

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»
«Левобережный»
Невского района Санкт-Петербурга

Принята решением
Педагогического совета
протокол №1 от 31.08.2021



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
физкультурно-спортивной направленности
«Аэробика для всех»

Возраст учащихся: 6,5 - 13 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик: **Юшкина Ольга Александровна,**
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность программы.

Программа «Аэробика для всех» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно- спортивной направленности, разработана в рамках реализации Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка», проекта «Школа возможностей» Программы развития системы образования в Невском районе Санкт-Петербурга, Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года в государственных бюджетных образовательных учреждениях.

Уровень освоения: общекультурный.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - 273-ФЗ).
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».
- Постановление правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

Актуальность программы состоит в направленности на решение острых проблем гиподинамии детей и подростков, снижения уровня физического развития и здоровья современных детей. Многие дети и подростки в настоящее время нуждаются в физкультурно-оздоровительных занятиях, в совершенствовании образа собственного тела. В области детско-юношеского спорта необходимо расширение числа культивируемых видов спорта, обновление содержания, создание программ и учебно-методических пособий нового поколения. В последние годы все более популярной становится аэробика, доступная детям и взрослым. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, присутствием творческого компонента и фактора новизны, единством движений и музыки. Аэробика соединила гимнастические и танцевальные движения, прошедшие тщательный отбор временем и практикой специалистов с точки зрения их пользы для здоровья. В свою очередь, аэробика является доступным средством физкультурного воспитания детей, являющаяся самостоятельным видом спорта, имеющая

специфическую систему тренировок. Она имеет как общие с другими видами спорта гимнастической направленности, так и присущие только ей тенденции развития.

Отличительные особенности программы

Программа разработана и адаптирована к условиям ограниченных возможностей спортивной базы учреждений дополнительного образования. Ее содержательная основа универсальна и позволяет строить образовательный процесс, учитывая возрастные особенности учащихся.

Занятия по программе имеют ряд методических и организационных особенностей:

- группы комплектуются по возрастному принципу;
- содержание программы и учебно-тематический план корректируется в соответствии с возрастом учащихся;
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям организма учащихся;
- в процессе всего периода занятий необходимо соблюдать рациональный режим, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью и физическим развитием детей.

В процессе занятий необходимо учитывать специфику детей младшего школьного возраста, их эмоциональную отзывчивость на чувственные впечатления, которые обусловлены яркостью восприятия, наглядной образной памятью, богатством воображения, восприятия словесного, художественного образа. На занятиях целесообразно от 40% до 60% времени уделять следующим видам подвижных игр и эстафет:

- музыкальные игры для развития чувства ритма, мимики, пластики, хореографической подготовки;
- подвижные игры с использованием средств аэробной гимнастики с включением упражнений по общей физической подготовке и подводящих к выполнению простейших элементов;
- эстафеты для развития основных двигательных способностей;
- подвижные игры, формирующие умения ориентировки в пространстве, перемещений и различных перестроений.

Адресат программы. Программа адресована детям младшего и среднего школьного возраста.

Цель и задачи программы

Цель программы – создание благоприятных условий для гармоничного физического развития, удовлетворения потребности в двигательной активности, самореализации учащихся посредством обучения основам аэробики.

Задачи

Обучающие:

- расширить представление учащихся о здоровом образе жизни;
- обучить учащихся выполнению базовых шагов аэробики в согласовании с музыкой;
- содействовать овладению учащимися основами классической аэробики, аэробной гимнастики и степ-аэробики.

Развивающие:

- содействовать формированию у учащихся правильной осанки;

- повысить уровень развития двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости) и специальных качеств (музыкальности, чувства ритма, выразительности движений и артистизма);
- способствовать развитию у учащихся творческих способностей.

Воспитательные:

- содействовать формированию у учащихся интереса и привычки к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- способствовать формированию у учащихся дисциплинированности, целеустремленности, настойчивости и коммуникативных качеств;
- содействовать эстетическому воспитанию учащихся.

Условия реализации программы

Условия набора. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Для занятий необходимо иметь допуск врача, спортивную одежду и обувь.

Условия формирования групп. Группы формируются по возрастному признаку и уровню подготовленности учащихся.

Объем программы.

Количество часов в год		Общий объем курса обучения
1 год обучения	2 год обучения	
72	72	144

Срок освоения программы – 2 года.

Наполняемость учебной группы:

- 1 год обучения – 15 человек;
- 2 год обучения – 12 человек.

Форма обучения: очная.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Режим занятий:

- 1 год обучения – занятия 2 раза в неделю по 1 часу (72 акад. часа в год);
 - 2 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа (72 часа в год).
- Продолжительность академического часа – 45 минут.

Материально-техническое обеспечение программы

- спортивный зал;
- оборудование спортивного зала (зеркала, гимнастические стенки, скамейки, степ-платформы, маты);
- спортивный инвентарь (скакалки, гимнастические коврики, палки, мячи, обручи);
- техническое оснащение (музыкальный центр, компьютер, проектор, экран, видеозаписи, аудиозаписи).

Особенности организации образовательного процесса

При условии перехода всего образовательного учреждения на дистанционное обучение реализация программы происходит с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Планируемые результаты

Личностные:

- сформируют устойчивый интерес к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям, расширят свои знания об организме человека и здоровом образе жизни;
- приобретут навыки культуры общения в коллективе.

Метапредметные:

- повысят уровень развития основных двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости);
- овладеют умением анализировать выполнение упражнений по критериям (техничность, выразительность, музыкальность);
- разовьют специальные качества (музыкальность, чувство ритма, выразительность и артистизм);
- сформируют эстетический вкус, коммуникативные качества личности, дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость.

Предметные:

- приобретут умения выполнять базовые шаги аэробики и согласовывать их с музыкой;
- овладеют основными элементами аэробики;
- приобретут умения выполнять комплексы упражнений программного материала.

Учебный план

1 год обучения

№	Разделы/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводные занятия и теоретические занятия	4	4	-	
2.	Общая физическая подготовка	28	-	28	
3.	Специальная физическая подготовка	18	-	18	
4.	Специальная техническая подготовка	15	-	15	
5.	Культурно-досуговые мероприятия	4	-	4	
6.	Промежуточная аттестация	3	-	3	педагогическое тестирование, зачетные занятия
	Итого:	72	4	68	

2 год обучения

№	Разделы/темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводные занятия и теоретические занятия	4	4	-
2.	Общая физическая подготовка	28	-	28
3.	Специальная физическая подготовка	18	-	18
4.	Специальная техническая подготовка	15	-	15
5.	Культурно –досуговые мероприятия	4		4
6.	Промежуточная аттестация	3		3
	Итого:	72	4	68

Рабочая программа

1 год обучения

Задачи

Обучающие:

- обучить учащихся выполнению базовых шагов аэробики в согласовании с музыкой;
- содействовать овладению учащимися основами техники выполнения элементов фитнес-аэробики и аэробной гимнастики.

Развивающие:

- расширить представление учащихся о здоровом образе жизни;
- содействовать формированию у учащихся правильной осанки;
- повысить уровень развития двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости) и специальных качеств (музыкальности, чувства ритма, выразительности движений и артистизма);
- способствовать развитию у учащихся творческих способностей.

Воспитательные:

- содействовать формированию у учащихся интереса и привычки к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- способствовать формированию у учащихся дисциплинированности, целеустремленности, настойчивости и коммуникативных качеств;
- содействовать эстетическому воспитанию учащихся.

Содержание обучения

1. Вводные и теоретические занятия.

Теория: Вводные занятия (знакомство с содержанием программы и режимом занятий; инструктаж по технике безопасности занятий в спортивном зале; инструктаж по противопожарной безопасности, правилам дорожного движения, правилам техники безопасности в чрезвычайных ситуациях). Теоретические занятия (сведения из истории развития аэробики; краткие сведения о строении опорно-двигательного аппарата; значение здорового образа жизни для человека; понятие о правильной осанке).

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Требования к подбору общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики; правила подвижных игр.

Практика:

Общеразвивающие упражнения

- строевые упражнения (понятия «шеренга», «колонна», «интервал», «дистанция»; построения, движение шагом и бегом, повороты в движении, различные виды перестроений);
- упражнения для мышц рук (поднимания и опускания рук вперед, вверх, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в разном темпе);
- упражнения для мышц шеи и туловища (наклоны, повороты, круговые движения в разных исходных положениях, с различными движениями рук);
- упражнения для мышц ног (сгибания, разгибания и круговые движения стопой; полуприседы и приседы в разном темпе; выпады вперед, в стороны);
- упражнения у гимнастической стенки (стоя лицом, боком, спиной к стенке приседания, махи ногами, наклоны и повороты туловища).

Подвижные игры и эстафеты

- подвижные игры (соответствующие возрасту и подготовленности учащихся);

- эстафеты (бегом и прыжками; с различными предметами – обручами, мячами, скакалками).

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Техника выполнения хореографических упражнений.

Практика:

Специальные упражнения

- упражнения для развития гибкости (в исходных положениях – сидя, стоя, с опорой и без опоры наклоны с максимальным напряжением; махи; шпагаты);
- упражнения для формирования правильной осанки (движения с акцентом на правильную осанку);
- упражнения для совершенствования функции равновесия и ориентации в пространстве (различные виды ходьбы и бега с поворотами, равновесия);
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств (упражнения в висах и упорах; различные прыжки на месте и с продвижением);
- упражнения для развития координации движений (комбинации базовых шагов классической и спортивной аэробики).

Хореографические упражнения

- подъем на полупальцы (релеве);
- полуприседания (деми плие) в 1, 2, 4, 5-й позициях;
- приседания (гран плие) в 1, 2, 4, 5-й позициях;
- выставления ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- полуприседания с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- приседания на одной – другая согнута к щиколотке (батман фондю);
- махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете);
- махи ногами на высоту 90° и выше (гран батман жете) в 3-й и 5-й позициях;
- поднимания ноги вперед, в сторону, назад (батман девелопе);
- основы хореографии аэробики.

4. Специальная техническая подготовка.

Теория: Профилактика травматизма на занятиях. Правила выполнения базовых шагов классической аэробики. Правила выполнения базовых шагов степ- аэробики. Правила выполнения элементов аэробной гимнастики, основные ошибки.

Практика:

Базовые шаги классической аэробики

- Обычная ходьба (March);
- Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle - ST);
- Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn – PT);
- Выставление ноги на носок (Push Touch или Toe Tap – T – T);
- Heel Dig – H – D или Heel Touch – H – T – переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side, Open – Step, Plie Touch или Side Tip);
- Кик (Kick – КК);
- Приставной шаг (Step Touch – S – T);
- Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine – Grv);
- Выпад (Lunge – L – ge);
- Бег (Jogging или Jog – J).

Прыжки, подскоки и скачки классической аэробики

- Прыжки ноги врозь (Jumping Jack – J – J);
- Нор;
- Power Jack;

- Heel Jack;
- Scissor Jump.

Базовые шаги степ-аэробики:

- Базовый шаг (Basic Step – В – С);
- Шаг ноги врозь – ноги вместе (V – Step – V – S);
- приставной шаг (Tap Up – Т – U, Tap Down – Т – D);
- Касание платформы носком свободной ноги (Step Tap – ST);
- Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (Lift Leg – L – L);
- Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up – St – S);
- Straddle Down – St – D);
- Шаг через платформу (Over the Top);
- Подскоки (Leap 1, Leap 2).

Комбинации-блоки на (16, 32 счета) из изученных шагов.

Комбинации из изученных шагов.

Элементы аэробной гимнастики:

- отжимание в упоре, лежа ноги врозь;
- упор углом ноги врозь, одна рука – впереди, другая – сзади;
- прыжок с поворотом на 180°;
- прыжок в группировку;
- махом согнутой ногой прыжок со сменой ног вперед-вверх в шпагат – «хич-кик»);
- шпагат;
- амплитудные махи ногами.

5. Культурно-досуговые мероприятия.

Практика: Участие в игровых и конкурсных программах, показательных выступлениях.

6. Промежуточная аттестация.

Практика: Педагогическое тестирование, зачетные занятия, соревнования.

Ожидаемые результаты

Личностные:

- сформируют устойчивый интерес к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям; расширят свои знания об организме человека и здоровом образе жизни;
- приобретут навыки культуры общения в коллективе;
- сформируют эстетический вкус, коммуникативные качества личности, дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость.

Метапредметные:

- повысят уровень развития основных двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости);
- овладеют умением анализировать выполнение упражнений по критериям: техничность, выразительность, музыкальность;
- разовьют специальные качества (музыкальность, чувство ритма, выразительность и артистизм).

Предметные:

- приобретут умения выполнять базовые шаги аэробики и согласовывать их с музыкой;
- овладеют основными элементами аэробики;
- приобретут умения выполнять комплексы упражнений программного материала.

Рабочая программа 2 год обучения Задачи

Обучающие:

- обучить учащихся выполнению базовых шагов аэробики в согласовании с музыкой;
- содействовать овладению учащимися основами техники выполнения элементов фитнес-аэробики и аэробной гимнастики.

Развивающие:

- расширить представление учащихся о здоровом образе жизни;
- содействовать формированию у учащихся правильной осанки;
- повысить уровень развития двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости) и специальных качеств (музыкальности, чувства ритма, выразительности движений и артистизма);
- способствовать развитию у учащихся творческих способностей.

Воспитательные:

- содействовать формированию у учащихся интереса и привычки к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- способствовать формированию у учащихся дисциплинированности, целеустремленности, настойчивости и коммуникативных качеств;
- содействовать эстетическому воспитанию учащихся.

Содержание обучения

3. Вводные и теоретические занятия.

Теория: Вводные занятия (знакомство с содержанием программы и режимом занятий; инструктаж по технике безопасности занятий в спортивном зале; инструктаж по противопожарной безопасности, правилам дорожного движения, правилам техники безопасности в чрезвычайных ситуациях). Теоретические занятия (сведения из истории развития аэробики; краткие сведения о строении опорно-двигательного аппарата; значение здорового образа жизни для человека; понятие о правильной осанке).

4. Общая физическая подготовка.

Теория: Требования к подбору общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики; правила подвижных игр.

Практика:

Общеразвивающие упражнения

- строевые упражнения (понятия «шеренга», «колонна», «интервал», «дистанция»; построения, движение шагом и бегом, повороты в движении, различные виды перестроений);
- упражнения для мышц рук (поднимания и опускания рук вперед, вверх, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в разном темпе);
- упражнения для мышц шеи и туловища (наклоны, повороты, круговые движения в разных исходных положениях, с различными движениями рук);
- упражнения для мышц ног (сгибания, разгибания и круговые движения стопой; полуприседы и приседы в разном темпе; выпады вперед, в стороны);
- упражнения у гимнастической стенки (стоя лицом, боком, спиной к стенке приседания, махи ногами, наклоны и повороты туловища).

Подвижные игры и эстафеты

- подвижные игры (соответствующие возрасту и подготовленности учащихся);
- эстафеты (бегом и прыжками; с различными предметами – обручами, мячами, скакалками).

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Техника выполнения хореографических упражнений.

Практика:

Специальные упражнения

- упражнения для развития гибкости (в исходных положениях – сидя, стоя, с опорой и без опоры наклоны с максимальным напряжением; махи; шпагаты);
- упражнения для формирования правильной осанки (движения с акцентом на правильную осанку);
- упражнения для совершенствования функции равновесия и ориентации в пространстве (различные виды ходьбы и бега с поворотами, равновесия);
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств (упражнения в висах и упорах; различные прыжки на месте и с продвижением);
- упражнения для развития координации движений (комбинации базовых шагов классической и спортивной аэробики).

Хореографические упражнения:

- подъем на полупальцы (релеве);
- полуприседания (деми плие) в 1, 2, 4, 5-й позициях;
- приседания (гран плие) в 1, 2, 4, 5-й позициях;
- выставления ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- полуприседания с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- приседания на одной – другая согнута к щиколотке (батман фондю);
- махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете);
- махи ногами на высоту 90° и выше (гран батман жете) в 3-й и 5-й позициях;
- поднимания ноги вперед, в сторону, назад (батман девелопе);
- основы хореографии аэробики.

4. Специальная техническая подготовка.

Теория: Профилактика травматизма на занятиях. Правила выполнения базовых шагов классической аэробики. Правила выполнения базовых шагов степ- аэробики. Правила выполнения элементов аэробной гимнастики, основные ошибки.

Практика:

Базовые шаги классической аэробики

Обычная ходьба (March); Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle - ST); Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn – PT); Выставление ноги на носок (Push Touch или Toe Tap – T – T); Heel Dig – H – D или Heel Touch – H – T) – переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side, Open – Step, Plie Touch или Side Tip; Кик (Kick – KK); Приставной шаг (Step Touch – S – T); Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine – Grv); Выпад (Lunge – L – ge); Бег (Jogging или Jog – J).

Прыжки, подскоки и скачки классической аэробики Прыжки ноги врозь (Jumping Jack – J – J), Нор; Power Jack; Heel Jack; Scissor Jump.

Базовые шаги степ-аэробики:

Базовый шаг (Basic Step – B – C); Шаг ноги врозь – ноги вместе (V – Step – V – S); приставной шаг (Tap Up – T – U, Tap Down – T – D); Касание платформы носком свободной ноги (Step Tap – ST); Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (Lift Leg – L – L); Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up – St – S); Straddle Down – St – D); Шаг через платформу (Over the Top) Подскоки (Leap 1, Leap 2).

Комбинации-блоки на (16, 32 счета) из изученных шагов.

Комбинации из изученных шагов.

Элементы аэробной гимнастики:

отжимание в упоре, лежа ноги врозь; упор углом ноги врозь, одна рука – впереди, другая – сзади; прыжок с поворотом на 180°; прыжок в группировку; махом согнутой ногой прыжок со сменой ног вперед-вверх в шпагат – «хич-кик»); шпагат; амплитудные махи ногами.

5. Культурно-досуговые мероприятия.

Практика: Участие в игровых и конкурсных программах, показательных выступлениях.

6. Промежуточная аттестация.

Практика: Педагогическое тестирование, зачетные занятия, соревнования.

Ожидаемые результаты

Личностные:

- сформируют устойчивый интерес к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям; расширят свои знания об организме человека и здоровом образе жизни;
- приобретут навыки культуры общения в коллективе;
- сформируют эстетический вкус, коммуникативные качества личности, дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость.

Метапредметные:

- повысят уровень развития основных двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости);
- овладеют умением анализировать выполнение упражнений по критериям: техничность, выразительность, музыкальность;
- разовьют специальные качества (музыкальность, чувство ритма, выразительность и артистизм).

Предметные:

- приобретут умения выполнять базовые шаги аэробики и согласовывать их с музыкой;
- овладеют основными элементами аэробики;
- приобретут умения выполнять комплексы упражнений программного материала.

Оценочные и методические материалы

Методические материалы

№	Разделы программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Вводные и теоретические занятия.	Беседа, лекция, традиционное занятие, игра.	Приемы: устное изложение, беседа, лекция, диалог. Методы: словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, фронтальный, индивидуально-фронтальный.	Научная и специальная литература. Оборудование гимнастического зала: зеркала, гимнастические стенки, скамейки, степ-платформы, маты. Техническое оснащение: музыкальный центр, компьютер, проектор, экран, видеозаписи, аудиозаписи.	Зачетное занятие
2.	Практические занятия: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; специальная техническая подготовка.	Традиционное, контрольное, комбинированное занятие, соревнование, игра, эстафета.	Приемы: беседа, комбинированные занятия, соревнования, показательные выступления. Методы: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, фронтальный, индивидуально-фронтальный, репродуктивный, групповой.	Оборудование гимнастического зала: зеркала, гимнастические стенки, скамейки, степ-платформы, маты. Инвентарь: скакалки, гимнастические коврики, палки, мячи, обручи. Техническое оснащение: музыкальный центр, компьютер, проектор, экран, видеозаписи, аудиозаписи.	Зачетное занятие
3.	Культурно-досуговые мероприятия.	Праздник, конкурс, фестиваль, соревнование	Приемы: игра, упражнение. Методы: словесный, практический, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, коллективный, групповой.	Оборудование гимнастического зала: зеркала, гимнастические стенки, скамейки, степ-платформы, маты. Инвентарь: скакалки, гимнастические коврики, палки, мячи, обручи. Техническое оснащение: музыкальный центр, компьютер, проектор, экран, видеозаписи, аудиозаписи.	Зачетное занятие

Методические особенности обучения базовым шагам аэробики

Обучение базовым шагам и их соединениям позволяет решать задачи формирования специфичной осанки и гимнастического стиля движений, развития двигательных и специальных способностей. Базовые шаги могут выполняться многократно как отдельные самостоятельные упражнения, а также сочетаться между собой в виде сначала простых, а потом все более сложных хореографических соединений.

Последовательность обучения	Типичные ошибки
<ul style="list-style-type: none">- выполнение базовых шагов с низкой интенсивностью;- выполнение базовых шагов с высокой интенсивностью;- продвижение базовыми шагами (вперед, в сторону, назад, по диагонали, по кругу, с поворотами);- выполнение базовых шагов с симметричными и асимметричными движениями рук;- выполнение связок из 2-3 базовых шагов на месте и с перемещениями;- синхронизация выполнения базовых шагов с музыкальным ритмом и движениями партнеров;- соединение базовых шагов с элементами из разных структурных групп;- выполнение базовых шагов в целых композициях.	<ul style="list-style-type: none">- неправильное положение тела (осанка);- неправильное направление суставов;- неконтролируемая техника приземлений;- нарушение техники движений при приземлениях;- недостаточное разгибание колен;- несоответствие выполняемых движений музыкальному сопровождению;- неконтролируемые движения руками;- несоответствующий минимуму требований угол в тазобедренном суставе при подъеме колена;- неконтролируемое сгибание и разгибание колена;- неправильное положение стопы относительно колена;- нарушение синхронизации движений с партнерами.

Для развития координационных способностей в аэробике применяются упражнения, предъявляющие повышенные требования к согласованности и упорядочиванию движений, организации их в единое целое. Они должны иметь необходимую координационную трудность для занимающихся, содержать элементы новизны и необычности, отличаться большим многообразием форм выполнения движений и неожиданностью решения двигательных задач, включать задания по контролю над параметрами движений и их регулированию.

Средства развития ритмичности движений:

- упражнения на месте (выполнение движений руками, ногами, головой, туловищем под ритмическое музыкальное сопровождение);
- упражнения в движении (в постоянном темпе и с изменением темпа и направления под музыкальное сопровождение);
- танцевальные и импровизационные упражнения (двигательная импровизация по музыкальному и ритмичному образцу);
- свободный танец под музыку.

Методические особенности обучения базовым шагам степ-аэробики

Обучение базовым шагам и их соединениям позволяет решать задачи формирования специфичной осанки и гимнастического стиля движений, развития двигательных и специальных способностей. Базовые шаги могут выполняться многократно как отдельные самостоятельные упражнения, а также сочетаться между собой в виде сначала простых, а потом все более сложных хореографических соединений.

Последовательность обучения	Типичные ошибки
<ul style="list-style-type: none">- выполнение базовых шагов с низкой интенсивностью;- выполнение базовых шагов с высокой интенсивностью;- использование различных подходов к степ- платформе;- выполнение базовых шагов с симметричными и асимметричными движениями рук;- выполнение связок из 2-3 базовых шагов на месте и с перемещениями;- синхронизация выполнения базовых шагов с музыкальным ритмом и движениями партнеров;- соединение базовых шагов с элементами из разных структурных групп;- выполнение базовых шагов в целых композициях.	<ul style="list-style-type: none">- неправильное положение тела (осанка);- неправильная постановка стопы на степ – платформу;- неправильное направление суставов;- неконтролируемая техника приземлений;- нарушение техники движений при приземлениях;- недостаточное разгибание колен;- несоответствие выполняемых движений музыкальному сопровождению;- неконтролируемые движения руками;- несоответствующий минимуму требований угол в тазобедренном суставе при подъеме колена;- неконтролируемое сгибание и разгибание колена;- неправильное положение стопы относительно колена;- нарушение синхронизации движений с партнерами.

Для развития координационных способностей в степ-аэробике применяются упражнения, предъявляющие повышенные требования к согласованности и упорядочиванию движений, организации их в единое целое. Они должны иметь необходимую координационную трудность для занимающихся, содержать элементы новизны и необычности, отличаться большим многообразием форм выполнения движений и неожиданностью решения двигательных задач, включать задания по контролю над параметрами движений и их регулированию.

Средства развития ритмичности движений:

- упражнения на месте (выполнение движений руками, ногами, головой, туловищем под ритмическое музыкальное сопровождение);
- упражнения в движении (в постоянном темпе и с изменением темпа и направления под музыкальное сопровождение);
- танцевальные и импровизационные упражнения (двигательная импровизация по музыкальному и ритмичному образцу);
- исполнение свободной комбинации под музыку.

Информационные источники

для педагога:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.; «Физкультура и спорт», 1978.
2. Беспутчик В.Г., Бейлин В.Р. Аэробика на все вкусы // Журнал «Спорт в школе». 2000, №41-42. – С.3-4.
3. Бирюк Е.В. Ритмическая гимнастика: Методические рекомендации. – Киев: «Молодь», 1986.
4. Виру А.А. Аэробные упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, эластичность. – М.: «Советский спорт», 1991.
6. Горбунов В.А. Демиденко О.И. Гимнастика в системе средств подготовки спортсменов в спортивной аэробике. – Иркутск: ООО «СИ-ЛАЙН», 1999.
7. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания (деятельность и состояния): Учебное пособие для студентов факультета физвоспитания пед. институтов. М.: «Просвещение», 1980, 199с.
8. Каканов Л.С. Развиваем выносливость // Журнал «Физкультура и спорт», 1990, N-5.
9. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена младшего школьника: Пособие для учителя. – М.: «Владос», 2002.
10. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М.: «Физкультура и спорт», 1989.
11. Курган Ю.И. Оставайся изящной. – М.: «Советский спорт», 1990.
12. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. – М.: «Терра-Спорт», 2001.
13. Литвинов Е. Ура, физкультура: Учебник 2-4 кл. – М.: «Просвещение», 1996.
14. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики Т.1. – М.: Федерация аэробики России, 2002.
15. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики Т.2. – М.: Федерация аэробики России, 2002.
16. Лукьяненко В.П. Физическая культура: Основы знаний: Учебное пособие. – М.: «Советский спорт». – 2005.
17. Лях В.И. Гибкость: основы её измерения и методики гибкости // Журнал «Физическая культура в школе», 1999, №1. – С.4-10.
18. Матов В.В., Ланцберг Л.А., Иванова О.А., Ритмическая гимнастика. М.: «Знание», 1985.
19. Менхин Ю.В., Волков А.В. Начала гимнастики. – Киев: «Здоровья», 1980.
20. Мир человека. Анатомия и физиология. – Смоленск: «Русия», 2001. – (Детская энциклопедия в картинках).
21. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – М.: ТЦ «Сфера», 2001.
22. Платонов В.Н. Теория спорта. – Киев: «Здоровья», 1986.
23. Правила соревнований по аэробной гимнастике / Международная Федерация гимнастики, FIG, 2005-2008.
24. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учебное пособие: в 2-х кн. –3-е изд. – М.: «ВЛАДОС», 2001 (Кн.1: Система работы психолога с детьми разного возраста).
25. Ротенберг Р. Энциклопедия здоровья. – М.: «Физкультура и спорт», 1993.
26. Сермеев Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости. – М.: «Физкультура и спорт», 1970.
27. Сомкин А.А. Спортивная аэробика. Классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных спортсменов: Монография. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001.
28. Спортивная аэробика: программа для ДЮСШ и СДЮСШОР./Сост. Н.А. Рукабер, Ю.П. Серков, Л.К. Матвеева, Е.В. Баюнова, Р.В. Букусова. – М., 2000.

29. Страковская В.П. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: «Новая школа», 1994.
30. Туманян Г.С., Харацидис С.К. Гибкость как физическое качество // Журнал « Теория и практика физической культуры», 1998, №2. – С.48-50.
31. Сосина В.Ю., Фабиан Э.М. Ритмическая гимнастика. – Киев: «Рад. Школа», 1990.
32. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Уч.-мет. пособие. – СПб.: «Детство-пресс», 2003.
33. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. уч. заведений. – М.: Изд. центр «Академия», 2000.

для учащихся и родителей:

1. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена младшего школьника: Пособие для учителя. – М.: «Владос», 2002.
2. Литвинов Е. Ура, физкультура: Учебник 2-4 кл. – М.: «Просвещение», 1996.
3. Лукьяненко В.П. Физическая культура: Основы знаний: Учебное пособие. – М.: «Советский спорт». – 2005.
4. Мир человека. Анатомия и физиология. – Смоленск: «Русия», 2001. – (Детская энциклопедия в картинках).
5. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – М.: ТЦ «Сфера», 2001.
6. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учебное пособие: в 2-х кн. – 3-е изд. – М.: «ВЛАДОС», 2001 (Кн.1: Система работы психолога с детьми разного возраста).
7. Страковская В.П. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: «Новая школа», 1994.
8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Уч.-мет. пособие. – СПб.: «Детство-пресс», 2003.

Оценочные материалы

Диагностика физической подготовленности Контрольные упражнения (тесты) по ОФП и СФП

№	Физические качества	Упражнения	Методические указания
1.	Гибкость	Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения. Незначительное нарушение каждого требования – 0,5 балла; значительное – 1 балл; недодержка одного счёта – 1 балл;
2.	Силовая выносливость	Подъём в сед из положения, лежа за 30 сек.	Ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, руки за головой. Подъём выполняется до касания локтями коленей. Упражнение выполняется в парах. Оценивается по количеству подъёмов.
3.	Скоростно-силовые	Прыжки через скакалку (20 сек).	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперед, средний темп – 100 прыжков в минуту.

Оценка контрольных упражнений по ОФП и СФП (на гибкость)

Упражнения	Баллы			
	10,0-9,5	9,0-8,5	8,0-7,5	7,0-6,0
Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Полная «складка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног.	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками.	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками.	Касание головой ног с удержанием руками, ноги слегка согнуты.

Оценка контрольных упражнений по ОФП и СФП (на силу, скоростно-силовые качества)

Упражнения	Баллы												
	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0
Прыжки через скакалку (20 с.)	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	12
Подъём в сед из положения лежа (30 с.)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	11	10	9

Оценивается личный прирост показателей за год.

Функциональные тесты для определения уровня оздоровления

Функциональные тесты являются, по существу, разновидностью физических, но при их проведении регистрируется ряд физиологических параметров, таких, как ЧСС, легочная вентиляция, потребление кислорода, ударный объем сердца, кардиограмма, артериальное давление. Их основными достоинствами является возможность оценки состояния не только исполнительных систем (нервно-мышечного аппарата), но и обеспечивающих мышечную деятельность (ССС, дыхательной, вестибулярной и т.д), а также возможность получать информативные характеристики состояния человека, не прибегая к использованию максимальных нагрузок. Физические нагрузки приводят к изменениям основных показателей функции ССС и дыхательной систем. Знание закономерностей этих изменений необходимо для суждения о функциональном состоянии организма.

Исследование ССС и оценка работоспособности. Проба Рюффье.

Измеряют пульс в положении сидя (P1), затем спортсмен выполняет 30 глубоких приседаний в течение 30 секунд. После этого подсчитывают пульс стоя (P2), а затем – через 1 минуту отдыха (P3). Оценка индекса производится по формуле:

$$I = \frac{(P1 + P2 + P3) - 200}{10}$$

Индекс оценивается:

- < 0 - отлично;
- 1-5 - хорошо;
- 6-10 - удовлетворительно;
- 11 -15 - слабо;
- > 15 - неудовлетворительно.