичную ленту, ладони вверх. Локти согнуты под углом 90 градусов. Держите верхнюю часть рук напротив тела, но позволяйте им вращаться, когда разводите руки. Разводите руки так широко, насколько это возможно, но чтобы лопатки не двигались при этом. Затем вернитесь в исходную позицию. Сделайте 12 повторов.

18. Отжимания в стиле пилатес.

Опустите подбородок к груди медленно опускайтесь к полу, позвонок за позвонком скручивая спину. Расслабьте колени, ладони опустите на пол, затем продвигаясь с помощью рук, примите позицию планки. Почувствуйте, что ваша спина выровнялась, напрягите кор. Согните локти в стороны и сделайте небольшое отжимание для трицепса (не нужно полностью опускаться на коврик). Вернитесь в позицию планки. Отодвиньте попу назад и продвигайте с помощью рук в обратном направлении, пока не окажетесь в положении на приседках. Втяните живот и медленно распрямитесь, примите положение стоя. Повторите 8 раз. Чтобы упростить: опускайтесь на колени вместо планки.

3.2. Соединение связок в композиционные блоки. Отработка приемов синхронного исполнения композиции (20 часов)

С педагогом учащиеся выполняют основные элементы классической аэробики: ходьба и ее разновидности, straddle, v-step, step-touch, open-step, lunge, grapevine и др. А также основные движения руками. Способы усложнения движений (элемента). Учитывается музыкальный размер, идет обращение внимания на «квадрат» музыки, т.е. необходимо уложиться в музыкальный размер. Навыки выразительного движения – осанка, тонус

мышц, положение туловища, положение головы. Положение тела, рук, ног под ритмическую музыку. Комбинирование упражнений под музыку на 4 и 8 счетов (музыкальный размер). Обучение чувству ритма шагов, прыжков, поворотов под такт музыки. Самостоятельная импровизация комбинированных упражнений на 4 и 8 счетов. Педагог показывает как правильно составлять элементы в комбинацию по двум методам: добавления и соединения.

4. Ресурсное обеспечение программы

Информационно-методическое обеспечение программы включает в себя пособия по аэробике.

В образовательном процессе используется модульное обучение, дифференцированное обучение.

Средства обучения: видеозаписи, аудиозаписи занятий.

Материально-техническое обеспечение:

- ноутбук;
- колонки;
- фитболы, скакалки, степ-платформы.

Занятия по программе проводятся в спортивном зале школы.

5. Список литературы и Интернет-ресурсов

Для педагогов

1. «Аэробика» 1 том. Теория и методика. - М.: Федерация аэробики России, 2004 г.
2. «Аэробика» 2 том. Частные методики. - М.: Федерация аэробики России, 2004 г. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.
4. «Аэробика дома», АСТ, 2006 г., Захаркина В.А., Яных Е.А.
6. «Аэробика, фитнес, шейпинг», «Вече» ЗАО, 2006 г., Горцев Г.
7. «Активный стретчинг», Фаир, 2008 г., Милен Шенк.
8. «Детская аэробика: методика, базовые комплексы», 2005 г., Колесникова С.В.
9. «Искусство футбола для всей семьи», Феникс, 2009 г., Лавров Н.Н.
11. «Растяжка для всех - стретчинг», Диля, 2007 г., Нуссио Э.
13. «Фитнес и ваше здоровье», Вече, 2008 г., Антонова Л.В.

Для учащихся

1. «Аэробика» 1 том. Теория и методика. - М.: Федерация аэробики России, 2004 г. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.
2. «Аэробика» 2 том. Частные методики. - М.: Федерация аэробики России, 2004 г. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.
3. Методическая литература:
 - методические пособия: «Степ-аэробика как средство оздоровительной физической культуры», «Фитбол-тренинг», «Тренировка выносливости в аэробике», «Аэробика с элементами шейпинга для самостоятельных занятий»,
 - рефераты: «Стретчинг», «Здоровый образ жизни и его составляющие»

-презентации: «Здоровый образ жизни!», «Скелет человека». «Строение и значение дыхательной системы человека», «Нервная система человека», «Фитнес и его виды», «Степ-аэробика» т.д.

-плакаты с изображением как правильно делать растяжку мышц, плакаты с рационом правильного питания и т.д.

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 Методический портал учителя физической культуры

<http://www.ja-zdorov.ru/blog/gimnastika-dlya-detej-3-4-let-poleznye-fizicheskie-uprazhneniya/>

https://studme.org/121201244106/meditsina/vidy_sovremennogo_sporta

Приложения.

Приложение № 1

Вопросы на теоретическую часть программы 1 год обучения:

1.Аэробика-это...гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.

2.Виды аэробики (перечислить).-...фитбол, сайкл, аква-аэробика, танцевальная аэробика, степ-аэробика и т.д.

3.Основные мышечные группы, определяющие рельеф мышц:..... мышцы плечевого пояса и рук, мышцы туловища, мышцы тазового пояса, мышцы ног.

4.Основы правильного питания и здорового образа жизни-...этоверно сбалансированный рацион питания, в котором присутствуют белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины.

5.Классическая аэробика- это... вид аэробики, представляющий собой сочетание общеразвивающих физических упражнений и танцевальных движений, выполняемых под музыку.

6.Классические базовые шаги аэробики (перечислить).-...базовые аэробные движения (элементы) – шаг, марш, джек (jack), ланч (lunch), скип (skip), прыжок (jump), ни-ап/колени (knee-up), шаг (step), бег, шасси, мамба, захлест, кик (мах вперед, kick), сайт

(мах в сторону, sight), теп (tap) , выпады вперед, в сторону, назад, бег, мах, скип (подскок на одной ноге, другая сгибается в коленном суставе до касания ягодиц). приставной шаг, скрестный шаг, шаг – V степ, прыжок «джам-пи джек» (прыжок ноги врозь).

7. Составные части занятия по аэробике.-...разминка, основная часть занятия, заключительная часть (растяжение, расслабление)

8. Методы составления комбинаций (связки).- метод добавления и соединения.

9. Степ-аэробика- аэробика с использованием специальной степ-платформы. Регулируемая высота степа - 15, 20, 25 см.

10. Партер (пол) – это ...выполнение упражнений на силу и силовую выносливость лежа или сидя на полу.

11. Гигиена человека – это ...наука о создании условий, благоприятных для сохранения здоровья человека, о предупреждении болезней.

12. Фитбол-это... вид аэробики, построен на использовании специального надувного мяча (Fitball) диаметром от 35 до 65 см. Сочетает упражнения аэробного и силового характера.

13. Вредные привычки - это... курение, алкоголь, наркотики, грызть ногти и т.д.

14. Что дает Вам занятия аэробикой- пишет каждый за себя.

Критерии оценки: «высокий уровень 14 -12 правильных ответов» - соответствует оценке «отлично», «средний уровень 12-8» - соответствует оценке «хорошо», «низкий уровень 8 и меньше» - соответствует оценке «удовлетворительно».

Вопросы на теоретическую часть программы 2 год обучения:

1. Телосложение-это...пропорции и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей. Размеры и формы тела каждого человека генетически запрограммированы.

2. Пилатес- это вид фитнеса и представляет собой систему физических упражнений, сопровождаемых постановкой правильного дыхания и контролем над работой мышц. Направление названо по имени Йозефа Пилатеса, спортсмена, спортивного специалиста, разработавшего методику физических упражнений.

3. Важнейшие системы организма человека: эндокринная система – это... система регуляции деятельности внутренних органов посредством гормонов, выделяемых эндокринными клетками непосредственно в кровь, либо диффундирующих через межклеточное пространство в соседние клетки.,

4. Функция системы пищеварения ...- осуществляет переваривание пищи (путём её физической и химической обработки), всасывание продуктов расщепления через слизистую оболочку в кровь и лимфу.

5. Система выделительных органов – это... совокупность органов, выводящих из организма человека избыток воды, конечные продукты обмена веществ (углекислый газ, мочевины, мочевая кислота и др.), а также соли и чужеродные вещества.

6. Что значит высота степ-платформы-...15 см. для начинающих заниматься степом, 20 см. для подготовленных, 25 см. для профессионалов в этом виде аэробики.

7.Что дают занятия степ-аэробикой-.. укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем человека , улучшение координации движений ,гибкости,ловкости, заряд позитивной энергии и т.д.

8.Стретчинг это-...упражнения на растяжение и расслабление мышц.

9.Количество белков в дневном рационе питания составляют 20-30%, углеводов 50-60%, жиров 10-20%, для чего?-... чтобы у нас была энергия на весь день, и фигура была стройной, а мышцы в тонусе.

10.Рацион правильного питания- на завтрак нужно употреблять сложные углеводы (каши, кроме манки), первый перекус- можно творог, кефир, йогурт, овощи,обед- сложные углеводы с белками (рыба, птица с овощами), ужин-белки (мясо, рыба, творог и т.д.)

Критерии оценки: «высокий уровень 10-8 правильных ответов» - соответствует оценке «отлично», «средний уровень 7-5» - соответствует оценке «хорошо», «низкий уровень 5 и меньше» - соответствует оценке «удовлетворительно».

Вопросы для итоговой аттестации

Вопросы	Ответы
Билет №1 1.Раскройте понятие фитнес 2.Покажите упражнение на пресс	1.Фитнес – это активный образ жизни, направленный на улучшения самочувствия и физического состояния. Включает в себя занятия физической культурой и спортом , с соблюдением режима правильного питания, режима дня, отсутствием вредных привычек. 2. И.п.: лежа на спине, руки за головой, локти разведены в стороны, грудная клетка раскрыта, ноги согнуты в коленях на

	<p>ширине плеч: поднятие корпуса на угол 45 градусов или 90.</p>
<p>Билет №2</p> <p>1.Что такое классическая аэробика?</p> <p>2.Покажите упражнения на трицепс стоя</p>	<p>1.Классическая аэробика- это наиболее распространенный, устоявшийся вид аэробики, который представляет синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение</p> <p>2.Разгибание и сгибание рук в локтевом суставе с гантелями. Положение локтей-прижаты к голове, направлены вверх.</p>
<p>Билет №3</p> <p>1.Основные виды аэробики.</p> <p>2.Покажите упражнения стоя на мышцы задней поверхности бедра</p>	<p>1.Классическая аэробика, степ аэробика, фитбол, аэробика с мед.мячом, велоаэробика(сайкл),аквааэробика, силовая аэробика.</p> <p>2.И.п.:руки на поясе, ноги на ширине плеч: приседания, под коленями держим угол 90 градусов, отведение ноги назад, выпады вперед, назад, на диагональ.</p>
<p>Билет №4</p> <p>1. Что такое – ЗОЖ?</p> <p>2. Покажите упражнение становая тяга с гантелями</p>	<p>1.Образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Включает в себя занятия физической культурой и спортом , с соблюдением режима питания, режима дня, отсутствием вредных привычек.</p> <p>2. И.п.: стоя, руки на поясе : наклоны прямой спиной вперед, руки направлены в сторону движения, на согнутых в коленях ногах.</p>
<p>Билет №5</p> <p>1.Назовите основные принципы тренировки.</p> <p>2.Покажите упражнения на мышцы груди и плеча .</p>	<p>1.-Принцип «не навреди»- исключение запрещенных упражнений,</p> <p>-Принцип доступности- простота выполнения</p> <p>-Программно-целевой принцип- в каждой тренировке должна быть цель</p> <p>-Принцип биологической целесообразности тренирующих воздействий и их организация производятся согласно возможностям организма.</p> <p>-Принцип половых различий.</p> <p>2 И.п. : стоя, руки внизу вдоль корпуса разведение прямых рук в стороны , в руках гантели.</p>

<p>Билет №6</p> <p>1. Структура и время занятия аэробикой.</p> <p>2. Покажите упражнения стоя с подъемом прямой ноги.</p>	<p>1. Разминка – 10-15 мин.</p> <p>Заминка -2мин</p> <p>Основная часть (кардио часть и силовая часть с гантелями или без) -30-40 мин</p> <p>Заминка -2мин</p> <p>Стрейтчинг (растяжка)- 10-15 мин</p> <p>2. И.п. : опорная нога согнута в колене, выполняются небольшие подъемы ведущей прямой ногой вперед, назад, в сторону.</p>
<p>Билет №7</p> <p>1. Разминка. Понятие и цель разминки.</p> <p>2. Покажите упражнение на крыловидную мышцу (спина) стоя в наклоне.</p>	<p>1. В занятии аэробикой подготовительная часть представлена разминкой. Цель разминки – подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе. Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость обмена веществ. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды, и составлять от 6 минут, при условии теплой погоды или хорошо отапливаемого помещения, до 10 минут.</p> <p>2. И.п. : из становой тяги, принять наклон с прямой спиной, локти развести в стороны, гантели направлены на пупок, делаем жим гантелями в горизонтальной плоскости.</p>
<p>Билет № 8</p> <p>1. Гигиена человека- это</p> <p>2. Покажите упражнение на мышцы спины стоя в наклоне, с прямыми руками.</p>	<p>1. Это наука о создании условий, благоприятных для сохранения здоровья человека, о предупреждении болезней.</p> <p>2. И.п. : из становой тяги, принять наклон с прямой спиной, поднимаем прямые руки вверх, на уровне ушей</p>
<p>Билет №9</p> <p>1. Можно ли назвать балет видом фитнеса.</p> <p>2. Покажите упражнение на мышцы пресса, лежа. Назвать мышцы пресса.</p>	<p>1. Балет- является одним из видов фитнеса, так как выполнение базовых упражнений балета, развивают мышцы ног, спины пресса, ягодиц. Концентрирует внимание, выравнивает осанку, развивает ловкость, гибкость, баланс.</p> <p>2. И.п. лежа на коврике поднимаем плечевой пояс. Спина прижата к коврику, руки и подбородок тянутся вверх. Мышцы пресса: прямая мышца живота, внешние и внутренние косые мышцы, поперечные</p>

	мышцы.
<p>Билет №10</p> <p>1.Что такое пилатес.</p> <p>2.Составить комбинацию связку из четырех шагов степ-аэробики.</p>	<p>1.Пилатес-это вид фитнеса и представляет собой систему физических упражнений, сопровождаемых постановкой правильного дыхания и контролем над работой мышц. Направление названо по имени Йозефа Пилатеса, спортсмена, спортивного специалиста, разработавшего методику физических упражнений.</p> <p>2.Составляем связку с использованием степ-платформы, шаги на выбор учащегося.</p>
<p>Билет №11</p> <p>1.Что такое степ аэробика?</p> <p>2.Назовите мышцы спины. Покажите упражнения на мышцы спины лежа.</p>	<p>1.Это танцевальный вид аэробики, с помощью степ-платформы, под музыку. Скорость музыки от 120-140 уд.в мин</p> <p>2.Мышцы спины: трапецевидная, большая ромбовидная, широчайшая мышца спины, пояснично-грудная. Из положения лежа на животе выполнять подъемы плечевого пояса вверх.</p>
<p>Билет №12</p> <p>1.Что такое аэробика с мячом?</p> <p>2Назовите ягодичные мышцы. Покажите упражнения на ягодичные мышцы с помощью стула или степ - платформы, стоя.</p>	<p>1. Аэробика с мячом- это комплекс упражнений (аэробных или силовых) с использованием мячей: медбола, фитбола под музыку.</p> <p>2.Ягодичные мышцы: большая, средняя, малая ягодичные мышцы. Опорная нога согнута в колене, корпус тела слегка наклонен вперед, руки на пояс. Вторая нога стоит носком на степ платформе или на стуле. Делаем приседания, таким образом, чтобы угол обоих колен стал равен 90 °</p>

1. Делаете ли вы по утрам зарядку?
 - а. Регулярно.
 - б. Время от времени.
 - в. Не делаю.
2. Отстаиваете ли вы свое мнение перед товарищами и взрослыми в случае несогласия с ними?
 - а. Всегда.
 - б. Иногда пытаюсь это делать, но не всегда удается.
 - в. Нет.
3. Умеете ли вы владеть своими чувствами (преодолевать растерянность, страх и т.п.)?
 - а. Да, в любой ситуации.
 - б. Не всегда, в зависимости от ситуации.
 - в. Не умею.
4. Высказываете ли вы свое мнение, критикуете ли недостатки своих товарищей?
 - а. Всегда.
 - б. Иногда решаюсь на это.
 - в. Никогда.
5. Останавливают ли вас неудачные попытки решения задачи, разучивания упражнения и т.п.?
 - а. Да.
 - б. Иногда.
 - в. Практически никогда.
6. В какой мере сформированы у вас основные бытовые навыки (уборка постели, поддержание порядка в комнате, соблюдение основных требований к внешнему виду)?
 - а. В основном сформированы достаточно устойчиво: регулярно убираю постель, поддерживаю порядок в комнате, аккуратен в одежде.
 - б. Сформированы, но недостаточно устойчиво.
 - в. Не сформированы.
7. Способны ли вы сами без внешнего принуждения организовать свое время?
 - а. Да.
 - б. Делаю это не регулярно.
 - в. Практически никогда этого не делаю.

8. Можете ли вы без напоминания сесть за приготовление домашних заданий?
- а. Практически всегда.
 - б. Только иногда.
 - в. Практически никогда этого не делаю.
9. Способны ли вы длительно ,в течении нескольких недель или даже месяцев) заниматься каким-либо делом?
- а. Да.
 - б. В редких случаях.
 - в. Нет.
10. Проявляете ли вы интерес к самовоспитанию ?
- а. Достаточно отчетливо.
 - б. От случая к случаю.
 - в. Не проявляю.
11. Если вы проявляете интерес к самовоспитанию, то в какой мере он носит устойчивый характер?
- а. Регулярно предпринимаю попытки самовоспитания.
 - б. Попытки самовоспитания предпринимаю от случая к случаю.
 - в. Никаких попыток самовоспитания не предпринимаю.
12. Доводите ли вы свои дела до конца?
- а. Да.
 - б. Не все дела довожу до конца.
 - в. Очень редко довожу начатое до конца.
13. Планируете ли вы свободное время (особенно на воскресенье, в каникулы)?
- а. Чаще всего планирую.
 - б. Иногда планирую.
 - в. Практически никогда не планирую.
14. Умеете ли вы сдерживать свои чувства?
- а. В основном умею.
 - б. Иногда не сдерживаюсь.
 - в. Как правило, не сдерживаюсь.
15. Умеете ли вы серьезно и ответственно выполнять задание, которое считаете важным?

а. Как правило, умею.

б. Не всегда умею.

в. Не умею.

16. Если вы имеете какую-либо серьезную цель, делаете ли что-нибудь для ее осуществления?

а. Делаю.

б. Делаю очень мало.

в. Ничего не делаю.

Подсчитайте, сколько раз ваш ответ соответствовал вариантам “а”, “б”, и “в”. За каждый ответ, соответствующий варианту “а” вы получаете 2 балла, “б” - 1 балл, “в” - 0 баллов. Подсчитайте общую сумму баллов. Она характеризует выраженность волевых черт характера.

Более 30 баллов - уровень развития волевых качеств очень высокий;

25-30 баллов - высокий;

20-24 - средний.

10-19 - низкий.

Контрольные нормативы

Для учащихся объединения «Аэробика»

Физические способности и контрольные упражнения	Возраст	Уровень		
		низкий	средний	высокий
Скоростно-силовые Прыжок в длину с места	9			
	10	125	130	150 и выше
	11	140 и ниже	145	165 и выше
	12	140 и ниже	145	165 и выше
	13	150 и ниже	155	175 и выше
	14	150 и ниже	155	175 и выше
	15	150 и ниже	155	175 и выше
	16	160 и ниже	170	185 и выше
	17	160 и ниже	170	185 и выше
	18	170 и ниже	185	190 и выше
Силовые Поднимание туловища за 30 сек.	10	12 и ниже	13-14	15 и выше
	11	13 и ниже	14-15	16 и выше
	12	14 и ниже	15-16	17 и выше
	13	15 и ниже	16-17	18 и выше
	14	16 и ниже	17-18	19 и выше
	15	17 и ниже	18-19	20 и выше
	16	18 и ниже	19-20	21 и выше
	17	18 и ниже	19-20	21 и выше
Планка(2 мин.)	10	30	1	1.30
	11	30	1	1.30
	12	30	1	1.30
	13	30	1	1.30

	14	1	1.30	2
	15	1	1.30	2
	16	1	1.30	2
	17	1	1.30	2
	18	1	1.30	2

Приложение № 4

ПРОТОКОЛ

контроля усвоения теоретической части

дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы.

Объединение «Аэробика». Группа №_

№ п/п	Ф И О учащегося	Вопросы	Кол-во		Оценка
			вопросов	правильных ответов	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

13				
14				
15				

П.Д.О. _____ / _____ /

« ____ » _____ 20

