

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»
муниципального образования – городской округ город Касимов

Принято на педагогическом совете
Протокол № 1 от 01.09.2021г.



Утверждено
Н.М. Абрамова
Приказ № 197 от 01.09.2021г.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Аэробика с элементами гимнастики»**

Срок реализации программы – 3 года
Возраст учащихся – 9 – 18 лет

Пояснительная записка

Аэробика с элементами гимнастики – это сочетание ритмических движений, акробатических упражнений, упражнений на силу и гибкость, выполняемых под музыку в непрерывном режиме, несущих оздоровительную функцию.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

В последние годы большинство подростков ведут малоподвижный образ жизни, при организации досуга выбирают занятия статического характера. Данная программа предлагает увеличение двигательной активности, что делает ее **актуальной**. Красоту движений, оздоровительный и общеукрепляющий эффект для тела и организма в целом развивает танцевальная аэробика.

Педагогическая целесообразность обеспечивается высоким уровнем зрелищности номеров при наименьших материальных затратах на костюмы и атрибутику.

Отличительные особенности программы заключается в уникальности занятий, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики, аэробики.

Цель программы – привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий аэробикой.

Задачи программы:

1. Образовательные:

- освоить простые комплексы танцевальной аэробики;
- обучить основам танцевальных движений;
- научить согласовывать движения с музыкой.

2. Развивающие:

- развитие мышечной силы, выносливости, скоростных и

- развитие чувства ритма, памяти и внимания;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;
- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;

- развитие чувства уверенности в себе и в своих силах.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- воспитывать активное отношение к жизни и здоровый образ жизни.

Форма обучения – очная.

Тип занятия – комбинированный.

Форма проведения занятия:

- групповая;
- парная;
- индивидуальная;
- игровая;
- интегрированная.

В ходе занятий возможен выбор и построение индивидуальной образовательной траектории в зависимости от физиологических и творческих способностей учащихся.

Методы обучения:

- объяснение;
- показ (групповой, индивидуальный);
- образное сравнение;
- игровой;
- творческий;

– самостоятельное создание учащимися танцевальных композиций.

Срок освоения программы – 3 года. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, в год - 144 часов.

Адресат программы: учащиеся в возрасте 10 - 15 лет, независимо от пола ребенка. Групповое занятие проводится с группой 10-14 человек.

Программа «Аэробика с элементами гимнастики» ориентирована на детей, не проходивших специального отбора по уровню музыкальных и двигательных навыков и ранее не занимающихся танцами.

Планируемые результаты.

По итогам освоения программы у учащихся будут сформированы следующие результаты.

Личностные:

- культура общения и поведения в социуме;
- активная жизненная позиция;
- формирование здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные:

- проявление интереса к физкультурно-спортивной деятельности;
- развитое чувство ответственности, самостоятельности;
- приобретение навыков коллективной деятельности.

Образовательные (предметные):

- знания в области истории аэробики и её видов;
- знания в области основ гимнастики;
- умение исполнять основные элементы аэробики;
- умение самостоятельно составить разминочный комплекс.

Формы контроля:

- входной контроль (оценка начального уровня подготовки детей) осуществляется педагогом в начале учебного года в форме опроса, бесед,

• текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала) осуществляется педагогом в течение учебного года в форме опроса, бесед, наблюдений, путем оценивания результатов, учащихся на соревнованиях, результатов самостоятельного составления и проведения разминочного комплекса;

• итоговый контроль проводится в конце учебного года в форме показательных выступлений для родителей.

Метапредметные и личностные результаты отслеживаются в процессе учебно – тренировочной и соревновательной деятельности путём наблюдения и опроса.

Материально – техническое обеспечение.

Для занятий по программе необходимо следующее оборудование и инвентарь: зеркальный зал для проведения занятий, гимнастические коврики и маты, музыкальная аппаратура, карты памяти, карточки или плакаты по технике исполнения элементов, гимнастические скакалки, гимнастические ленты, мячи на каждого учащегося.

**Учебно-тематический план
1 года обучения (4 часа в неделю)**

№ п/п	Наименование модулей	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Вводный контроль
	Техника безопасности во время занятий аэробикой. Содержание и программа занятий. История аэробики	2	2	-	
2	Гигиенические основы	2	2	-	Вводный контроль Опрос
2.1	Понятие о гигиене	1	1	-	
2.2	Влияние аэробики на здоровье человека	1	1	-	
3	Ритмико-гимнастические упражнения	71	5	66	• Вводный контроль • Текущий контроль • Итоговый контроль Сдача контрольных нормативов
3.1	Основные упражнения общефизической подготовки	15	1	14	
3.2	Развитие ловкости	14	1	13	
3.3	Развитие силы	14	1	13	
3.4	Развитие гибкости	14	1	13	
3.5	Развитие координации	14	1	13	
4	Аэробика	33	9	24	• Вводный контроль • Текущий контроль • Итоговый контроль Наблюдение
4.1	Базовые шаги аэробики и техника их выполнения	11	3	8	
4.2	Основные прыжки	11	3	8	
4.3	Составление разминочного комплекса	11	3	8	
5	Танцевальная аэробика	32	6	36	• Вводный контроль • Текущий контроль • Итоговый контроль Наблюдение
5.1	Виды танцевальной аэробики	19	3	16	
5.2	Составление танцевальных комплексов	13	3	10	
6	Итоговое занятие	4	1	3	Итоговый контроль Наблюдение Тестирование
ИТОГО за год		144	25	119	

Содержание программы 1 года обучения.

1. Вводное занятие.

Теория. Техника безопасности во время занятий аэробикой. Содержание и программа занятий. История аэробики. История развития и современное состояние данного вида спорта

2. Гигиенические основы.

2.1. Понятие о гигиене.

Теория. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Внешний вид обучающегося.

2.2. Влияние аэробики на здоровье человека.

Теория. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учёбы и занятий спортом.

3. Ритмико-гимнастические упражнения

3.1. Основные упражнения общефизической подготовки.

Теория. Влияние гимнастических упражнений на организм человека. Упражнения на различные группы мышц.

Практика. ОРУ

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать и опускать, сгибать и разгибать, описывать дуги и круги в различных направлениях руками.
Упражнения для туловища и шеи. Наклонять и поворачивать туловище по дуге и вперёд.

Упражнения для ног. Поднимать и опускать, сгибать и разгибать в разных суставах ноги. Полуприседы и выпады. Перемещать центр тяжести с ноги на ногу. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лёжа.

Упражнения для стоп. Поочередно и одновременно сгибать, и разгибать стопы. Делать ими круговые движения.

Упражнения для ног в положении лёжа и в упоре, стоя на коленях. Ноги поднимать и опускать, делать нерезкие махи.

Упражнения для мышц живота в положении лежа на спине.
Поднимание верхней половины туловища; ног с различным положением рук.

3.2. Упражнения для развития ловкости.

Теория. Упражнения, способствующие развитию ловкости.

Практика. Разнонаправленные, последовательные и поочерёдные движения конечностями. Быстрая смена рисунка, схемы движения по сигналу.

3.3. Упражнения для развития силы.

Теория. Упражнения, способствующие развитию силы.

Практика. На занятиях аэробно-силовой направленности используются прыжки со скакалкой, сгибания – разгибания рук в упоре лёжа.

3.4. Упражнения для развития гибкости.

Теория. Упражнения, способствующие развитию гибкости.

Практика. Упражнения на растягивание мышц шеи, плечевого пояса, рук и ног, мышц туловища, мостик, прогибы туловища.

3.5. Упражнения для развития координации движений.

Теория. Упражнения, способствующие развитию координации движений.

Практика. Упражнения на развитие динамической и статической координации и равновесия.

4. Аэробика.

4.1. Базовые шаги.

Теория. Основы аэробики.

Практика. Ходьба: на месте, с продвижением (вперёд, назад, по диагонали, в стороны, по кругу), скоростные шаги.

Приставной шаг: в стороны; вперед-назад; по диагонали.

Поднимание согнутой ноги вверх, вперёд, по диагонали, с продвижением, в прыжках.

Махи: вперед, по диагонали, в сторону, на прыжках. Захлёт голени

Выпады: на месте с переносом центра тяжести с одной ноги на другую, в стороны, вперед, назад, с продвижением, с поворотом, на месте.

Прыжки: ноги врозь – ноги вместе, на двух ногах, с продвижением, с поворотом, на месте.

Бег: на месте, с продвижением, с поворотами.

В конце занятия проводятся различные элементы свободной импровизации для снятия напряжения, переключения внимания.

4.2. Основные прыжки.

Теория. Виды прыжков

Практика. На двух ногах (в фазе полёта ноги вместе) на месте, с продвижением в разные стороны (выполнять очень аккуратно и спокойно).

4.3. Составление разминочного комплекса.

Теория. Основные элементы разминочного комплекса в аэробике.

Практика. Составление разминочных комбинаций.

5. Танцевальная аэробика.

5.1. Виды танцевальной аэробики.

Теория. Изучение различных стилей танцевальной аэробики, хип-хоп и латина.

Практика. Простые аэробные движения. Шаги с высоким подниманием бедра, на полупальцах, притопы. Танцевальные движения под современные ритмы.

5.2. Составление танцевального комплекса.

Теория. Основные элементы танцевального комплекса.

Практика. Создание танцевального комплекса на основе изученных видов танцевальной аэробики, хип-хоп, латина.

6. Итоговое занятие.

Теория. Сдача теоретического теста.

Практика. Сдача практического теста. Показательные выступления для родителей.

**Учебно-тематический план
2 года обучения (4 часа в неделю)**

№ п/п	Наименование модулей	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное заятие	2	2	-	Вводный контроль Опрос
	Техника безопасности во время занятий аэробикой. Содержание и программа занятий.	2	2	-	
2	Гигиенические основы	2	2	-	Вводный контроль Опрос
2.1	Понятие о гигиене	1	1	-	
2.2	Влияние аэробики на здоровье человека	1	1	-	
3	Ритмико-гимнастические упражнения	56	5	51	• Вводный контроль • Текущий контроль • Итоговый контроль Сдача контрольных нормативов
3.1	Основные упражнения общефизической подготовки	12	1	11	
3.2	Развитие ловкости	11	1	10	
3.3	Развитие силы	11	1	10	
3.4	Развитие гибкости	11	1	10	
3.5	Развитие координации	11	1	10	
4	Аэробика	48	9	39	• Вводный контроль • Текущий контроль • Итоговый контроль Наблюдение
4.1	Базовые шаги аэробики и техника их выполнения	16	3	13	
4.2	Основные прыжки	16	3	13	
4.3	Составление разминочного комплекса	16	3	13	
5	Танцевальная аэробика	32	6	26	• Вводный контроль • Текущий контроль • Итоговый контроль Наблюдение
5.1	Виды танцевальной аэробики	19	3	16	
5.2	Составление танцевальных комплексов	13	3	10	
6	Итоговое занятие	4	1	3	Итоговый контроль Наблюдение Тестирование
ИТОГО за год		144	25	119	

Содержание программы 2 года обучения.

1. Вводное занятие.

Теория. Техника безопасности во время занятий аэробикой. Содержание и программа занятий. История развития и современное состояние данного вида спорта.

2. Гигиенические основы.

2.1. Понятие о гигиене.

Теория. Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Внешний вид обучающегося. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

2.2. Влияние аэробики на здоровье человека.

Теория. Влияние аэробики на развитие и функциональное состояние организма. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья.

3. Ритмико-гимнастические упражнения.

3.1. Основные упражнения общефизической подготовки.

Теория. Влияние гимнастических упражнений на организм человека. Упражнения на различные группы мышц.

Практика. ОРУ

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать и опускать, сгибать и разгибать, описывать дуги и круги в различных направлениях руками.

Упражнения для туловища и шеи. Наклонять и поворачивать туловище по дуге и вперёд.

Упражнения для ног. Поднимать и опускать, сгибать и разгибать в разных суставах ноги. Полуприседы и выпады. Перемещать центр тяжести с ноги на ногу. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лёжа.

Упражнения для стоп. Поочерёдно и одновременно сгибать, и разгибать стопы. Делать ими круговые движения.

Упражнения для ног в положении лёжа и в упоре, стоя на коленях. Ноги поднимать и опускать, делать не резкие махи.

Упражнения для мышц живота в положении лёжа на спине. Поднимание верхней половины туловища; ног с различным положением рук.

3.2. Упражнения для развития ловкости.

Теория. Упражнения, способствующие развитию ловкости.

Практика. Разнонаправленные, последовательные и поочерёдные движения конечностями. Быстрая смена рисунка, схемы движения по сигналу.

3.3. Упражнения для развития силы.

Теория. Упражнения, способствующие развитию силы.

Практика. На занятиях аэробно-силовой направленности используются прыжки со скакалкой, сгибания – разгибания рук в упоре лёжа.

3.4. Упражнения для развития гибкости.

Теория. Упражнения, способствующие развитию гибкости.

Практика. Упражнения на растягивание мышц шеи, плечевого пояса, рук и ног, мышц туловища, мостик, прогибы туловища.

3.5. Упражнения для развития координации.

Теория. Упражнения, способствующие развитию координации движений.

Практика. Упражнения на развитие динамической и статической координации и равновесия.

4. Аэробика.

4.1 Базовые шаги.

Теория. Техника выполнения шагов.

Практика. Ходьба: на месте, с продвижением (вперёд, назад, по диагонали, в стороны, по кругу), У- ступ, скрестные шаги.

Приставной шаг: в стороны; вперёд-назад; по диагонали. Поднимание согнутой ноги вверх, вперед, по диагонали, с продвижением, в прыжках.

Махи: вперед, по диагонали, в сторону, на прыжках.

Захлест голени назад, двойной захлест.

Выпады: на месте с переносом центра тяжести с одной ноги на другую, в стороны, вперёд, назад, с продвижением, с поворотом, на месте.

Прыжки: ноги врозь – ноги вместе, на двух ногах, с продвижением, с поворотом, на месте.

Бег: на месте, с продвижением, с поворотами. В конце занятия проводятся различные элементы свободной импровизации для снятия напряжения, переключения внимания.

4.2. Основные прыжки.

Теория. Виды прыжков, техника их исполнения.

Практика. На двух ногах (в фазе полёта ноги вместе) на месте, с продвижением в разные стороны (выполнять очень аккуратно и спокойно).

4.3. Составление разминочного комплекса.

Теория. Основные элементы разминочного комплекса.

Практика. Сверху – вниз (начиная с мышц шеи и головы и заканчивая мышцами ног) с учётом возможностей опорно-двигательного аппарата обучаемого, по 3-4 упражнения на каждую группу мышц. Длительность разминки не должна превышать 20 минут (при двухчасовом занятии).

5. Танцевальная аэробика.

5.1. Виды танцевальной аэробики.

Теория. Изучение различных стилей танцевальной аэробики, хип-хоп.

Практика. Простые аэробные движения. Шаги с высоким подниманием бедра, на полупальцах, пригопы. Изучение различных стилей танцевальной аэробики. Танцевальные движения под современные ритмы.

5.2. Составление танцевального комплекса.

Теория. Основные элементы танцевального комплекса.

Практика. Создание танцевального комплекса на основе изученных видов танцевальной аэробики, хип-хоп, латина.

6. Итоговые занятия.

Теория. Сдача теоретического теста.

Практика. Сдача практического теста. Показательное выступление

**Учебно-тематический план
3 года обучения (4 часа в неделю)**

№ п/п	Наименование модулей	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Вводный контроль
	Техника безопасности во время занятий аэробикой. Содержание и программа занятий.	2	2	-	
2	Гигиенические основы	2	2	-	Вводный контроль
	2.1 Понятие о гигиене	1	1	-	
2.2	Влияние аэробики на здоровье человека	1	1	-	Опрос
3	Ритмико-гимнастические упражнения	48	5	43	<ul style="list-style-type: none"> • Вводный контроль • Текущий контроль • Итоговый контроль Сдача контрольных нормативов
3.1	Основные упражнения общефизической подготовки	12	1	11	
3.2	Развитие ловкости	9	1	8	
3.3	Развитие силы	9	1	8	
3.4	Развитие гибкости	9	1	8	
3.5	Развитие координации	9	1	8	
4	Аэробика	48	9	39	<ul style="list-style-type: none"> • Вводный контроль • Текущий контроль • Итоговый контроль Наблюдение
4.1	Базовые шаги аэробики и техника их выполнения	16	3	13	
4.2	Основные прыжки	16	3	13	
4.3	Составление разминочного комплекса	16	3	13	
5	Танцевальная аэробика	40	8	32	<ul style="list-style-type: none"> • Вводный контроль • Текущий контроль • Итоговый контроль Наблюдение
5.1	Виды танцевальной аэробики	22	4	18	
5.2	Составление танцевальных комплексов	18	4	14	
6	Итоговое занятие	4	1	3	Итоговый контроль Наблюдение Тестирование
ИТОГО за год		144	27	117	

Содержание программы 3 года обучения.

1. Вводное занятие.

Теория. Техника безопасности во время занятий аэробикой. Содержание и программа занятий. Выдающиеся личности данного вида спорта.

2. Гигиенические основы.

2.1. Понятие о гигиене.

Теория. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Внешний вид обучающегося.

2.2. Влияние аэробики на физическое развитие человека.

Теория. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

3. Ритмико-гимнастические упражнения.

3.1. Основные упражнения общефизической подготовки.

Теория. Влияние гимнастических упражнений на организм человека. Упражнения на различные группы мышц.

Практика. ОРУ

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать и опускать, сгибать и разгибать, описывать дуги и круги в различных направлениях руками

Упражнения для туловища и шеи. Наклонять и поворачивать туловище по дуге и вперед.

Упражнения для ног. Поднимать и опускать, сгибать и разгибать в разных суставах ноги. Полуприседы и выпады. Перемещать центр тяжести с ноги на ногу. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лёжа.

Упражнения для стоп. Поочередно и одновременно сгибать, и разгибать стопы. Делать ими круговые движения.

Упражнения для ног в положении лёжа и в упоре, стоя на коленях. Ноги поднимать и опускать, делать не резкие махи.

Упражнения для мышц живота в положении лежа на спине. Поднимание верхней половины туловища; ног с различным положением рук.

3.2. Упражнения для развития ловкости.

Теория. Упражнения, способствующие развитию ловкости.

Практика. Разнонаправленные, последовательные и поочерёдные движения конечностями. Быстрая смена рисунка, схемы движения по сигналу.

3.3. Упражнения для развития силы.

Теория. Упражнения, способствующие развитию силы.

Практика. На уроках аэробно-силовой направленности используются прыжки со скакалкой, сгибания – разгибания рук в упоре лёжа.

3.4. Упражнения для развития гибкости.

Теория. Упражнения, способствующие развитию гибкости.

Практика. Упражнения на растягивание мышц шеи, плечевого пояса, рук и ног, мышц туловища, мостик, прогибы туловища

3.5. Упражнения для развития координации.

Теория. Упражнения, способствующие развитию координации движений.

Практика. Упражнения на развитие динамической и статической координации и равновесия.

4. Аэробика.

4.1. Базовые шаги.

Теория. Техника выполнения шагов.

Практика. Ходьба: на месте, с продвижением (вперёд, назад, по диагонали, в стороны, по кругу), У- степ, скрестные шаги.

Приставной шаг: в стороны; вперед-назад; по диагонали. Поднимание согнутой ноги вверх, вперед, по диагонали, с продвижением, в прыжках.

Махи: вперед, по диагонали, в сторону, на прыжках. Захлест голени назад, двойной захлест. Подъем на носки.

Выпады: на месте с переносом центра тяжести с одной ноги на другую, в стороны, вперёд, назад, с продвижением, с поворотом, на месте.

Прыжки: ноги врозь – ноги вместе, на двух ногах, с продвижением, с поворотом, на месте.

Бег: на месте, с продвижением, с поворотами. В конце занятия проводятся различные элементы свободной импровизации для снятия напряжения, переключения внимания.

4.2. Составление разминочного комплекса.

Теория. Основные элементы разминочного комплекса.

Практика. Сверху – вниз (начиная с мышц шеи и головы и заканчивая мышцами ног) с учётом возможностей опорно - двигательного аппарата обучаемого, по 3-4 упражнения на каждую группу мышц с соблюдением правил дыхательной гимнастики. Длительность разминки не должна превышать 20 минут (при двухчасовом занятии).

5. Танцевальная аэробика.

5.1. Виды танцевальной аэробики: хип-хоп, латина, фанк.

Теория. Фанк аэробика представляет собой последовательное и непрерывное выполнение различных танцевальных движений умеренной интенсивности. Этот вид танцевальной аэробики включает в себя элементы различных танцевальных культур: джаза, стрита, рэпа, хип-хопа. Специфику хореографии определяют стили, которые лежат в основе этого направления (джаз и африканский танец). Для этого вида занятий характерна свободная пластика рук, волнообразные движения корпусом, в результате чего значительная нагрузка ложится на позвоночник. Используются все принципы движений: полицентрика, изоляция, мультипликация, противодвижение, оппозиция. Часто используется кач в различных положениях, волнообразные движения корпусом, плечами, руками, переступания, перебежки, повороты из положения ноги скрестно, подъёмы на носки (перекаты с носка на пятку), движения бедрами. Также характерно соединение ног прыжком и выполнение поворотов из plie. Очень часто

Хип-хоп аэробика - это популярное танцевальное направление, которое называют иногда стрит-дэнс. В упражнениях используются все основные принципы движений: полицентрика, изоляция, мультипликация, противодвижение, оппозиция. Упражнение включает в себя все "шаги" фанка, но они, в том числе и кач, выполняются более интенсивно (иногда на подскоках), кроме того, отсутствуют волнообразные фанковские движения. Часто используются соединительные элементы (остановки, сбой ритма). Допускается использование движений брейка. Основа движения хип-хопа - подскоки и подпрыгивания, которые получили название нью-джек-свинг.

Латина аэробика. Движения в упражнениях Латина аэробики строятся на принципе мультипликации. В занятиях отсутствует силовая часть. Еще одной характерной особенностью данного направления является активное использование поворотов, хореографии рук и хлестообразных движений ногами.

Практика. Занятие начинается с так называемого кача, пружинящего движения, выполняемого одновременно в коленном, голеностопном и тазобедренном суставах. Кач выполняет функцию разминки, подготавливая суставы к предстоящей нагрузке. Затем следует фанковая ходьба, в основе которой лежит кач. В упражнениях широко используется хореография рук. Из «шагов» аэробики наиболее популярны: Step-touch (на месте, с продвижением, с постановкой опорной ноги назад на носок); Touch-front, Knee up, Grape wine (особенно скрестно спереди), повороты, V-step, Curl прыжком, выпады (в том числе глубокие). Латино. В процессе выполнения движений жёстко фиксируется корпус, лопатки сведены, пресс напряжен, движения идут от талии, активно работают бедра. Марш - вариант ходьбы, выполнение которого начинается с постановки согнутой ноги на носок, колено повернуто внутрь. Затем вес тела переносится с носка на пятку, колено выпрямляется, бедро уводится в сторону. Виск - шаг, выполняемый на два счета: 1 - шаг в сторону ведущей ногой и - шаг опорной ногой скрестно позади ведущей; 2 - шаг ведущей ногой на месте. Ча-ча-ча - chasse,

Mambo – «шаг» классической аэробики, выполняемый в стилизованной манере. Pivot – «шаг» классической аэробики - поворот вокруг опорной ноги. В Латина аэробики «pivot» часто выполняется с шага. Quick mambo – «шаг», выполняемый на три счета: 1 - шаг ведущей ногой скрестно впереди опорной; 2 - шаг опорной ногой на месте; 3 - шаг ведущей ногой рядом с опорной. Основной «шаг» Mambo – «шаг», выполняемый на два счета: и - мах от колена ведущей ногой; 1 - шаг ведущей ногой вперед и - шаг опорной ногой на месте; 2 - шаг ведущей ногой рядом с опорной. Основной «шаг» самба – «шаг», выполняемый на два счета: 1 - шаг ведущей ногой вперед/назад и - шаг опорной ногой вперед/назад в сторону; 2 - приставить ведущую ногу к опорной. Cross – «шаг» классической аэробики, выполняемый в стилизованной манере. В латина аэробики «cross» часто выполняется с шага. Румба (кукарача) - движение бёдрами в одну и в другую сторону, напоминающее восьмёрку: 1 - шаг ведущей ногой в сторону на носок с частичным переносом веса, нога согнута коленом вовнутрь, с одновременным выпрямлением опорной ноги и - полный перенос веса на ведущую ногу, бедро отводится в сторону назад, опорная нога ставится на носок; 2 - шаг опорной ногой на месте и - шаг ведущей ногой рядом с опорной.

5.2. Составление танцевальных комплексов.

Теория. Подбор музыкального сопровождения.

Практика. Составление комплексов с использованием изученных элементов разных стилей аэробики.

6. Итоговые занятия.

Теория. Сдача теоретического теста.

Практика. Сдача практического теста. Выполнение зачетных требований. Показательные выступления перед родителями

Отслеживание результативности.

Для выявления уровня усвоения программы педагогом проводится вводный контроль, текущий контроль, итоговый контроль.

Результаты отслеживаются по трем показателям:

1 показатель – физические качества (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость) – сдача контрольных нормативов (Приложения 1, 2).

2 показатель – творческие способности (артистичность, воображение) – метод педагогического наблюдения.

3 показатель – владение учебным материалом, согласно программе – опрос, тестирование (Приложения 3).

Для выявления динамики результативности программы используется метод сравнительного анализа.

Критерии оценивания

1. Низкий уровень.

Слабо знает специальную терминологию; слабое знание теоретического материала, неуверенное техническое выполнение упражнений, результат сдачи контрольных нормативов соответствует данному уровню; невысокий успех решения теоретических тестовых заданий в диапазоне 30-50 %.

2. Средний уровень.

Знает основные термины; знает основные теоретические позиции, технически уверенно выполняет упражнения, результат сдачи контрольных нормативов соответствует данному уровню, успех решения теоретических тестовых заданий в диапазоне 51-80 %.

3. Высокий уровень.

Прекрасно владеет терминологией; усвоил все базовые правила; технично выполняет упражнения; успех решения теоретических тестовых заданий в диапазоне 81 -100 %.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Раздел	Методические виды продукции: разработки игр, бесед, экскурсий, конкурсов	Рекомендации по проведению лабораторных и практических работ	Дидактический и лекционный материал
	Вводное занятие	Беседа «Физкультура и спорт в РФ», «Базовые упражнения аэробики».	Знакомство с планом работы на год. Показ фотографий с выступлений по аэробике. Рассказ истории жизни выдающихся спортсменов	Лекционный материал: 1. «Питание спортсменов». 2. «Здоровый образ жизни». 3. «История возникновения аэробики». Журналы и газеты с фотографиями спортсменов и людей, внесших вклад в развитие спорта
	Гигиенические основы занятий	Методические рекомендации по соблюдению личной гигиены и гигиены в общественных местах	Применение на занятии наглядных пособий	Лекционный материал: 1. «Гигиена тренировочного процесса»
	Ритмико-гимнастические упражнения	Комплекс разминочных упражнений.	Сдача нормативов	Лекционный материал: «Упражнения на укрепление мышц шеи, плечевого пояса, рук и ног, мышц туловища, упражнения на развитие ловкости, равновесия, на развитие динамической и статической координации»
	Аэробика	CD диски с записью музыкальных композиций. Беседа «Прыжки и подскоки в аэробике. Различные	Показ танцевальных связок перед группой	Лекционный материал: «Базовые шаги». Правила составления комплекса аэробики.

	Танцевальная аэробика	CD диски с записью музыкальных композиций.	Показ танцевальных связок перед группой	Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2т.: 1 том Теория и методика. - М.: Федерация аэробики, 2002.
	Итоговое занятие		Сдача нормативов, участие в показательных выступлениях. Составление разминочного комплекса.	

Для педагога:

1. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005.

2. Куценко И.П., Соколов Г.Я., Васильева Н.В. Оздоровительная аэробика для девушек 10-11 классов: Программа (вариативная часть) и методические рекомендации. - Омск: ООИПКРО, 1999.

3. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий. - М.: «Терра-Спорт, Олимпия-Пресс», 2001.

4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2т.: 1 том Теория и методика. - М.: Федерация аэробики, 2002.

5. Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. - М.: «СпортАкадемПресс», 2002.

Для обучающихся и родителей:

1. Методология управления тренировкой на занятиях по базовой аэробике. // Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал. №5-1997.

Нормативы по общей и специальной физической подготовке

Контрольные упражнения по ОФП и СФП

№ п/п	Упражнения	Методические указания
1.	Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 с	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения. Незначительное нарушение каждого требования - 0,5 балла, значительное - 1,0 балл; недодержка одного счета - 1,0 балл
2.	Мост, держать 3 с	Упражнение выполняется с прямыми ногами, плечи перпендикулярны полу. За переступание, нарушение равновесия, неуверенный выход в мост сбавки от 0,5 до 1,0 балла
3.	Шпагаты в трёх положениях - правой, левой, прямой (сед с предельно разведенными в стороны ногами)	Голени и бедра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально. За наклоны и скручивания туловища, нарушение равновесия, сгибание ног - сбавки от 0,5 до 1,0 балла
4.	Перевод (выкрут) гимнастической палки назад и вперед в основной стойке	Руки прямые, выполнять двумя руками одновременно. Незначительное нарушение каждого требования — 0,5 балла; значительное - 1,0 балл
5.	Стойка на носке одной ноги, другая согнута вперед под прямым углом, руки вверх наружу	Упражнение выполняется с закрытыми глазами, оценивается по продолжительности стойки. Секундомер останавливается в момент нарушения равновесия (опускание на пятку, схождения с места, подскока и др.)
6.	Равновесие на одной ноге, другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулак), голова приподнята	Равновесие выполняется с закрытыми глазами, оценивается по продолжительности удержания равновесия. Секундомер включается в момент закрытия глаз, останавливается в момент нарушения равновесия
7.	Поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2 с	При выполнении равновесия носок свободной ноги удерживать максимально высоко. За нарушение осанки, отсутствие необходимой выворотности -0,5 балла
8.	Прыжок вверх без замаха руками	Высота прыжка измеряется по методу Абалакова с помощью сантиметровой ленты
9.	Прыжок вверх со взмахом руками	Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат
10.	Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке	Упражнение выполняется с прямыми ногами, ноги поднимать не ниже 90° оценивается по числу поднимания ног
11.	Вис углом на гимнастической стенке (держат)	Упражнение выполняется с прямыми ногами, оценивается по времени удержания. Секундомер останавливается в момент опускания ног ниже 90°

12.	Жим на одной ноге (правой или левой)	Свободная нога прямая с оттянутым носком. Выполняется каждой ногой и оценивается по количеству выполненных жимов
13.	Подтягивание на руках в висе на перекладине	Выполняется с прямыми ногами без дополнительных движений одновременным сгибанием рук. Оценивается по количеству подтягиваний
14.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90° , туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий
15.	Складывание из положения лежа спине за 1 мин	Руки и ноги прямые, носки оттянуты, ноги поднимать на одновременно с руками. Оценивается по количеству выполненных, упражнений
16.	Прыжки со скакалкой	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперед, средний темп -100 прыжков в минуту

Приложение 2

Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке (на гибкость, подвижность суставов, устойчивость)

Упражнения	Баллы			
	10,0	9,0	8,0	7,0
Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 с	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
Мост, держать 3 с	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45°
Шпагаты в трёх положениях (правой, левой прямой ногой)	Голени и бедра плотно прилегают к полу	Голени и бедра недостаточно плотно прилегают к полу	Голени прилегают к полу, ноги разведены на 170°	Ноги разведены на 145° и касаются пола лодыжками
Перевод	24	28	32	36

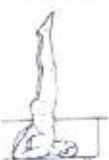



- вперед (см)				
Стойка на носке одной ноги, другая согнута под прямым углом, руки вверх, глаза закрыты, держать (с)	8,0	6,0	4,0	2,0
Равновесие на одной ноге, другая назад, руки в стороны, глаза закрыты, держать (с)	20,0	18,0	16,0	14,0
Поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2 с	Носок свободной ноги выше головы	Носок свободной ноги на уровне подбородка	Носок свободной ноги на уровне груди	Свободная нога поднята на 90°

Приложение 3

Итоговое тестирование.

1 год обучения

1. Что такое аэробика?
2. Для чего нужна разминка?
3. Поперечный и продольный, это виды...
 - А) прыжков
 - Б) шагагов
 - В) шагов
4. Комплексе упражнений для растяжки мышц -это...
 - А) стретчинг
 - Б) черлидинг
 - В) танец

А) 	Б) 	В) 	Г) 
А) Бабочка	Б) Березка	В) Мост	Г) Складка

6. Назовите виды танцевальной аэробики.

7. Правила составления разминочного комплекса.

8. Назовите вариант скрестного шага с перемещением вперед.

А) Cross

Б) Slide

В) Twist Jump

9. Вращение тела вперед, назад или в сторону через стойку на руках с последовательной и равномерной опорой каждой рукой и ногой – это...

А) переворот в сторону (колесо)

Б) станты

В) рондат

2 год обучения

1. Что такое аэробика?

2. Что такое базовые шаги аэробики?

3. Что такое стретчинг?

А) растягивание

Б) сила

В) координация

4. Разнообразный вид передвижений: на носках, острый, широкий?

А) бег

Б) шаг

В) прыжок

5. Направление аэробики, в котором используется степ-платформа

А) фитнес-аэробика

Б) аквааэробика

В) супер-аэробика

6. Какие упражнения относятся к стретчингу?

- А) «березка», «плуг», «корзинка», мост, мост на локтях, «бабочка», «уголок», «черепашка», «скручивание», «лодочка», складка;
- Б) стойки на голове, на лопатках, на руках, перевороты на локтях вперед и назад, перевороты вперед и назад, переворот в сторону (колесо), рондат;
- В) базовые шаги и прыжки, поддержки и пирамиды (парные, тройки и шестерки, станты).

7. Какой прыжок не используется в аэробике?

- А) «так джамп»
- Б) «страдлл»
- В) «выше неба»

8. Отжимание со шпагатом – это...

- А) венеон
- Б) панкейк
- В) геликоптер

9. Назовите базовый шаг, который выполняется на 4 счета. "1" - шаг правой ногой вперед. "2" - приставить левую ногу. "3" - шаг правой ногой назад. "4" - приставить левую.

- А) Touch-step
- Б) Step-touch
- В) Basic step

3 год обучения

1. Что такое аэробика?

2. Что такое стретчинг?

3. Что такое черлидинг? (вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелишных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика)).

- А) аэробика с мячом
- Б) аэробика в высокой интенсивности
- В) аэробика в воде

4. Кем был предложен термин «аэробика» в 1960г?

- А) Американцем К.Купером
- Б) Германцем В. Штраузером
- В) Бельгийцем П. Отле

5. Назовите разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем – вместе.

A) Two step

Б) V-step

В) Straddle

6. Назовите вид акробатического переворота с поворотом на 180° вокруг продольной оси.

A) рондат

Б) колесо

В) шоссэ

7. Парные, тройки и шестерки, станты- это виды...

A) шагов

Б) прыжков

В) пирамид

8. Поддержка, в которой участвуют от 2 до 5 человек – это...

A) база

Б) пирамида

В) стант

9. Направление аэробики, в котором используется степ-платформа

A) фитнес-аэробика

Б) аквааэробика

В) степ-аэробика