

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Ульяновска «Центр детского творчества № 5»
(МБУ ДО ЦДТ № 5)

УТВЕРЖДАЮ

Директор

30.08.2022 Л.М. Шишкова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
«СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»
Начальный курс**

Возраст учащихся: 5-6 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень программы: стартовый

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета
(протокол № 1 от 23.08.2022)

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
(протокол № 1 от 30.08.2022)

Разработчик программы: педагог
дополнительного образования
Панова Евгения Олеговна

г. Ульяновск

СОДЕРЖАНИЕ

№		страницы
1	Пояснительная записка	3
2	Цель и задачи программы	5
3	Содержание программы	6
4	Учебный план. Модуль 1	6
5	Учебный план. Модуль 2	7
6	Планируемые результаты	12
7	Календарный учебный график	13
8	Условия реализации программы	17
9	Формы контроля	17
10	Оценочные материалы	18
11	Методические материалы	21
12	Список литературы	22
13	Приложение	25

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Образовательная программа «Спортивная аэробика. Начальный курс» имеет физкультурно-спортивную направленность. Современная действительность заставляет по-новому осознать огромный жизненный смысл двигательной активности, особенно в тех ее педагогически оптимально организованных формах, которые предполагает физическая культура и спорт. Во всем мире сегодня стремительно растет популярность эмоционального, задорного, энергичного и доступного вида оздоровительной гимнастики, называемой аэробикой. Вместе с тем, аэробика может приобрести качества учебно-образовательного процесса, целенаправленно организуемого в условиях многопрофильного учреждения дополнительного образования. В нынешних своих условиях аэробика представляет собой синтез элементов физических упражнений, танца и музыки. Аэробика привлекательна для учащихся, прежде всего тем, что в стратегическом плане человек в течение всей своей жизни может хорошо владеть своим телом, укреплять нервную, сердечно-сосудистую системы, поддерживать тонус мышц с помощью, в общем-то, довольно несложных и вполне доступных упражнений. А на тактическом уровне - позволяет быстро восстановить работоспособность, приобрести жизненно-важные навыки двигательной культуры, восстановить настроение и др.

Перечень нормативно-правовых актов, регламентирующих разработку дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ на 2021-2022 учебный год

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Локальные акты ОО:

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ульяновска «Центр детского творчества № 5»;
- Положение о проектировании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ;
- Положение об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
- Положение о сетевой форме реализации образовательных программ (только для программ в сетевой форме реализации)

В основу программы «Спортивная аэробика. Начальный курс», положен 20-летний опыт успешной педагогической деятельности автора, позволяющий детям достигать высоких спортивных результатов.

Новизна данной программы заключается в методологической обоснованности учебно-тренировочного процесса по спортивной аэробике, в технологичности реализуемых задач, направленных на достижение лично-значимых для детей результатов.

Актуальность. Коллектив ЦДТ № 5 по спортивной аэробике видит концептуальную основу своей деятельности в последовательном оздоровлении подрастающего поколения. Именно здоровье является, в конечном итоге, главной ценностью любого человека. Поэтому на тактическом уровне реализации программы усилия педагога должны быть сосредоточены на формировании у каждого ребенка потребности в активных движениях - занятием физкультурой, спортом, выработку у каждого личной ответственности за свое собственное здоровье, ответственности перед собой и обществом в целом. Известно, что на процесс формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) влияет та среда, в которой ребенок воспитывается, поэтому необходимо полное понимание значимости занятий аэробикой родителями и полная их поддержка. Индивидуальный ЗОЖ растущей личности формируется также в зависимости от ЗОЖ всех членов коллектива, участником которого

считает себя ребенком. Эти условия следует принимать в расчет, реализуя программу.

Отличительной особенностью программы является заложенный в ней психологический механизм. Основной психологический механизм, определяющий эффективность работы по данной программе: достижение спортивно-оздоровительного успеха порождает у учащихся радостное чувство воодушевления, которое в дальнейшем выводит их на новый уровень успешности образовательной деятельности, дает толчок развитию воображения и творчества. Творческое воображение теснейшим образом связано с мышлением, особенно с такими операциями, как анализ, сравнение, синтез, обобщение (Л. С. Выготский). При этом огромное значение имеет использование технических средств, в частности, просмотр видеозаписей с учебными уроками и соревнованиями различных уровней, начиная с первенства района и заканчивая Чемпионатами Мира, где можно почерпнуть необходимые теоретические и технические знания. Простор для творчества в аэробике огромен, т.к. этот вид спорта продолжает развиваться, появляются новые элементы, используются движения различных танцев. Поэтому дети имеют прекрасные возможности развивать свои творческие способности в процессе тренировочных занятий.

Программа «Спортивная аэробика. Начальный курс» имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми. Воспитательная составляющая заключается в том, что в плане заложено использование подвижных игр, эстафет, соревнований, которые развивают проявление эмоций, коллективное сплочивание, взаимовыручку.

В реализации программы используются дистанционные образовательные технологии, при которых целенаправленное опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения на основе педагогически организованных информационных технологий. Основу образовательного процесса составляет целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа учащегося, который может учиться в удобном для себя месте, по расписанию, имея при себе комплект специальных средств обучения и согласованную возможность контакта с педагогом.

Успешным результатом в программе является проведение онлайн-конкурсов для учащихся. Ведущие формы и виды деятельности – это учебно - тренировочные и практические занятия, репетиции. Большое внимание уделяется индивидуальной работе с учащимися.

Платформы для проведения видеоконференций:

- Skype
- Zoom

Сайты по дистанционному обучению:

1. <http://www.int-edu.ru/>
2. <https://vk.com/public170399826>

Адресат программы - дети 5 - 6 лет. Форма обучения **очная** с постоянным составом учащихся. При необходимости (карантин, самоизоляция) предусмотрено онлайн обучение с подключением родителей обучающихся. Для просмотра подобран развивающий теоретический материал, игры, кроссворды, видео отрывки соревнований, презентации. Программа рассчитана на один год обучения, 64 учебных часа. Учащиеся занимаются два раза в неделю по одному часу. Учебный год начинается с октября и заканчивается в мае.

Уровень реализуемой программы - **стартовый**.

Учебный курс рассчитан на 1 год обучения. Учебный год длится с октября по май месяц включительно.

Общий объем курса составляет 64 учебных часа.

Программа состоит из двух модулей. Модуль 1 – 24 часа; Модуль 2 – 40 часов.

Режим и наполняемость учебных групп

Год обучения, модуль	Возраст учащихся	Количество уч-ся в группе	Количество часов в неделю	Количество часов в модуле	Количество часов в год
1 год обучения М1	5 - 6	10	2 раза по 1ч = 2ч	24	64
1 год обучения М2	5 - 6	10	2 раза по 1ч = 2ч	40	
Всего					64 часа

Программа предусматривает использование различных форм учебных и внеучебных занятий:

- учебные: групповые занятия;
- внеучебные: спортивные праздники и соревнования.

Исходные положения, ведущие теоретические идеи, как основа программы

- формирование отношения к здоровью как всеобщему качеству жизни;
- усвоение знаний о механизме воздействия физических упражнений на организм как способ приобщения к систематической направленной мышечной нагрузке;
- освоение данной программы как способ приобщения к спортивной аэробике.

Ключевые понятия, законы и закономерности изучения в данной программе

«Ценности физической культуры и спорта», «Здоровье», «Здоровый стиль жизни», «Спортивная аэробика».

Закон единства биологического и социального, закон природосообразности, закон подчинения ритму.

Соответствие жизнедеятельности организма законам природы, определяющим режим дня, характер работоспособности ребенка, спад и подъем активности и др.

Принципы построения программы

1. Принцип сознательности и активности, основанный на понимании значимости занятий физической культурой и спортом как главного средства оздоровления.

2. Принцип наглядности реализуется в процессе оценки уровня физического развития, физической подготовленности до начала систематических занятий и через определенные промежутки времени.

3. Принцип систематичности и последовательности состоит в различном распределении разделов программы; обеспечении последовательности усвоения знаний и навыков при постепенном усложнении программного материала.

4. Принцип доступности заключается в соответствии учебного материала возрасту и подготовленности детей.

5. Принцип прочности применяется для закрепления материала с использованием текущего, обобщающего и обзорного повторения.

Связь с государственной программой по спортивной аэробике

Программа по спортивной аэробике для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ульяновска «Центра детского творчества № 5» составлена на основе программы, рекомендованной Министерством Российской Федерации, научных и методических разработок собственных, отечественных и зарубежных авторов, а также правил спортивной аэробики (версия ФИЖ, 2005), с учётом четырёх обязательных групп элементов.

Программа содержит рекомендации по структуре и организации учебно - тренировочного процесса по спортивной аэробике на начальном этапе подготовки детей 5 - 6 лет. В программе даны методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной процесса, формированию двигательных умений и навыков характерных данному виду спорта, отбору детей и комплектованию в группы спортивного совершенствования первого года обучения.

Методы

На занятиях по аэробике используются как общепедагогические, так и специфические методы.

Общепедагогические:

1. Словесный метод - это беседа, рассказ, объяснение и т.д. Данный метод используется в процессе анализа и разбора техники выполняемых упражнений.

2. Наглядные методы - это натуральная демонстрация, просмотр видеофильмов; создание представления о темпе движения с помощью хлопков, подсчетов.

3. Метод двигательной наглядности - создает мышечное чувство с помощью фиксации положения тела, про водки по движению.

4. Метод срочной информации - получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи.

Специфические:

1. Соревновательный - применяется в виде эстафет, заданий: кто больше, кто дальше, контрольные прикидки перед соревнованием. Этот метод требует максимального проявления физических и морально-волевых качеств, а также может использоваться для закрепления техники и ее совершенствования.

2. Игровой метод - используется в качестве подвижных игр (сюжетных и сюжетноролевых), сюжетных упражнений. В дошкольном возрасте весь урок может проводиться в игровой форме. В играх развиваются: координация движений, быстрота, скоростно-силовые качества. В игру также включаются хорошо изученные упражнения для закрепления и совершенствования техники. Игра эмоциональна, она заставляет мыслить творчески, проявлять инициативу.

3. Методы обучения технике движения:

а) расчлененный - разучивание по частям;

б) целостный - имитация - упражнение, выполняемое в упрощенных условиях без усилий, целостное выполнение в упрощенных условиях (например, выполнение уголка со снятой обувью), целостное, выполнение в стандартных условиях, целостное, выполнение в усложненных условиях (с дополнительным грузом).

4. Метод скоростно-силовых напряжений. Тренируется непосредственно элементами.

Любые статические элементы выполняются быстрым принятием требуемого положения, но в облегченных условиях, но в тоже время с повышенным напряжением за счет дополнительных отягощений. Выполняется в небольших дозах и не на усталости. Может сочетаться с динамическими упражнениями.

Одним из основных методов является метод педагогического сотворчества, подробно разработанный в авторской педагогической технологии.

Условиями реализации программы являются:

- научно-методическое обеспечение усвоения программного материала (разработка научно-методических и практических рекомендаций по основным разделам программы);

- применение педагогических приемов управления познавательной активностью детей;

- использование наглядных методов (мультимедийного показа и пр.).

Цель и задачи программы.

Целью программы является укрепление здоровья учащихся путём приобщения их к спортивной аэробике.

Данная цель предусматривает формирование специальных знаний, двигательных умений и навыков, положительной мотивации, психофизической подготовки к данному виду спорта, а также укрепления и коррекции здоровья.

Программный материал объединён в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих **задач**:

Личностные:

- формирование мотивации к спортивной аэробике;
- привитие навыков объективной оценки различных форм двигательных действий и выбора наиболее приемлемых в соответствии с интересами, запросами и возможностями;
- формирование осознанного понимания здорового стиля жизни как способа физического и духовно-нравственного развития.

Предметные:

- формирование представлений о ценностях спорта, их роли и значении в жизни людей;
- ознакомление с понятиями в области спортивной аэробики;

Метапредметные:

- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности, развитие двигательно-координационных качеств;
- повышение показателей физического развития.

Оздоровительные:

- оптимизация морфофункционального состояния и показателей здоровья, профилактика нарушения осанки, плоскостопия и других распространенных заболеваний;
- формирование стрессоустойчивости организма в различных неблагоприятных условиях жизнедеятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план. Модуль 1 начальный курс

№	Название раздела, темы	Количество часов				Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	контроль	
1	Теоретическая подготовка	2	2			
	Вводная беседа. Инструктаж по технике безопасности. Понятие о травмах.		1		устный опрос	

	Личная гигиена, гигиена жилища.		1			устный опрос
2	Общая физическая подготовка	8		8		
	Строевые упражнения			1		наблюдение
	Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предмета для рук			1		наблюдение
	Упражнения без предмета для шеи и туловища			1		наблюдение
	Упражнения без предмета для ног			1		наблюдение
	Упражнения вдвоём			1		наблюдение
	Упражнения с предметами. С набивными мячами			1		наблюдение
	Упражнения на снарядах. Гимнастическая скамейка.			1		наблюдение тестирование
	Подвижные и спортивные игры.			1		наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	7		6	1	
	Упражнения для развития амплитуды и гибкости			2		наблюдение
	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве			1		наблюдение
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств			2		наблюдение
	Упражнения для развития координации движений			1	1	наблюдение тестирование
4	Спортивная танцевальная подготовка	5		4	1	
	Хореографическая подготовка			2	1	наблюдение тестирование
	Изучение техники спортивной аэробики. Базовые шаги.			1		наблюдение
	Изучение техники спортивной аэробики. Виды передвижения.			1		наблюдение
5	Сдача контрольных нормативов	2			2	
	ОФП				1	тестирование
	СФП				1	тестирование
	ВСЕГО	24	2	18	4	

Учебный план. Модуль 2

№	Название раздела, темы	Количество часов				Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	контроль	
1	Теоретическая подготовка	1	1			
	Инструктаж по технике безопасности. Понятие о режиме. Питание.		1			устный опрос
2	Общая физическая подготовка	16		16		
	Строевые упражнения			1		наблюдение
	Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предмета для рук			1		наблюдение
	Упражнения без предмета для шеи и туловища			2		наблюдение
	Упражнения без предмета для ног			2		наблюдение
	Упражнения вдвоём			2		наблюдение анализ
	Упражнения с предметами. С набивными мячами			2		наблюдение
	Упражнения с предметами. С гантелями			2		наблюдение
	Упражнения на снарядах. Гимнастическая стенка.			2		наблюдение
	Подвижные и спортивные игры.			2		наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	11		10	1	
	Упражнения для развития амплитуды и гибкости			2		наблюдение
	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве			2		наблюдение
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств			2		наблюдение
	Упражнения для развития координации движений			4	1	наблюдение тестирование
4	Спортивная танцевальная подготовка	10		9	1	
	Хореографическая подготовка			3	1	наблюдение тестирование
	Изучение техники спортивной аэробики. Базовые шаги.			3		наблюдение
	Изучение техники спортивной аэробики. Виды передвижения.			3		наблюдение анализ

5	Сдача контрольных нормативов	2			2	
	ОФП, СФП				1	сдача нормативов
	СТП				1	тестирование анализ
	ВСЕГО	40	1	35	4	

Содержательная часть

1. Теоретическая подготовка. 3 часа.

Цель: Ознакомление с основами техники безопасности. Формирование системы научно-практических знаний и отношение к физической культуре и спортивной аэробике.

Теория: Материал теоретического раздела предусматривает усвоение детьми системы научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания значимости физической культуры и спортивной аэробики. Материал изучается в процессе учебно-тренировочных занятий спортивной аэробикой.

2. Общая физическая подготовка. 24 часа.

Цель: развитие уровня двигательных умений и навыков, приобретение опыта творческой практической деятельности, развитие самостоятельности в спорте для достижения физического совершенства

Практика:

Методы развития физических качеств

Методика развития силы предполагает сознательное и активное воздействие на организм с целью совершенствование его анатомических, физиологических, психологических свойств с помощью специально подобранных двигательных заданий. Они представляют собой дозированные по степени сложности и координации, объему и интенсивности разнохарактерные движения или мышечное напряжение.

1. Метод повторных усилий. Силовое упражнение выполняется несколько раз с весом 10-30% от массы тела ребенка. Первые 2 месяца дается 12-15 ПМ, 2 подхода, 3-4 месяцы - 8 ПМ 3 подхода, далее - 5-6 ПМ - 3 подхода. Интервал отдыха 1,5 - 3 мин.

2. Метод изометрических напряжений. Напряжение длится 6-10 сек., последние три счета - наибольшее напряжение. Отдых 30-45 сек., количество повторений 4-5 раз. Развитие силовых качеств занимает в уроке 15 мин. в конце основной части.

3. Метод статических упражнений. Статические упражнения выполняются вначале тренировки. При применении грузов, вес должен быть не более 30% от массы тела ребенка. Используется не более 5-ти подходов по 3-4 повторения в каждом подходе. Отдых 5-10 секунд (от состояния спортсмена, как только восстановится пульс). Во время отдыха между подходами растягиваем мышцы.

4. Метод скоростно-силовых напряжений. Тренируется непосредственно элементами.

Любые статические элементы выполняются быстрым принятием требуемого положения, но в облегченных условиях, но в тоже время с повышенным напряжением за счет дополнительных отягощений. Выполняется в небольших дозах и не на усталости. Может сочетаться с динамическими упражнениями.

5. Метод силовых перемещений:

а) с отягощением, каждое движение выполняется с максимальным усилием, но в движении, а не в удержании. Медленно на 6-8 счетов непрерывно, без резких остановок. 2 - 3 подхода, 2 - 6 повторения в подходе. Отдых 30 - 60 секунд, дыхание свободно;

б) с собственным весом, перемещение тела как способ тренировки. Эффективность повышается, если движения сходны со спецификой и используется принцип повышения нагрузки. Все упражнения в перемещениях собственного тела несут очень большую нагрузку. Поэтому выполнять стоит в 3 подхода. Это наиболее ценный метод, т.к. возможно сочетание различных групп мышц.

Примеры:

- отжимание со степа, ноги на степе;
- отжимание от подоконника на одной руке, вторая прижата крепко к ноге;
- отжимание от степа из положения сидя, руки за спиной;
- складка из положения лежа на спине медленно на 4 счета;
- из положения упор лежа подтягивание ног к рукам и возвращение на место;
- из положения лежа на животе: руки вытянуты вперед, подтягивание вперед к рукам, удержание «курочки»;
- в виси на перекладине подъем ног вверх 5 раз;
- лежа на животе давить на лопатки, а спортсмен поднимает ноги;
- приседания с утяжелением (попа назад);
- пистолетик медленно за счет силы (с партнером).

Методика развития прыгучести

Основные требования:

1. Выполняется не более 1 раз в неделю.
2. Необходимо максимально выпрямлять ноги.
3. При приземлении сед высокий, общий центр тяжести тела над площадью опоры.

Отдых 1 минута.

4. Упражнения: прыжок с места с двух ног - 10 раз; 2 прыжка подряд - 7 раз (второй длиннее первого); 3 прыжка подряд - 5 раз (третий самый длинный); выпрыгивание с блином 10-15 кг - 15 раз - 3 подхода; запрыгивать на степ - 3 серии по 30 секунд.

3. Специальная физическая подготовка. 18 часов.

Цель: повышение уровня функциональных и двигательных способностей, направленное формирование качеств и свойств личности детей

Практика:

Методика развития гибкости

Гибкость - это способность выполнять упражнение с максимальной амплитудой.

1. Метод фиксации - стретчинг: фиксация максимального положения в суставе - больше или равно 15 сек, интервалы отдыха между повторениями 5-10 сек., количество повторений 5-7 раз.

2. Метод повторных упражнений - дозировка 30-40 раз: вращательные движения, покачивания. Гибкость развивается после разминки в сочетании с силовыми упражнениями.

Методика развития быстроты

Быстрота - умение производить определенную работу в кратчайшее время. Упражнения для развития быстроты: прыжки и бег с ускорениями, подвижные игры и эстафеты, акробатические (прыжковые) упражнения.

Методика развития выносливости

Задачи: воспитание специально-тренировочной выносливости, которая позволяет эффективно использовать возрастающую по объему и интенсивности специфическую тренировку, добиваться максимально возможных показателей в соревновательной деятельности, что выражалось бы в стабильной работоспособности.

Воспитание: необходимо воздействовать на те факторы, от которых зависит спортивный результат, интенсивность должна быть близкой к соревновательной.

Средства: соревновательные упражнения, дополнительные средства направлены на увеличение эффективности тренировки.

Пример:

Необходимо взять простые элементы стоимостью от 0,1 - 0,3 на высоком пульсе в сочетании верх-низ. Задача: сохранить технически правильное выполнение элементов в течение всего упражнения. Основные элементы: отжимания, углы, прыжки, повороты, махи. Связующие элементы: ускорения, прыжки из приседа, бег с высоким подниманием коленей, бег в упоре лежа.

Примеры:

а). 6 махов + ускорение 30 м + 4 прыжка 360 градусов + 5 выпрыгиваний из упора присев + 5 отжиманий - обратно ускорение;

б). 5 раз из упора присев в упор лежа + 5 раз выпрыгивание из упора присев + 5 раз без рук встать сесть + ускорение + 5 складок в положения лежа - обратно ускорение.

Методика развития координационных способностей

Способность быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Это качество развивается путем выполне-

ния сложных по координации гимнастических упражнений и акробатических прыжков, подвижных игр и эстафет.

4. Спортивная танцевальная подготовка. 15 часов.

Цель: Знакомство с танцем, как элементом спортивной аэробики.

Практика: Хореографическая подготовка. Изучение техники спортивной аэробики. Базовые шаги. Виды передвижения. Постановка корпуса. Элементы классического танца.

5. Сдача контрольных нормативов. 4 часа.

Цель: контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебно-тренировочной деятельности.

Практика: Контрольные испытания. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей физической подготовленности. Кроме этих упражнений, для тестирования можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.

Планируемые результаты

(перечень знаний, умений и навыков воспитанников на конец года)

Должны знать:

1. Вид спорта, которым занимаются, другие виды спорта, название школы, который посещают.
2. Правила поведения до и после тренировки. Питьевой режим. Гигиена.
3. Имеют понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и снарядах.
4. Строение опорно-двигательного аппарата и деятельность внутренних органов человека.
5. Понимать доступную спортивную терминологию.
6. Комплекс упражнений, корригирующих осанку.
7. Уметь объяснить правила ранее разученных подвижных игр.

Должны уметь выполнять:

1. Простые строевые упражнения: строиться в шеренгу, в колонну по одному, в круг, и т.д.
2. Легко ходить и бегать друг за другом по кругу, координируя работу рук и ног.
3. Разновидности бега и ходьбы.
4. Ползать на четвереньках, на локтях – грудью и спиной вперед.
5. Прыжки на месте ноги врозь – вместе, и с продвижением вперед.
6. Освоить прыжки в длину с места, с небольшой высоты, и прыжки в высоту.
7. Прыгать через короткую скакалку любым способом.
8. Освоить «школу мяча», метать мяч вдаль, перебрасывая через сетку, правой и левой рукой поочередно, метать в цель.

9. Ходить, бегать и выполнять упражнения на возвышенной опоре с предметом на голове.
10. Играть в подвижные игры, соблюдая правила игры.
11. Упражнения базовой аэробики.

11. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Начало учебного года – 01 октября

Окончание учебного года – 31 мая

Продолжительность учебного года: 32 недели

Занятия проводятся в спортивном зале ЦДТ № 5

№ занятия	дата	время	кол-во час	тема	форма контроля
1	2 окт	18-19	1	Вводная беседа. Инструктаж по технике безопасности. Понятие о травмах.	устный опрос
2	5	18-19	1	Личная гигиена, гигиена жилища. Строевые упражнения	устный опрос
3	9	18-19	1	Строевые упражнения. Виды передвижения. Упражнения без предмета для рук	наблюдение
4	12	18-19	1	Виды передвижения. Хореографическая подготовка. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	наблюдение
5	16	18-19	1	Строевые упражнения Изучение техники спортивной аэробики. Базовые шаги.	наблюдение
6	19	18-19	1	Виды передвижения. Хореографическая подготовка. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	наблюдение
7	23	18-19	1	Строевые упражнения Изучение техники спортивной аэробики. Базовые шаги. Упражнения без предмета для рук	наблюдение
8	26	18-19	1	ОФП Хореографическая подготовка Упражнения без предмета для рук	наблюдение
9	30	18-19	1	Строевые упражнения Изучение техники спортивной аэробики. Базовые шаги.	наблюдение
10	2 нояб	18-19	1	Виды передвижения. Хореографическая подготовка. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	наблюдение
11	6	18-19	1	Строевые упражнения Изучение техники спортивной аэробики. Упражнения с	наблюдение

				предметами. С набивными мячами. Базовые шаги.	
12	9	18-19	1	Понятие о режиме. Питание. Виды передвижения. Изучение техники спортивной аэробики. Базовые шаги. Упражнения с предметами. С набивными мячами	наблюдение
13	13	18-19	1	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	наблюдение
14	16	18-19	1	Строевые упражнения. Виды передвижения. Изучение техники спортивной аэробики. Базовые шаги.	наблюдение
15	20	18-19	1	Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предмета для рук Упражнения с предметами. С набивными мячами	наблюдение
16	23	18-19	1	Упражнения без предмета для шеи и туловища. СФП Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	наблюдение
17	27	18-19	1	Упражнения без предмета для ног Упражнения с предметами. С набивными мячами	наблюдение
18	30	18-19	1	Упражнения вдвоём. Строевые упражнения. Виды передвижения. Упражнения с предметами. С набивными мячами	наблюдение
19	4 дек	18-19	1	Упражнения с предметами. С набивными мячами. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	наблюдение
20	7	18-19	1	СТП. Упражнения с предметами. С гантелями Упражнения на снарядах. Гимнастическая скамейка.	наблюдение
21	11	18-19	1	Виды передвижения. Упражнения на снарядах. Гимнастическая скамейка. Упражнения без предмета для рук	наблюдение
22	14	18-19	1	Упражнения на снарядах. Гимнастическая скамейка. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	наблюдение
23	18	18-19	1	Виды передвижения. Упражнения на снарядах. Гимнастическая скамейка.	наблюдение
24	21	18-19	1	Упражнения на снарядах. Гимнастическая скамейка.	наблюдение
25	25	18-19	1	Виды передвижения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	наблюдение

26	28	18-19	1	Упражнения на снарядах. Гимнастическая скамейка.	наблюдение
27	11 янв	18-19	1	Виды передвижения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	наблюдение
28	15	18-19	1	Упражнения на снарядах. Гимнастическая скамейка.	наблюдение
29	18	18-19	1	Упражнения на снарядах. Гимнастическая скамейка.	наблюдение
30	22	18-19	1	Упражнения на снарядах. Гимнастическая стенка. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	наблюдение
31	25	18-19	1	Подвижные и спортивные игры. Упражнения с предметами. С набивными мячами	наблюдение
32	29	18-19	1	ОФП Упражнения с предметами. С набивными мячами. Упражнения на снарядах. Гимнастическая стенка.	наблюдение
33	1 фев	18-19	1	Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения с предметами. С набивными мячами	наблюдение
34	5	18-19	1	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	наблюдение
35	8	18-19	1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Упражнения для развития координации движений	наблюдение
36	12	18-19	1	Упражнения для развития координации движений. Упражнения на снарядах. Гимнастическая стенка.	наблюдение
37	15	18-19	1	Спортивная танцевальная подготовка Упражнения на снарядах. Гимнастическая скамейка.	наблюдение
38	19	18-19	1	Хореографическая подготовка Упражнения с предметами. С набивными мячами	наблюдение
39	22	18-19	1	Изучение техники спортивной аэробики. Базовые шаги. Спортивная танцевальная подготовка	наблюдение
40	26	18-19	1	Изучение техники спортивной аэробики. Виды передвижения. СФП	наблюдение
41	1 марта	18-19	1	Упражнения на снарядах. Гимнастическая скамейка. Упражнения для развития координации движений	наблюдение
42	5	18-19	1	ОФП Упражнения на снарядах. Гимнастическая скамейка.	наблюдение

43	12	18-19	1	СФП Упражнения на снарядах. Гимнастическая скамейка.	наблюдение
44	15	18-19	1	СТП Упражнения на снарядах. Гимнастическая скамейка.	наблюдение
45	19	18-19	1	Упражнения на снарядах. Гимнастическая скамейка. Упражнения с предметами. С набивными мячами	наблюдение
46	22	18-19	1	Упражнения на снарядах. Гимнастическая скамейка. Упражнения с предметами. С набивными мячами	наблюдение
47	26	18-19	1	Упражнения на снарядах. Гимнастическая скамейка.	наблюдение
48	29	18-19	1	Упражнения на снарядах. Гимнастическая скамейка. Упражнения с предметами. С набивными мячами	наблюдение
49	2 апр	18-19	1	Упражнения на снарядах. Гимнастическая скамейка.	наблюдение
50	5	18-19	1	Упражнения на снарядах. Гимнастическая скамейка.	наблюдение
51	9	18-19	1	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	наблюдение
52	12	18-19	1	Упражнения с предметами. С набивными мячами	наблюдение
53	16	18-19	1	Упражнения с предметами. С набивными мячами	наблюдение
54	19	18-19	1	Упражнения для развития координации движений	наблюдение
55	23	18-19	1	Упражнения с предметами. С набивными мячами	наблюдение
56	26	18-19	1	ОФП Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	наблюдение
57	30	18-19	1	Упражнения для развития координации движений	наблюдение
58	3 мая	18-19	1	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	наблюдение
59	7	18-19	1	Упражнения для развития координации движений Упражнения с предметами. С набивными мячами	наблюдение
60	10	18-19	1	СТП Упражнения на снарядах. Гимнастическая скамейка.	наблюдение

61	14	18-19	1	Упражнения для развития координации движений Упражнения с предметами. С набивными мячами	наблюдение
62	17	18-19	1	Упражнения с предметами. С набивными мячами	наблюдение
63	21	18-19	1	СФП. Сдача нормативов	сдача нормативов
64	24	18-19	1	СТП. Тестирование.	анализ

Условия реализации программы.

Для реализации образовательной программы «Спортивная аэробика. Начальный курс» используется спортивный зал площадью 64 кв м. СанПиН определяют 4 кв м на одного учащегося. Пропускная способность зала соответствует нормам.

Материально – техническое обеспечение

- уплотнительные маты 1м x 2м;
- оборудование (шведская стенка, брусья, гимнастические скамейки, тренажеры);
- инвентарь (мячи, гантели, скакалки);
- средства судейства: свисток, секундомер.

В процессе реализации программы используются технические средства, в частности, просмотр видеозаписей с учебными уроками и соревнованиями различных уровней, начиная с первенства района и заканчивая Чемпионатами Мира, где можно почерпнуть необходимые теоретические и технические знания.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования высшей квалификационной категории. Педагог имеет высшее педагогическое образование. Курсовую подготовку прошёл в 2019 году. Педагог участвует в конкурсах профессионального мастерства на уровне образовательной организации, городского и регионального уровней.

Формы аттестации

Для определения результативности освоения Программы используются следующие виды контроля:

Входящий контроль осуществляет педагог в начале учебного года. Формы контроля: наблюдение, устный опрос, игровая деятельность.

Цель входящей педагогической диагностики – выявление стартового уровня

Входящий контроль позволяет осуществить планирование и создание организационной структуры. Основным средством является создание правил и процедур.

Текущий контроль осуществляется педагогом в течение учебного года. Формы контроля: наблюдение, тестирование, сдача нормативов.

Текущий контроль базируется на измерении фактических результатов пройденных этапов работы. Он призван исключить (уменьшить) отклонение результатов от плана. Текущий контроль предполагает наличие обратной связи. Педагог, при необходимости, может внести коррективы в образовательный процесс.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года. Формы контроля: наблюдение, тестирование, сдача нормативов, результаты соревнований, анализ и самоанализ.

Обратная связь организуется в конце учебного года после завершения освоения образовательной программы по фактическим окончательным результатам. Выводы, сделанные в ходе итогового контроля, используются при планировании в будущем. Важная функция итогового контроля – создание условий для мотивации.

Результаты каждого учащегося фиксируются в диагностической карте мониторинга (в разделах итогового контроля).

Для контроля освоения учащимися определенного раздела (отдельной темы) программы предусмотрены следующие методы и формы: индивидуальная и фронтальная. При индивидуальном контроле каждый учащийся получает свое задание, которое он должен выполнять без посторонней помощи. При фронтальном контроле - задания предлагаются всей группе. В процессе этой проверки изучается правильность восприятия и понимания учебного материала, степень закрепления в памяти.

Формами контроля являются наблюдение, устный опрос, тестирование, сдача нормативов, спортивные мероприятия, результаты соревнований, анализ проведённой работы. Наблюдение за работой и успехами учащихся ведётся на каждом занятии, что обеспечивает правильное выполнение заданий учащимися, дисциплину и соблюдение техники безопасности. Устный опрос проводится на теоретических занятиях. После прохождения определённого раздела или тематики, проводится тестирование или сдача контрольных нормативов, результаты которых заносятся в специальные ведомости. Диагностику личностных качеств учащихся педагог проводит 3 раза в год (входящий контроль, текущий, итоговый).

Оценочные материалы

Теоретические знания

Год обуч.	Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень	Творческий уровень
-----------	---------------------	-----------------	--------------------	--------------------

1	1. Гигиена, режим дня и питание. 2. Тренировочный режим. 3. Дисциплина на занятиях.	5. понятие о правильной осанке. 6. Базовые элементы аэробики 7. Музыкальный счет.	8. Название базовых элементов. 9. Виды аэробики.	
---	---	---	---	--

Уровень физической подготовки

Первый год обучения				
Упражнения	Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень	Творческий уровень
Отжимание	до 10 раз	11 - 20 раз	21-30 раз	Более 30 раз
Пресс за 30 сек	до 15 раз	16 - 20 раз	21 -23 раз	Более 23 раз
Наклон в пол сидя	до 10 см	11 - 13 см	14 -16 см	Более 16 см
Прыжок в длину с места	до 120 см	121 - 140 см	141 -145 см	Более 145 см
Упор углом	до 2 сек	3 - 6 сек	7 -10 сек	Более 10 сек
Шпагат	На одну ногу 170°	На одну ногу	На две ноги	Все три шпагата

Уровень танцевальной подготовки

Год обуч.	Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень	Творческий уровень
1	Выполнение базовых шагов на месте без координации руками в группе.	Выполнение базовых шагов на месте с несложной одноименной координацией руками в группе.	Выполнение базовых шагов на месте с несложной разноименной координацией руками в группе.	Выполнение базовых шагов на месте с несложной разноименной координацией руками самостоятельно.

Уровень акробатической подготовки

Год обуч.	Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень	Творческий уровень
1	Выполнение 4 элементов стоимостью 0,1	Выполнение 6 элементов стоимостью 0,1 - 0,2	Выполнение 8 элементов стоимостью 0,1-0,2	Выполнение более 8 элементов стоимостью 0,1- 0,2

Инструкторская практика

Год обуч.	Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень	Творческий уровень
1	Демонстрация одного упражнения для выполнения группой занимающихся.	Видеть ошибку в исполнении упражнения, и умение ее исправить.	Демонстрация нескольких упражнений для выполнения группой занимающихся.	Видеть ошибки в исполнении упражнений, и умение их исправлять.

Участие в соревнованиях

Год обуч.	Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень	Творческий уровень
1	Участие в соревнованиях внутри группы, демонстрируя минимальный уровень подготовки.	Участие в соревнованиях внутри группы, демонстрируя базовый уровень подготовки.	Участие в соревнованиях внутри группы, демонстрируя повышенный уровень подготовки.	Участие в городских соревнованиях по ОФП.

Бланк педагогических наблюдений.

Как часто, на взгляд педагога, воспитанник проявляет себя в следующих качествах:

_____ (Фамилия Имя воспитанника)

Качества \ Месяцы	На 1 октября	На 1 января	На 1 апреля
	20 __ года	20 __ года	20 __ года
Трудолюбие			
Активность			
Целеустремленность			
Доброжелательность			
Исполнительность			
Ответственность			
Щедрость			
Общительность			
Аккуратность			
Самокритичность			
Самоуверенность			
Выдержка			

Уровни	Шкала оценки
Минимальный уровень	Практически никогда - 0 баллов Сумма: 0 - 10 баллов
Базовый уровень	Иногда, довольно редко - 1 балл Сумма: 11 - 20 баллов
Повышенный уровень	Часто, в большинстве ситуаций - 2 балла Сумма: 21 - 30 баллов
Творческий уровень	Всегда, в любых ситуациях - 3 балла Сумма: 31 - 36 баллов

Черты характера.

	сентябрь	ноябрь	февраль	апрель
Твердость характера				
Сила характера				
Общительность				
Тактичность				
Ответственность				
Трудолюбие				
Самокритичность				

Самоуверенность				
Щедрость				
Аккуратность				
Посещаемость				
Активность на занятиях				
Осознание цели и стремление ее достичь				
Осознания ряда возможностей достижения цели				
Осознанный выбор в пользу занятий				
Способность к работе на отсроченный результат				
Преодоление препятствий при достижении поставленной цели				
Умение переносить физические нагрузки				
Умение отключаться от чего-либо для посещения занятий				
Активное участие в делах коллектива				
Творческая активность				
Умение отстаивать свою точку зрения				
Коммуникабельность				

Методические материалы

Методическое обеспечение образовательной программы

№	Раздел или тема программы (по учебному плану)	Пособия, оборудование, приборы, дидактический материал
1	Введение	- Презентация педагогического проекта «Образовательная программа».
2	Теоретическая подготовка	- Правила личной гигиены спортсмена. - Правила техники безопасности на спортивных занятиях. - Инструкция по ПДД
3	Психологическая подготовка	Панова Е.О. Практикум для самостоятельной работы по предмету «Психология физического воспитания и спорта» – Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И. Н. Ульянова», 2018. – 50 с. Гогунов Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для пед. вузов / Е. Н. Гогунов, Б.И. Мартыанов. М.: Академия, 2000. 287 с. Кузьменко Г.А. Психологическое сопровождение тренерской деятельности в ДЮСШ»: Программа курса повышения квалификации для тренеров детско-юношеских спортивных школ / Г.А. Кузьменко. Москва: Прометей, 2014. 53 с. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437287
4	Общая физическая подготовка	- Комплексы физических упражнений на развитие мышц тела. - Комплексы упражнений на развитие общефункциональных способностей. - Правила распределения физической нагрузки на организм занимающегося.

		- Нормативы по ОФП.
5	Специальная физическая подготовка	- Комплексы специальных физических упражнений. - Нормативы по СФП.
6	Спортивная танцевальная подготовка	- Танцевальная азбука - Комплекс танцевальной аэробики
7	Сдача контрольных нормативов	- Нормативы по ОФП. - Нормативы по СФП.

Список литературы

Литература для педагога

Основная

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2012.
2. Матвеев А.П., Физическая культура 1-4 классы [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2009. – 32 с.
3. Турлова Л.В., Программа по дисциплине «Ритмика» [Текст] / Л.В. Турлова – Троицкое, 2008. – 12 с.
4. Ковалёва Г.С., Логинова О.Б., Планируемые результаты начального общего образования [Текст] / Г.С.Ковалёва, О.Б. Логинова.-2-е изд., - М. Просвещение, 2010. – 120 с.
5. Асмолова А.Г., Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе [Текст] / А.Г. Асмолова – М: Просвещение, 2010. – 221 с.

Вспомогательная

1. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова – М: Эксмо, 2003. – 160 с.
2. Бабенкова Е.А, Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006. – 208 с.
3. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики [Текст] / Л.И. Пензулаева – М: Мозаика-Синтез, 2010. – 128 с.
4. Петров П.К., Методика преподавания гимнастики в школе [Текст] / П.К. Петров - М: Владос, 2000. – 448 с.
5. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Методика преподавания физической культуры 1-4 классы. Методическое пособие и программа [Текст] / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик - М: Владос, 2002. – 208 с.

Литература для учащихся

Основная

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений /
2. В. И. Лях А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2012.
3. Матвеев А.П., Физическая культура 1 класс. Учебник [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2009. – 111 с.
4. Матвеев А.П., Физическая культура 2 класс. Учебник [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2010. – 143 с.
5. Матвеев А.П., Физическая культура 3-4 класс. Учебник [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2008. – 160 с.

Вспомогательная

1. Скребцова Л., Скребцова М. , Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей. Т-1., [Текст] / Л. Скребцова, М. Скребцова – М: Амрита-Русь, 2004. – 272 с.
2. Скребцова Л., Скребцова М. , Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей. Т-2., [Текст] / Л. Скребцова, М. Скребцова – М: Амрита-Русь, 2006. – 224с.

Интернет-ресурсы:

- Журнал «Физическая культура в школе». URL: <http://www.choicejournal.ru/show.php?id=1367>
- Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». URL: <http://lib.sport-edu.ru/Press/FKVOT/>
- Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>
- Научно-теоретический журнал «Спортивный психолог». URL: <http://lib.psy.sportedu.ru>
- <http://standart.edu.ru/>
- <http://kharkov-loko.narod.ru/library/psych/psytired3.htm>
- <http://fizkult-ura.ru/node/134>
- <http://fizkult-ura.ru/node/131>
- <http://kharkov-loko.narod.ru/library/psych/psytired.htm>
- <http://www.championat.com>