

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА БЕРЕЗНИКИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «КАСКАД»

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МАУ ДО ДЮЦ «Каскад»
Протокол №1
от 31 августа 2022г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО ДЮЦ «Каскад»
В.А. Трынкина
В. А. Трынкина
приказ от 05.09.2022г. № 212-од

Дополнительная общеразвивающая программа
«АЭРОБИКА»

Направленность: физкультурно-спортивная.
Возраст обучающихся: 7-17.
Срок реализации: 3 года.

Шишкина Людмила Геннадьевна,
педагог дополнительного образования,
Наставникова Татьяна Александров-
на, методист.

г. Березники, 2022

ПАСПОРТ
дополнительной общеобразовательной программы

Название программы	«Аэробика»
Вид программы	Модифицированная
Уровень Программы	Вводный
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Продолжительность образовательного процесса	3 года
Возраст обучающихся	7-17 лет
Название творческого объединения	«Танцевальный коллектив «Рандеву»»
Год основания творческого объединения	2010 год
Цель программы	Укрепление здоровья воспитанников с помощью занятий аэробикой, формирование навыков здорового образа жизни, развитие творческих способностей обучающихся.
Аннотация программы	Занятия аэробикой дают возможность восполнить пробелы спортивно-оздоровительного образования учащихся, приобрести навыки исполнения спортивно-танцевальных композиций, способствуют повышению общего уровня физической и нравственно-эстетической культуры личности.

Содержание программы

№ раз-дела	Наименование раздела	Стр.
1	Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы	4
1.1	Пояснительная записка	4
1.2	Цели и задачи программы	7
1.3	Содержание программы. Учебный план.	8
1.4	Планируемые результаты	31
2	Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий	32
2.1	Календарный учебный график	32
2.2	Условия реализации программы	33
2.3	Формы аттестации	34
2.4	Оценочные материалы	34
2.5	Методические материалы	35
2.6	Список литературы	37
3	Раздел №3 Приложение	38

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

По данным Всероссийской диспансеризации детей и подростков (2019 год), в нашем регионе детей, имеющих нормальное физическое развитие, гораздо меньше, чем в целом по России. Одним из факторов, непосредственно влияющих на состояние здоровья обучающихся в возрасте 7-17 лет, являются условия образовательного процесса. Большие учебные нагрузки приводят к гиподинамии, требуют от обучающихся много сил и энергии для достижения положительного результата.

Занятия аэробикой дают возможность восполнить пробелы спортивно-оздоровительного образования учащихся, приобрести навыки исполнения спортивно-танцевальных композиций, способствуют повышению общего уровня физической и нравственно-эстетической культуры личности.

Аэробика – это комплекс упражнений на выносливость, которые связаны с достижением баланса между потребностями организма в кислороде и его доставкой. Во время занятий аэробикой в организме человека происходят следующие положительные изменения:

- возрастание общего объема крови;
- увеличение объема легких;
- укрепление сердечной мышцы;
- снижение уровня холестерина в крови (за счет повышения содержания липопротеинов высокой плотности);
- укрепление костно-мышечной системы.

Кроме того, занятия аэробикой повышают работоспособность, помогают справиться с физическими и эмоциональными стрессами, дают возможность приобрести хорошую физическую форму и поддерживать ее - одним словом, получить максимум пользы за минимум времени.

Все вышесказанное стало предпосылкой к созданию модифицированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Аэробика».

Актуальность программы по аэробике состоит в систематическом применении различных упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья, формированию ЗОЖ и развитию творческих способностей обучающихся.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ № 1726-р от 04.09.2014);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разно уровневые программы. (Приложение к

письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (постановление главного санитарного врача РФ от 04.07.2014).

В основу данной программы положена дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Аэробика», автор-составитель Мишукова О. В., п. Первомайский, 2018г.

Отличительные особенности программы:

- курс обучения сокращен до трех лет;
- расширен раздел «Теоретическая подготовка» за счет введения подраздела «информационные технологии в спорте»;
- одним из приоритетных направлений программы является развитие творческих и импровизационных способностей детей.

Новизной программы являются следующие моменты:

- систематизирован материал по годам обучения;
- в учебный план программы введены новые разделы, знакомящие воспитанников с современными направлениями оздоровительной аэробики:
 - Step аэробика;
 - Классическая аэробика;
 - Бокс аэробика;
 - Калланнетик;
 - Стретчинг;
 - Танцевальная аэробика: Funk аэробика (фанк); Riverdance (ривер данс); Afrikanfank (Африканфанк); Vodiballet (боди балет); Rushenfolk (Рашен фолк).

Практическая значимость программы

Выполнение физических упражнений под музыку дают чувство уверенности в себе, повышают самооценку и дают ощущение прилива сил, помогают снять стресс, внутреннее напряжение, стабилизировать эмоциональное состояние.

Танцевальная аэробика способствует улучшению памяти, развивает концентрацию внимания, музыкальность, чувство ритма и пространства.

Занятия в коллективе способствуют коммуникативному развитию навыков позитивного общения. Ребёнок учится внимательно относиться к окружающим, развивая такие необходимые качества как: общительность, эмоциональную устойчивость, самостоятельность, смелость, адекватную самооценку.

Достижение успехов в спорте и танцах порождает у детей чувство воодушевления, которое в дальнейшем обеспечивает новый, ещё более высокий уровень успешной деятельности, что даёт толчок воображению и творчеству.

Адресат программы

Данная программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 17 лет.

Младший школьный возраст (7-10 лет). Этот возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Именно в этом возрасте ребенок обладает отличной мышечной памятью. Он схватывает на лету самую суть движений, способен копировать показанные ему упражнения. Это тот период в жизни ребенка, когда идет интенсивное формирование опорно-двигательного аппарата, закладываются основы гармонизации телосложения и функциональных возможностей организма. Именно на данном возрастном этапе актуальной является задача выявления нарушений осанки, поиска эффективных средств их предупреждения и коррекции.

Средний школьный возраст (11-13 лет). Этот возраст – период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Старший школьный возраст (14-17 лет). В этом возрасте дети усиленно начинают заниматься самовоспитанием. На данном этапе у них происходит процесс активного созревания организма, хорошо развита двигательная сфера. Продолжается процесс окостенения, но изгибы позвоночника еще не устойчивы. Поэтому целенаправленные занятия физическими упражнениями по Программе «Аэробика» способствуют оптимальному укреплению опорно-двигательного аппарата детей, закреплению навыка правильной осанки. Очень важным становится укрепление и сохранение здоровья детей средствами аэробики, предложенными в Программе.

Срок реализации программы составляет 3 года. Занятия проводятся в группах по 15 человек два раза в неделю по 2 академических часа с перерывом 10 минут (36 учебных недель, 4 часа в неделю – 144 академических часа в год).

К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний, что подтверждает медицинская справка.

Форма обучения: очная, также возможно использование дистанционных форм обучения.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, групповая, коллективная.

По доминирующим образовательным целям выделяются:

- вводное занятие;
- занятие изучения и первичного закрепления новых знаний и умений;
- занятие по углублению знаний;
- систематизация и обобщение знаний;
- итоговое занятие;
- практическое (тренировочное) занятие;
- комбинированные формы занятий.

По особенности передачи учебного материала используются:

- соревнование, зачет, сдача контрольных нормативов;
- мастер-класс;

- урок-импровизация
- видео-урок, видеотрансляция, просмотр соревнований, конкурсных выступлений;
- квест, турнир;
- тренировочное занятие;
- спортивный Челлендж.

Особенностями организации образовательного процесса по программе «Аэробика» является сочетание тренировочных занятий спортивного характера с творческо-импровизационными уроками хореографической направленности.

Программа «Аэробика» предусматривает практические, теоретические и смешанные (теория и практика) занятия. На теоретических занятиях проводятся: инструктажи по технике безопасности, объяснение выполнения элементов танца, рассказ об особенностях различных направлений аэробики, беседы об основных группах мышц, правильном питании, гигиене и др. Практические занятия могут проводиться в форме учебно-тренировочного занятия, мастер-класса, творческой мастерской, зачета.

Программа предусматривает организацию образовательной деятельности с использованием дистанционных образовательных технологий, реализуемых с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагога. С использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий могут организовываться такие виды учебных видов деятельности как: учебное занятие, мастер-класс, дискуссионные площадки, консультации (групповые, индивидуальные), опросы и другое.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель: укрепление здоровья воспитанников с помощью занятий аэробикой, формирование навыков здорового образа жизни, развитие творческих способностей обучающихся.

Задачи:

Предметные:

- осваивать базовые движения аэробики;
- изучать стили и направления аэробики;
- знакомить с теоретическими основами в аэробике.

Метапредметные:

- развивать и совершенствовать физические качества: силу, выносливость, гибкость, координацию движений;
- совершенствовать чувство метроритма, импровизационные способности;
- развивать мотивацию к творческой деятельности;
- прививать потребность использовать современными информационными разработками в области спорта для поддержания ЗОЖ

Личностные:

- ориентировать воспитанников на занятия спортом;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам.

1.3. Содержание программы

Учебный план программы «Аэробика»

№ п/п	Название темы	I год обучения	II год обучения	III год обучения
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Теоретическая подготовка	4	4	2
3.	Функциональная аэробика	9	-	-
4.	Аэробика низкой интенсивности	25	12	-
5.	Аэробика высокой интенсивности	28	14	12
6.	Базовые движения аэробики	16	4	4
7.	Бокс-аэробика	-	7	5
8.	Танцевальная аэробика:	30	36	38
	Fank аэробика	-	12	8
	Джаз-аэробика	-	12	8
	River dance	-	-	8
	Латино	-	-	10
	Bodi ballet	-	16	6
	Rashenfolk	30	-	-
9.	Классическая аэробика	-	16	16
10.	Стретчинг	-	10	18
11.	Калланетика	-	10	18
12.	Степ аэробика	-	16	16
13.	Силовая аэробика	20	-	-
14.	Импровизация	6	6	6
15.	Концертная, соревновательная деятельность	4	8	8
Всего часов:		144	144	144

Учебно-тематический план 1 года обучения

Наименование темы (раздела)	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
	Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие	2	1,5	0,5	Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятии. Опрос
Теоретическая подготовка: - влияние физических упражнений на организм занимающихся; - информационные технологии в спорте	4	3	1	Теоретический зачет, тест, практическое задание
Функциональная аэробика	9	1	8	Теоретический зачет, тест, практическое задание, демонстрация движений
Базовые движения аэробики	16	1	15	Теоретический зачет, тест, практическое задание, демонстрация движений, составление танцевальных композиций и связок, открытое занятие
Аэробика низкой интенсивности - разучивание движений, связок - отработка техники - выполнение в темпе	25 8 10 7	2 1 1 -	23 7 9 7	Теоретический зачет, тест, практическое задание, демонстрация движений, составление композиций и связок
Аэробика высокой интенсивности - разучивание движений, связок - отработка техники - выполнение в темпе	28 11 9 8	2 1 1 -	26 10 8 8	Теоретический зачет, тест, практическое задание, демонстрация движений, составление композиций и связок
Силовая аэробика - освоение упражнений - отработка техники	20 10 10	2 1 1	18 9 9	Теоретический зачет, тест, практическое задание, демонстрация движений, составление композиций и связок
Танцевальная аэробика:	30	4	26	Теоретический зачет, тест, практическое задание, демонстрация движений, составление танцевальных композиций и связок, открытое занятие
Rashenfolk - разучивание движений, связок - отработка техники - выполнение в темпе	30 10 12 8	4 2 2 -	26 8 10 8	Теоретический зачет, тест, практическое задание, демонстрация движений, составление танцевальных композиций и связок, открытое занятие
Импровизация	6	1	5	Творческое задание, зачет

Концертная, соревновательная деятельность	4	-	4	Выступление
Итого:	144	17,5	126,5	

Цель: развитие интереса к занятиям аэробикой.

Задачи:

- освоение базовых движений аэробики;
- знакомство с основными движениями функциональной, силовой и танцевальной аэробики;
- знакомство со структурой аэробики низкой и высокой интенсивности;
- совершенствование двигательной функции воспитанников, формирование правильной осанки, развитие силы, выносливости, координации движений;
- развитие чувства метроритма при выполнении движений под музыку;
- формирование навыков здорового образа жизни.

Содержание 1 года обучения

Вводное занятие

Знакомство воспитанников с педагогом, друг с другом.

Инструктаж по технике безопасности.

Понятия «аэробика», «аэробный», «аэробная тренировка», «фитнес».

Краткий экскурс развития аэробики (античность, рубеж XIX-XX веков /Ж. Демени, Э. Ж. Далькроз/, середина XX века (К. Купер, Дж. Фонда), современность. Аэробика в России.

Направления современной аэробики (аэробика низкой и высокой интенсивности, фанк-аэробика, джаз-аэробика, афро-аэробика и др.).

Знакомство обучающихся с правилами поведения в учебном кабинете (спортивном зале); правильной техникой выполнения движений.

Теоретическая подготовка

Теория

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние различных физических упражнений на здоровье. Правила личной гигиены; знакомство с требованиями, предъявляемыми к форме (одежде и обуви) для занятий. Укрепление здоровья. Закаливание. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой. Утренняя гимнастика.

Информационные технологии в современном спорте. Мобильные приложения для занятий аэробикой. Мобильные приложения, отслеживающие питание, подсчет потребляемых калорий, физическую активность. Разработки новинок спортивных тренажеров, инвентаря, интерактивного оборудования для занятий спортом. Знакомство с приложением «Интерактивная физкультура «Умка».

Практика

Проведение интерактивной разминки с помощью приложения «УМКА».

Функциональная аэробика

Теория Понятие «функциональная аэробика». Назначение функциональной аэробики (оздоровление, подготовка организма человека к физическим нагрузкам). Основные упражнения функциональной аэробики (упражнения, направленные на общее физическое развитие). Правильная техника и безопасность выполнения упражнений.

Практика

Освоение упражнений:

- упражнения для рук и плечевого пояса (поднимание – опускание, сгибания – разгибания, дуги – круги);
- упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты);
- упражнения для ног (поднимание – опускание, сгибание – разгибание в разных суставах, полу-приседы);
- упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания – разгибания, поднимания – опускания, махи);
- упражнения для стоп (круговые движения стопами);
- упражнения для мышц живота в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, поднимание ног);
- растягивающие упражнения;
- ходьба (размахивая руками, сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками, ходьба с продвижением);
- бег (возможны такие же варианты движений, что и при ходьбе);
- подскоки и прыжки (на двух ногах, с переменной положением ног, сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями).

Базовые движения аэробики

Теория

Понятие «базовые движения», «квадрат», «комбинация».

Базовые шаги: **March, Basic step, Step-touh, Step-line, Grape wine.**

Базовые движения: **Jog, Knee up, Jumping jack, Kick, V-step, Walking.**

Техника и безопасность выполнения базовых движений аэробики.

Практика

Освоение выполнения базовых шагов и движений; согласованность работы рук и ног.

Выполнение базовых движений под музыку.

Соединение базовых шагов в квадраты.

Комбинации базовых движений.

Творческие задания:

- составление небольших композиций из пройденных движений на заданную музыку;
- танцевальная импровизация под музыку (с использованием пройденных базовых движений).

Аэробика низкой интенсивности

Теория

Понятие «аэробика низкой интенсивности». Задачи аэробики низкой интенсивности (развитие физических качеств обучающихся, подготовка организма к физическим нагрузкам). Основные шаги и движения аэробики низкой интенсивности. Структура занятия (разминка, основная часть, заключительная часть). Частота сердечных сокращений (ЧСС). Контроль за ЧСС.

Практика

Освоение комплекса аэробики низкой интенсивности (разучивание комплекса, отработка техники, выполнение в темпе).

Контроль за правильным выполнением движений (контроль за осанкой, за движениями рук и ног, избегание прогибов в поясничном и грудном отделах позвоночника).

Контроль за ЧСС, методика измерения ЧСС.

Творческие задания: составление комплекса упражнений для разминки, танцевальная импровизация на предложенную музыку с использованием пройденных движений.

Аэробика высокой интенсивности

Теория

Понятие «аэробика высокой интенсивности». Задачи аэробики высокой интенсивности (развитие выносливости, координации, развитие различных групп мышц, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний). Основные движения аэробики высокой интенсивности (бег, прыжки, подскоки, повороты). Техника и безопасность выполнения упражнений. Признаки переутомления (вялость, учащенный пульс, бледность кожи, дрожание рук, головокружение, тошнота, головная боль и т.п.).

Практика

Освоение комплекса аэробики высокой интенсивности (разучивание комплекса, отработка техники, выполнение в умеренном и быстром темпе).

Контроль за правильным выполнением движений.

Контроль за ЧСС, за общим состоянием организма.

Творческие задания: составление комплекса упражнений для разминки, танцевальная импровизация на предложенную музыку с использованием пройденных движений, импровизация движений («метод сходства»).

Силовая аэробика

Теория

Понятия «силовая аэробика», «силовые упражнения», «партер». Значение силовых упражнений (развитие силы мышц рук, ног, спины, груди, брюшного пресса и ног; формирование красивого тела).

Силовые упражнения – необходимая часть курса аэробики. Силовая аэробика способствует укреплению мышц, формированию красивого, упругого тела. Правила и режим выполнения силовых упражнений.

Практика

Выполнение силовых упражнений, направленных на укрепление мышц рук (бицепс, трицепс), плечевого пояса, груди, брюшного пресса.

Техника выполнения силовых упражнений: в партере, с отягощениями.

Танцевальная аэробика

Теория

Понятие «танцевальная аэробика». Особенности танцевальной аэробики (сочетание базовых шагов и движений аэробики и элементами различных танцев). Понятие «импровизация», импровизация в повседневной жизни, импровизация в искусстве.

Практика

Знакомство с комплексом танцевальной аэробики (освоение комплекса, работа над техникой выполнения движений, выполнение в темпе). Импровизация танцевальных движений под предложенную музыку.

Импровизация разминки, основанной на движениях танцевальной аэробики (для одаренных воспитанников возможно самостоятельное составление небольших танцевальных комбинаций).

Танцевальная импровизация с включением элементов и движений русских народных танцев.

Rashenfolk

Теория

Знакомство с направлением аэробики – Rashenfolk (разновидностью танцевальной аэробики, возникшей на основе русских народных танцев).

Знакомство с характерными движениями, стилистикой русских народных танцев: «переплясами», «перепрыжками», «дробилками», «ковырялочками», «моталочками» и т.п.

Постановка ног: на пятку/носок с разворотом колена наружу/вовнутрь. Движения рук, характерные для русских народных танцев.

Практика

Освоение элементов русского народного танца

1. Основные положения рук
 - Движения рук: в одиночных плясках, девичьих хороводах.
 - Позиции рук: исходная позиция, 1-я, 2-я.
 - Положения рук: «подбоченясь», скрещены на груди, с платочком.
 - Расположение танцующих и положения рук в парных танцах: рядом по ходу движения, ладонь в ладонь, согнутые в локтях.
2. Основные положения корпуса, плеч, головы
 - положения в одиночных плясках, хороводах, в парных.
3. Ходы и движения на месте
 - ходы и проходки: простой бытовой шаг, переменный ход на всю ступню, с шагом на каблук, с проскальзывающим ударом по 1 позиции.
4. Дроби и дробные ходы
 - дробный ход, переменный дробный ход, дробный боковой ход, с каблука, «в три ножки».
5. Движения на месте

– «веревочка», «двойная веревочка», «веревочка» с переступанием, «ковырялочка», «гармошка», «моталочка».

6. Присядки

– с выбрасыванием ноги в сторону и вперед перескоком с носка на каблук, с проскальзыванием на каблук в позицию 2.

Импровизация

Теория

Понятие импровизации, её роль в хореографии и влияние на развитие творческого потенциала. Многообразие способов и методов развития творческого потенциала в современной хореографии.

Практика

Конструирование отдельных движений (под заданную педагогом музыку), варьирование движений в соответствии с изменениями в содержании музыки.

Творческие задания:

- импровизация танцевальных движений под предложенную педагогом музыку;
- танцевальная импровизация в технике «Ленточка»;
- импровизация в технике «Магнит»;
- составление небольшой танцевальной композиции (6-8 движений), основанной на пройденных движениях.

Концертная, соревновательная деятельность

Практика

Повторение и отработка танцевальных композиций перед концертным выступлением. Участие в концертах, фестивалях, конкурсах, показательных выступлениях в рамках различных мероприятий.

Подведение итогов работы объединения; анализ успехов и достижений обучающихся. Занятие можно проводить в форме контрольного опроса, теста (по пройденному теоретическому материалу), зачета (выполнение пройденных движений), выполнения творческих заданий (импровизация танцевальных движений, импровизация разминки и т.п.), соревнования (исполнение пройденных шагов, движений), открытого занятия для родителей обучающихся.

Учебно-тематический план 2 года обучения

Наименование темы (раздела)	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
	Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие	1	1	-	Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятии. Опрос
Теоретическая подготовка: - влияние физических упражнений на организм занимающихся; - информационные технологии в спорте	4	3	1	Теоретический зачет, тест, практическое задание
Базовые движения аэробики	4	1	3	Теоретический зачет, тест, практическое задание, демонстрация выполнения движений, составление комбинаций и связок, открытое занятие
Аэробика низкой интенсивности	12	1	11	Теоретический зачет, практическое задание, демонстрация выполнения движений
Аэробика высокой интенсивности	14	1	13	Теоретический зачет, практическое задание, демонстрация выполнения движений
Бокс аэробика	7	1	6	Теоретический зачет, практическое задание, демонстрация выполнения движений
Танцевальная аэробика	36	6	30	Теоретический зачет, практическое задание, демонстрация выполнения движений, составление танцевальных комбинаций и связок, открытый урок
Джаз-аэробика	10	2	8	
- разучивание связок, движений	3	1	2	
- работа над техникой	4	1	3	
- выполнение в темпе	3	-	3	
Fank-аэробика	10	2	8	
- разучивание связок, движений	3	1	2	
- работа над техникой	4	1	3	
- выполнение в темпе	3	-	3	
Vodibalet	16	2	14	
- разучивание связок, движений	4	1	3	
- работа над техникой	6	0,5	5,5	
- выполнение в темпе	6	0,5	5,5	
Стретчинг	10	2	8	Теоретический зачет, практическое задание, демонстрация выполнения движений, составление
- разучивание связок, движений	3	0,5	2,5	
- работа над техникой	3	0,5	2,5	
- выполнение в темпе			3	

	4	1		ние комбинаций и связок
Калланетика	10	1	9	Теоретический зачет,
- разучивание связок, движений	4	0,5	3,5	практическое задание,
- работа над техникой	6	0,5	5,5	демонстрация выполнения движений, составление комбинаций и связок
Классическая аэробика	16	2	14	Теоретический зачет,
- разучивание связок, движений	6	0,5	5,5	тест, практическое задание,
- работа над техникой	10	1,5	8,5	демонстрация выполнения движений, составление танцевальных комбинаций и связок, открытый урок
Степ аэробика	16	2	14	Теоретический зачет,
- разучивание связок, движений	6	1	5	практическое задание,
- работа над техникой	5	0,5	4,5	демонстрация выполнения движений, составление комбинаций и связок
- выполнение в темпе	5	0,5	4,5	
Импровизация	6	0,5	5,5	Творческое задание, зачет
Концертная, соревновательная деятельность	8	-	8	Выступление
Итого:	144	21,5	122,5	

Цель: формирование осознанного желания заниматься аэробикой.

Задачи:

- знакомство с новыми базовыми движениями аэробики и особенностями джаз-аэробики, степ аэробики, боди-балета, бокс аэробики, стретчинга и калланетики;
- освоение комплексов джаз-аэробики, степ-аэробики, боди-балета, бокс аэробики, стретчинга и калланетики;
- создание благоприятных условий для развития физических качеств воспитанников (выносливости, силы, гибкости);
- развитие творческих способностей обучающихся с помощью танцевальной импровизации, составления композиций (комплексов);
- дальнейшее развитие чувства метроритма при выполнении движений под музыку;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- воспитание чувства ответственности и взаимовыручки.

Содержание 2 года обучения программы

Вводное занятие

Знакомство с основными разделами программы второго года обучения.

Основные требования к форме для занятий (одежде и обуви). Правила личной гигиены. Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий.

Теоретическая подготовка

Теория

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние различных физических упражнений на здоровье. Правила личной гигиены; знакомство с требованиями, предъявляемыми к форме (одежде и обуви) для занятий. Укрепление здоровья. Закаливание. Гигиена труда и отдыха. Сон как наиболее эффективный отдых. Субъективные и объективные признаки утомления. Активный и пассивный отдых. Самостоятельные занятия физической культурой. Утренняя гимнастика. Беседа о правильном питании.

Информационные технологии в современном спорте. Мобильные приложения для занятий аэробикой. Мобильные приложения, отслеживающие питание, подсчет потребляемых калорий, физическую активность. Разработки новинок спортивных тренажеров, инвентаря, интерактивного оборудования для занятий спортом. Знакомство с мобильным фитнес-приложением Workout trainer

Практика

Проведение интерактивной разминки с помощью фитнес-приложения Workout trainer

Базовые движения аэробики

Теория

Повторение понятий: «базовые движения», «квадрат», «комбинация».

Усложнение базовых шагов: **March, Basic-step, Step-touh, Step-line, Grape-wine**(с добавлением движений руками, со сменой направления движения).

Усложнение базовых движений: **Knee-up**(изменение амплитуды движения), **Jumpin-gjack, Kick**(на 45 градусов).

Знакомство с новыми базовыми движениями: **Lunge, Squat, Hopscotch, HeelDig, ClapHands**.

Техника и безопасность выполнения базовых движений аэробики.

Практика

Совершенствование техники выполнения базовых шагов и движений; согласованность работы рук и ног.

Овладение новыми базовыми движениями. Соединение базовых шагов в квадраты; комбинации базовых движений.

Творческие задания:

- составление небольших композиций из базовых шагов и движений на заданную музыку;
- танцевальная импровизация под музыку (с использованием пройденных базовых движений);
- составление индивидуальных комплексов из базовых шагов и движений (количество: 4-6).

Аэробика низкой интенсивности

Теория

Понятия «аэробика низкой интенсивности», «структура занятия», «ЧСС» (повторение). Разновидности строевой подготовки (построение, перестроение, перемещение). Основные шаги и движения аэробики низкой интенсивности (повторение).

Практика

Выполнение комплекса аэробики низкой интенсивности с включением новых базовых движений (разучивание комплекса, отработка техники, выполнение в темпе).

Контроль правильного выполнения, контроль за ЧСС.

Творческие задания: составление индивидуального комплекса аэробики низкой интенсивности, танцевальная импровизация на предложенную музыку с использованием пройденных движений.

Аэробика высокой интенсивности

Теория

Понятие «аэробика высокой интенсивности», задачи аэробики высокой интенсивности, основные движения аэробики высокой интенсивности (повторение). Техника и безопасность выполнения упражнений, признаки переутомления (повторение).

Практика

Освоение нового комплекса аэробики высокой интенсивности с включением более сложных движений.

Выполнение движений (подскоков с перемещением, махов ногами и т.п.) по диагонали.

Контроль и самоконтроль за правильным выполнением движений.

Контроль за ЧСС, за общим состоянием организма во время выполнения комплекса.

Творческие задания: составление небольшого комплекса (6-8 движений) аэробики высокой интенсивности; танцевальная импровизация с использованием пройденных движений.

Бокс аэробика

Теория

Направление бокс-аэробика, его отличия от других направлений аэробики, эффективность. Система тренировок. Прыжки и удары руками в бокс-аэробике. Интенсивность нагрузок.

Практика

Работа на скакалке, упражнения на растяжку, имбоксинг – имитационные упражнения. Работа с боксерским мешком, работа с грушей.

Освоение основных движений бокс-аэробики. Освоение комплекса бокс-аэробики:

- разминка, состоящая из изоляции (проработки отдельных суставов),
- партерная часть (упражнения на проработку мышц брюшного пресса);
- основная часть (различные движения с перемещением на месте);
- заключительная часть.

Творческие задания: танцевальная импровизация под музыку с использованием движений бокс-аэробики.

Танцевальная аэробика

Знакомство с новым комплексом танцевальной аэробики, включающим более сложные движения (освоение движений, работа над совершенствованием техники выполнения движений, исполнение в темпе).

Джаз-аэробика

Теория

Понятие «джаз-аэробика», характерные черты джаз-аэробики (сочетание базовых шагов и движений с элементами джазового танца). Понятия «изоляция» (способность к движению отдельных частей тела независимо друг от друга), «импровизационность» (свобода, сочинение в процессе исполнения). Краткая историческая справка развития джазового танца, джаз-аэробики.

Структура комплекса джаз-аэробики (отличительные черты).

Основные движения джаз-аэробики – джазовая ходьба, Pivot, Open-step (с поворотом бедра), Step-touch (прыжком), Mambo, повороты, движения по кресту.

Практика:

Освоение основных движений джаз-аэробики.

Освоение комплекса джаз-аэробики:

- разминка, состоящая из изоляции (проработки отдельных суставов),
- партерная часть (упражнения на проработку мышц брюшного пресса);
- основная часть (различные движения с перемещением по залу);
- заключительная часть.

Творческие задания: танцевальная импровизация под музыку с использованием движений джаз-аэробики.

Fank аэробика

Теория

Понятие «фанк-аэробика». Особенности данного вида аэробики (последовательное и непрерывное выполнение различных танцевальных движений умеренной интенсивности). Знакомство обучающихся с элементами различных танцевальных культур: стрита, рэпа, хип-хопа, рок-н-ролла.

Особенности движений (свободная пластика рук, волнообразные движения корпусом). Понятие «кач» (пружинящего движения, выполняемого одновременно в коленном, голеностопном и тазобедренном суставах).

Практика

Повторение и закрепление основных шагов аэробики в технике Fank: Step-touch, Touch-front, Kneeeup, Grapewine, V-step, Curl.

Освоение фанковой ходьбы (в основе – кач).

Освоение комплекса в стиле Fank-аэробики: начальное ознакомление с комплексом, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движений, исполнение в темпе.

Упражнения на импровизацию определенной двигательной темы (например движение вперед и назад).

Составление индивидуальных комплексов на основе пройденных движений, стилей (по выбору обучающихся).

Vodiballet

Теория

Знакомство с направлением танцевальной аэробики BodyBallet. Особенности направления (включение элементов классической хореографии).

Основные движения классического танца: батман, пируэт, плие, шассе.

Практика

Освоение основных движений классического танца (батман, пируэт, плие, шассе).

Освоение комплекса, включающего движения классического танца.

Составление небольших композиций с включением движений классического танца.

Стретчинг

Теория

Понятие «стретчинг», «динамический стретчинг», «статический стретчинг». Особенности системы стретчинга (развитие гибкости суставов, эластичности мышц). Правила выполнения упражнений стретчинга.

Практика

Знакомство с пассивными (выполняются за счет внешних сил, создаваемых партнером) и активными (связаны с работой мышц самого учащегося, без посторонней помощи) упражнениями стретчинга.

Освоение техники выполнения наклонов и маховых движений, используемые в стретчинге.

Взаимодействие с партнером.

Калланетика

Теория

Понятие «калланетика». Особенности калланетики (избегание резких движений, высокого темпа, чрезмерного напряжения; использование изгибов, потягиваний, прогибов, полу - шпагатов, покачиваний).

Методика выполнения упражнений (после принятия позиции упражнения необходимо задержаться в ней в течение минуты).

Практика

Освоение отдельных упражнений калланетики.

Освоение комплекса калланетики:

- разминка (упражнения на разогрев мышц, стимуляцию кровообращения);
- основная часть (упражнения для мышц грудного отдела и спины, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и бедер);
- заключительная часть (упражнения на расслабление, восстановление дыхания).

Классическая аэробика

Теория

Понятие «спортивная аэробика» и «классическая аэробика», в чем их отличие, а так же особенности классической аэробики. Российские и международные соревнования классической аэробики. Требования к составлению комплекса классической аэробики: большое количество сложных элементов (высокоамплитудные движения, быстрая смена положения звеньев тела), высокий темп исполнения, удлинение композиции.

Практика

Освоение движений классической аэробики. Проработка базовых движений в быстром темпе. Упражнения на дыхание.

Освоение комплекса классической аэробики: начальное ознакомление с комплексом, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движений, исполнение в темпе.

Совершенствование строевой подготовки (построение, перестроение, перемещение, ориентирование в пространстве).

Степ-аэробика

Теория

Степ-аэробика как эффективное средство физической подготовленности. Степ-аэробика как одно из самых простых и увлекательных и доступных направлений аэробики. «Степ» в переводе с английского языка – «шаг». Степ-платформа. Изменение высоты платформы. Вариативность шаговых движений. Использование хореографических элементов, а также танцевальных движений и комбинаций различного характера. Степ-платформа как средство воспитания выносливости, в качестве кардио-тренажера, для силовых тренировок;

Практика

Освоение движений степ -аэробики. Проработка базовых движений в медленном, среднем и в быстром темпах. Упражнения на дыхание.

Освоение комплекса степ-аэробики: начальное ознакомление с комплексом, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движений, исполнение в темпе.

Импровизация

Теория

Конструирование отдельных движений (под заданную педагогом музыку), варьирование движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. Составление танцевальных композиций и индивидуальных комплексов.

Практика

Конструирование отдельных движений (под заданную педагогом музыку), варьирование движений в соответствии с изменениями в содержании музыки.

Составление танцевальных композиций и индивидуальных комплексов.

Творческие задания:

- импровизация танцевальных движений под предложенную педагогом музыку;
- танцевальная импровизация в технике «Ленточка»;
- импровизация в технике «Магнит»;
- контактная импровизация – 8 мин. - импровизация в технике «Завязка» - импровизация в технике «Контактная цепочка»;
- составление небольшой танцевальной композиции (6-8 движений), основанной на пройденных движениях.

Концертная, соревновательная деятельность

Практика

Повторение и отработка танцевальных композиций перед концертным выступлением. Участие в концертах, фестивалях, конкурсах, показательных выступлениях в рамках различных мероприятий.

Подведение итогов учебного года; сравнение результатов работы первого и второго годов обучения. Занятие можно проводить в форме контрольного опроса (тест, викторина), зачета (выполнение пройденных движений, комплексов), выполнения творческих заданий (импровизация танцевальных движений, импровизация разминки и т.п.), соревнования (исполнение пройденных шагов, движений) или концертного выступления перед родителями и педагогами центра.

Учебно-тематический план 3 года обучения

Наименование темы (раздела)	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
	Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие	1	1	-	Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятии. Опрос
Теоретическая подготов- ка: - влияние физических упражнений на организм занимающихся; - информационные техно- логии в спорте	2	1	1	Теоретический зачет, тест, практическое задание,
Базовые движения аэро- бики - разучивание связок, движений - работа над техникой - выполнение в темпе	4 1 1 2	1 - - -	3 1 1 1	Теоретический зачет, тест, практическое задание, demonstra- ция движений, со- ставление композиций и связок, открытое занятие, батл
Аэробика высокой ин- тенсивности - разучивание связок, движений - работа над техникой - выполнение в темпе	12 4 4 4	2 1 0,5 0,5	10 3 4 3	Теоретический зачет, тест, практическое задание, demonstra- ция движений
Бокс-аэробика - разучивание связок, движений - работа над техникой - выполнение в темпе	5 2 2 1	1	4 1 2 1	Теоретический зачет, практическое задание, demonстрация движе- ний
Калланетика - разучивание связок, движений - работа над техникой	18 10 8	2 1 1	16 10 6	Теоретический зачет, практическое задание, demonстрация движе- ний
Стретчинг - разучивание связок, движений - работа над техникой - выполнение в темпе	18 8 5 5	3 1 1 1	15 5 5 5	Зачет, составление связок
Степ-аэробика - разучивание связок, движений - работа над техникой - выполнение в темпе	16 8 4 4	2 1 0,5 0,5	14 6 4 4	Теоретический зачет, тест, практическое задание, demonstra- ция движений
Классическая аэробика - разучивание связок, движений - работа над техникой - выполнение в темпе	16 8 4 4	2 1 0,5 0,5	14 6 4 4	Теоретический зачет, тест, практическое задание, demonstra- ция движений, со- ставление композиций и связок, открытое занятие

Танцевальная аэробика	38	8	30	Теоретический зачет, тест, практическое задание, демонстрация движений, составление танцевальных композиций и связок, открытое занятие, батл
- разучивание связок, движений	16	3	13	
- работа над техникой	12	3	9	
- выполнение в темпе	10	2	8	
Riverdance	8	1	7	
- разучивание связок, движений	2	0,5	1,5	
- работа над техникой	2	0,5	1,5	
- выполнение в темпе	4	-	4	
Fank-аэробика	8	2	6	
- разучивание связок, движений	2	0,5	1,5	
- работа над техникой	3	0,5	2,5	
- выполнение в темпе	3	1	2	
Джаз-аэробика	8	3	5	
- разучивание связок, движений	2	1	1	
- работа над техникой	3	1	2	
- выполнение в темп	3	1	2	
Bodibalet	6	-	6	
- разучивание связок, движений	2	-	2	
- работа над техникой	2	-	2	
- выполнение в темпе	2	-	2	
Латино	10	2	8	
- разучивание связок, движений	3	0,5	2,5	
- работа над техникой	3	0,5	2,5	
- выполнение в темпе	4	1	3	
Импровизация	6	0,5	5,5	Творческое задание, зачет
Концертная, соревновательная деятельность	8	-	8	Выступление
Итого:	144	22,5	121,5	

Цель: формирование устойчивого интереса к занятиям аэробикой, потребности ведения здорового образа жизни.

Задачи:

- знакомство с более сложными видами базовых движений;
- знакомство и изучение новых направлений аэробики (Fank, Riverdance, Латино) и особенностями классической аэробики;
- дальнейшее развитие творческих и импровизационных навыков учащихся (составление индивидуальных комплексов);
- дальнейшее формирование навыков здорового образа жизни;
- развитие умения согласовывать движения своего тела с музыкой;
- привитие культуры общения с партнерами, умение работать в коллективе.

Содержание третьего года обучения

Вводное занятие

Знакомство с основными разделами программы третьего года обучения.

Основные требования к форме для занятий (одежде и обуви). Правила личной гигиены. Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий.

Теоретическая подготовка

Теория

Основные требования к дозировке нагрузки в зависимости от возраста. Дыхание в процессе занятий спортом. Влияние физических упражнений на систему дыхания, на развитие мышечной системы.

Самостоятельные занятия физической культурой. Правильное питание. Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья, важнейшие пищевые источники. Как происходит пищеварение. Режим питания. Вредные привычки и наше здоровье. Воздействие табакокурения на сердечно-сосудистую деятельность. Влияние курения, приема алкоголя и сильнодействующих лекарственных препаратов на работу головного мозга. Изменение личности людей, употребляющих наркотики. Наркомания – опасность для общества. Влияние наркотиков на растущий организм.

Информационные технологии в современном спорте. Мобильные приложения для занятий аэробикой. Мобильные приложения, отслеживающие питание, подсчет потребляемых калорий, физическую активность. Разработки новинок спортивных тренажеров, инвентаря, интерактивного оборудования для занятий спортом. Знакомство с мобильным фитнес-приложением «Gymup - Дневник тренировок».

Практика

Работа в фитнес-приложении «Gymup - Дневник тренировок».

Базовые движения аэробики

Теория

Знакомство с новыми базовыми движениями: **Cross, Curl, Kick**(на 45 и 90 градусов), **Open -step, Straddle**.

Усложнение пройденных ранее движений (изменение амплитуды, добавление более сложных движений руками)

Техника и безопасность выполнения базовых движений аэробики.

Практика

Совершенствование техники выполнения базовых шагов и движений; работа над координацией при выполнении упражнений.

Овладение новыми базовыми движениями. Соединение пройденных базовых шагов в квадраты; комбинации, составленные из базовых движений.

Творческие задания:

- составление небольших композиций из базовых шагов и движений на заданную музыку;

- танцевальная импровизация под музыку (с использованием пройденных базовых движений);
- составление индивидуальных комплексов из базовых шагов и движений (количество: 6-8).

Аэробика высокой интенсивности

Теория

Повторение: понятие «аэробика высокой интенсивности», ее задачи, основные движения.

Техника и безопасность выполнения упражнений, признаки переутомления (повторение).

Практика

Освоение нового, более сложного комплекса аэробики высокой интенсивности (с включением новых базовых движений).

Выполнение упражнений (подскоки с перемещением, повороты в движении и т.п.) по диагонали.

Контроль за ЧСС, за общим состоянием организма во время выполнения комплекса.

Творческие задания: составление индивидуального комплекса (8-10 движений) аэробики высокой интенсивности; танцевальная импровизация с использованием пройденных движений.

Бокс аэробика

Теория

Имитация движений боксера на ринге. Технические элементы – удары ногами и руками, поднятие ноги с согнутым коленом, шаги, приседания и выпады. Одна из основных идей бокс-аэробики в том, чтобы не выпрямлять полностью руки или ноги при выполнении ударов. Повышенный расход калорий, развитие мускулатуры и кардиосистемы.

Практика

Освоение основных движений бокс-аэробики.

Освоение комплекса бокс-аэробики:

- разминка, состоящая из изоляции (проработки отдельных суставов),
- партерная часть (упражнения на проработку мышц брюшного пресса);
- основная часть (различные движения с перемещением на месте);
- заключительная часть.

Творческие задания: танцевальная импровизация под музыку с использованием движений бокс-аэробики.

Калланетика

Теория

Понятие «калланетика», особенности выполнения упражнений калланетики (повторение).

Знакомство с новыми упражнениями калланетики, направленными на растяжку:

- косых мышц живота;

- задней группы мышц бедра;
- внутренней части бедра;
- мышц нижних районов спины;
- квадрицепсов;
- мышц позвоночника и верхней части тела.

Практика

Освоение новых упражнений калланетики.

Освоение нового комплекса калланетики с включением новых упражнений.

Упражнения на дыхание.

Стретчинг

Теория

Понятие «стретчинг», «динамический стретчинг», «статический стретчинг». Особенности системы стретчинг (развития гибкости суставов, эластичности мышц). Правила выполнения упражнений стретчинга.

Практика

Знакомство с пассивными (выполняются за счет внешних сил, создаваемых партнером) и активными (связаны с работой мышц самого учащегося, без посторонней помощи) упражнениями стретчинга.

Освоение техники выполнения наклонов и маховых движений, используемые в стретчинге.

Взаимодействие с партнером.

Степ-аэробика

Теория

Базовые движения степ-аэробики. Темп выполнения движений. Преимущества и недостатки степ-аэробики. Степ-аэробика в домашних условиях. Правила эффективных занятий.

Практика

Выполнение комплексов упражнений на основе базовых шагов. Выполнение упражнений с гантелями. Выполнение связок с раскладкой.

Комплекс упражнений на степ платформе:

- бейсик-степ;
- степ-ап;
- шаг-колени;
- бейсик-овер;
- упражнение для бедер;
- интенсивные упражнения для различных групп мышц;
- прыжки;
- растяжка;
- отжимания с упором сзади, с упором впереди.

Классическая аэробика

Теория

Понятие «классическая аэробика», особенности классической аэробики. Российские и международные соревнования классической аэробики. Требования к составлению комплекса классической аэробики: большое количество сложных элементов (высокоамплитудные движения, быстрая смена положения звеньев тела), высокий темп исполнения, удлинение композиции

Практика

Освоение движений классической аэробики. Проработка базовых движений в быстром темпе. Упражнения на дыхание.

Освоение комплекса классической аэробики: начальное ознакомление с комплексом, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движений, исполнение в темпе.

Совершенствование строевой подготовки (построение, перестроение, перемещение).

Танцевальная аэробика

Riverdance

Теория

Знакомство с новым направлением в танцевальной аэробике – Riverdance. Уникальность стиля (сочетание базовых движений аэробики с элементами различных народных танцев). Понятие «латина-аэробика», особенности техники (постановка ног /смягченная, с носка на пятку/, активное использование поворотов, хореография рук и хлестообразные движения ногами, работа бедрами).

Основные шаги River dance: **Cha-cha-cha, Mambo, Pivot.**

Практика

Освоение основных шагов River dance: **Cha-cha-cha, Mambo, Pivot.**

Освоение нового комплекса, построенного на элементах латиноамериканских танцев.

Танцевальная импровизация с включением движений Riverdance.

Fank аэробика

Теория

Понятие «фанк-аэробика». Особенности данного вида аэробики (последовательное и непрерывное выполнение различных танцевальных движений умеренной интенсивности). Знакомство обучающихся с элементами различных танцевальных культур: стрита, рэпа, хип-хопа, рок-н-ролла.

Особенности движений (свободная пластика рук, волнообразные движения корпусом). Понятие «кач» (пружинящего движения, выполняемого одновременно в коленном, голеностопном и тазобедренном суставах).

Практика

Повторение и закрепление основных шагов аэробики в технике Fank: Step-touch, Touch-front, Kneeup, Grapewine, V-step, Curl.

Освоение фанковой ходьбы (в основе – кач).

Освоение комплекса в стиле Funk-аэробики: начальное ознакомление с комплексом, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движений, исполнение в темпе.

Упражнения на импровизацию определенной двигательной темы (например движение вперед и назад).

Составление индивидуальных комплексов на основе пройденных движений, стилей (по выбору обучающихся).

Джаз-аэробика

Теория Понятие «джаз-аэробика», характерные черты джаз-аэробики (сочетание базовых шагов и движений с элементами джазового танца). Понятия «изоляция» (способность к движению отдельных частей тела независимо друг от друга), «импровизационность» (свобода, сочинение в процессе исполнения). Краткая историческая справка развития джазового танца, джаз-аэробики.

Структура комплекса джаз-аэробики (отличительные черты).

Основные движения джаз-аэробики – джазовая ходьба, Pivot, Openstep (с поворотом бедра), Step-touch (прыжком), Mambo, повороты, движения по кресту.

Практика:

Освоение основных движений джаз-аэробики.

Освоение комплекса джаз-аэробики:

- разминка, состоящая из изоляции (проработки отдельных суставов),
- партерная часть (упражнения на проработку мышц брюшного пресса);
- основная часть (различные движения с перемещением по залу);
- заключительная часть.

Творческие задания: танцевальная импровизация под музыку с использованием движений джаз-аэробики.

Bodiballet

Теория

Знакомство с направлением танцевальной аэробики BodyBallet. Особенности направления (включение элементов классической хореографии).

Основные движения классического танца: батман, пируэт, плие, шассе.

Практика

Освоение основных движений классического танца (батман, пируэт, плие, шассе).

Освоение комплекса, включающего движения классического танца.

Составление небольших композиций с включением движений классического танца.

Латино

Теория

Latina -аэробика — один из подвидов танцевальной аэробики. В нее входят движения и связки из бальных латиноамериканских танцев. Тренировки по Latina - аэробике позволяют проработать мышцы спины, ног, брюшного пресса

и бедер, улучшить физическую форму, избавиться от лишних килограммов. Более того, она благоприятно влияет на здоровье.

Практика

Техника выполнения движений в Latina-аэробике также отличается от техники классических танцев. Так, танцоры двигаются на носках с выпрямленными коленями, а на тренировках по аэробике допускается облегченная постановка ног.

Импровизация

Теория

Стилевые особенности разновидностей аэробики.

Практика

Танцевальная импровизация посредством стиливых разновидностей аэробики

Конструирование отдельных движений (под заданную педагогом музыку), варьирование движений в соответствии с изменениями в содержании музыки.

Составление танцевальных композиций и индивидуальных комплексов.

Творческие задания:

- импровизация танцевальных движений под предложенную педагогом музыку;
- упражнение «медленная импровизация»;
- упражнение «следуй за мной»;
- упражнение «чтение книги»;
- упражнение «зеркало»;
- упражнение «унисон в группе»;
- упражнение «движение с закрытыми глазами»;
- составление небольшой танцевальной композиции (6-8 движений), основанной на пройденных движениях.

Концертная, соревновательная деятельность

Практика

Постановка и разучивание комплексов, танцевальных композиций, основанных на пройденных движениях, в различных стилях (Riverdance, Fank, латино-аэробика, классическая аэробика).

Участие в конкурсах, соревнованиях, концертных программах (внутри центра, на уровне города).

Подведение итогов года; обсуждение достижений и неудач; сравнение с результатами прошлых лет.

Как и ранее, данное занятие можно проводить в форме контрольного опроса (тест, «Что? Где? Когда?», «Счастливый случай» и т.п.), выполнения творческих заданий (импровизация танцевальных движений, исполнение индивидуальных конкурсов), демонстрационного экзамена, концертного выступления перед родителями, воспитанниками центра или соревнования.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Система оценки результатов освоения программы включает в себя оценку предметных, личностных и метапредметных результатов.

В результате освоения содержания программы обучающиеся будут иметь следующие предметные результаты:

будут знать:

- понятия «аэробика», «аэробный», «аэробная нагрузка», «фитнесс», «функциональная аэробика», «аэробика низкой и высокой интенсивности», «силовая аэробика», «танцевальная аэробика», «импровизация»;
- методику определения ЧСС; признаки утомления при физических нагрузках;
- о возможностях мобильных приложений для поддержания здорового образа жизни.
- названия базовых шагов и движений аэробики;
- назначение функциональной и силовой аэробики; особенности аэробики низкой и высокой интенсивности, а также танцевальной аэробики;
- структуру занятия (разминка, основная часть, заключительная часть) аэробики;
- упражнения аэробики низкой и высокой интенсивности;
- правила поведения на занятиях и во время выполнения упражнений;
- основные требования к форме для проведения занятий;
- основные правила личной гигиены.

будут уметь:

- выполнять основные упражнения функциональной аэробики;
- выполнять базовые движения аэробики;
- выполнять базовые движения и связки аэробики низкой интенсивности, аэробики высокой интенсивности, силовой и танцевальной аэробики Rashedfolk;
- импровизировать под предложенную педагогом музыку с использованием пройденных шагов и движений;
- выполнять движения в такт музыке;
- определять ЧСС, контролировать свое физическое состояние во время выполнения комплекса высокой интенсивности;
- использовать возможности мобильных приложений для занятий фитнес-аэробикой;
- использовать интерактивное оборудование для занятий спортом.

межпредметные результаты:

- развитие и совершенствование физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации движений;
- совершенствование чувства метроритма;
- развитие мотивации к творческой деятельности;

личностные:

- ориентирование воспитанников на занятия спортом;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам.

2.2. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал для занятий аэробикой;
- оборудование, необходимое для проведения занятий (скакалки, обручи, степ-платформы, коврики);
- технические средства обучения (компьютер, звуковоспроизводящая аппаратура, фонограммы).

2. Кадровое обеспечение.

Руководитель объединения – педагог дополнительного образования, имеющий знания в области физической культуры и спорта, опыт преподавательской деятельности по дисциплине «Аэробика».

3 Методическая литература.

№ п/п	Раздел программы (по учебному плану)	Пособия, оборудование, приборы, дидактический материал.
1	Введение в программу.	1.Нормативы контрольных упражнений, инструкции по ТБ, 2. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2016
2	Общая и физическая подготовка.	2. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2016 3. История возникновения самбо, А.А. Харлампиев 1938, переиздание М. -2013, Новая редакция.
3	Специальная физическая подготовка.	1. Нормативы контрольных упражнений 2. Комплексы упражнений по СФП, подвижные игры 3. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций. / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина; под общ. ред. В. Ш. Каганова.,- М.: ФГБУ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания», 2016.
4	ОРУ.	1.Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.
5	Самостраховка (умение правильно падать).	1.Самбо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2001.
6	Бросковая техника.	1.Самбо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2001. 2. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций. / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина; под общ. ред. В. Ш. Каганова.,- М.: ФГБУ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания», 2016.
7	Спортивные игры. Психологическая подготовка.	1.Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с. 2.Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2012. — 160 с.

4. Интернет-ресурсы

1. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB.

2. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно- тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы: Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>

5. Организационно-педагогические условия

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, дополнительной общеразвивающей программы и регламентируется расписанием занятий. Для всех участников образовательного процесса обеспечен доступ к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

2.3. Формы аттестации:

- зачет;
- «батл»;
- опрос;
- теоретический зачет;
- тестирование;
- практическое задание;
- демонстрация выполнения движений;
- составление комбинаций и связок;
- открытое занятие

2.4. Оценочные материалы:

Диагностика результатов:

Входящая диагностика проводится в первые дни обучения, имеет своей целью выявить исходный уровень подготовки обучающихся, скорректировать программу.

Промежуточная диагностика определяет степень усвоения детьми учебного материала и уровень их подготовленности. Проводится в конце первого полугодия в форме зачета, контрольного опроса, теста, выполнения творческих заданий (импровизация, составление связок из различных пройденных движений) и т.д.

Итоговая диагностика проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний. Проводится по окончании каждого учебного года.

Формы подведения итогов:

- соревнования (внутренние, городские, региональные);
- конкурсы;
- показательные выступления;
- открытые занятия;
- зачеты;
- контрольные опросы;
- контрольные испытания;
- выполнение творческих заданий, тестов.

2.5. Методические материалы

В организации учебного процесса используются такие **методы**, как:

- объяснительно-иллюстративный (беседа, рассказ, объяснение, демонстрация, показ и т.п.);
- репродуктивный (упражнения);
- частично-поисковый;
- проблемный.

Кроме того, используется метод строго регламентированного упражнения (расчлененного и целостного разучивания упражнений, сопряженного упражнения, избирательно направленного упражнения), метод интерпретации, метод усложнения и сходства, игровой метод.

Взаимодействие обучающихся с учебным материалом строится на:

- принципе сознательности;
- принципе доступности;
- принципе связи теории с практикой;
- принципе соединения индивидуального и коллективного;
- принципе направленности учебно-воспитательного процесса на сохранение и развитие здоровья воспитанников.

Перечень методических материалов

1. Словарь терминов (приложение 13).
2. Основные шаги и движения аэробики (приложение 14).
3. Рекомендации при подборе упражнений для занятий (приложение 15).
4. Основы степ-аэробики: структура занятий и комплекс упражнений (приложение 16).
5. Конспект занятия «Аэробика на все времена», материалы городского конкурса «Учитель года» (приложение 17).
6. Конспект занятия «Аэробика – территория толерантности», материалы городского конкурса «Учитель года» (приложение 18).
7. План-конспект занятия по аэробике по теме «Связки базовых шагов «шаг-теп» и «кни-лифт» с ви-степом, мамбо, степ-татч, маршем и прыжками» (приложение 19).
8. Метод проектов на занятиях аэробикой (приложение 20).
9. Конспект занятия по теме «Аэробика средней интенсивности» (приложение 21).

Перечень дидактических материалов

Видеоматериалы

1. Открытое первенство по аэробике на Кубок клуба «Нон-стоп» (2008г.).
2. Отчетный концерт коллектива «Рандеву» (2008г.).
3. Открытое первенство по аэробике на Кубок клуба «Нон-стоп» (2009г.).
4. Отчетный концерт коллектива «Рандеву» (2009г.).
5. Городской конкурс «Учитель года-2009».
6. Учебные занятия в СОШ №17.

8. V Всероссийский фестиваль-конкурс исполнителей современной хореографии «Прикамский олимп-2010».
9. Открытое первенство по аэробике на Кубок клуба «Нон-стоп» (2010г.).
10. VI Всероссийский фестиваль-конкурс исполнителей современной хореографии «Прикамский олимп-2011».
11. Учебные занятия в СОШ №17, 29, 30.
12. Отчетный концерт «Рандеву» (2011г.).
13. Участие в проекте «Камские просторы: путешествие в старину».
14. Ансамбль народного танца «Гжель».

Аудиоматериалы

1. Инструментальная музыка
2. Играет оркестр народных инструментов
3. Хореография (музыка)
4. Пилатес, Стретчинг, Релакс (музыка)
5. Аэробика средней интенсивности (музыка)
6. Аэробика высокой интенсивности (музыка)
7. Бокс - аэробика (музыка)
8. Степ -аэробика (музыка)
9. Танцевальная аэробика (музыка)

Перечень диагностических материалов

1. Результаты обучения:
 - примерные тестовые вопросы по годам обучения (приложение1);
 - таблица №1 «Критерии оценки предполагаемых результатов воспитанников» (приложение 2);
 - таблица №2, «Входящая диагностика» (приложение3);
 - таблица № 3 «Промежуточный контроль» (приложение 4);
 - таблица №4 «Итоговый контроль» (приложение 5);
 - таблица №5 «Уровень физической подготовленности обучающихся» (приложение 6).
2. Результаты личностного развития:
 - таблица № 6 «Примерные критерии оценивания личностного развития» (приложение 7);
 - таблица №7 «Карта личностного роста воспитанников» (приложение 8).
3. Результаты удовлетворенности детей образовательным процессом:
 - тест «Оцени себя» (приложение 9);
 - методика удовлетворенности образовательным процессом А.А.Андреева, Е.Н.Степанова (приложение 10);
 - тест «Оценка коммуникативных умений» (приложение 11);
 - описание опыта выявления эффективности педагогической деятельности, направленной на социализацию личности обучающегося (приложение 12).

2.6. Список литературы

Литература для педагога

1. Деревлева Е.Б. Гимнастическая аэробика. – М.: Чистые пруды, 2008. – 32с. – (Библиотечка «Первое сентября», серия «Спорт в школе», вып. 24).
2. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г. Методика преподавания оздоровительной аэробики. Учебное пособие. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. уни-та, 2004. – 124с.
3. Кириченко С.Н. Оздоровительная аэробика. 10-11 классы: программа, планирование, разработка занятий. – Волгоград: Учитель, 2010. – 95с.
4. Килин Д.А. «Основы современного танца брейк-данс»: Программа дополнительного образования детей. – М.: Владос, 2000.
5. Ким Н. Фитнес и аэробика. – М., 2005, с.12-18.
6. Киржнер А., Киржнер Д. Потомки Геракла//Упражнения для верхнего пояса (плечи, руки, грудь). – Пермь, 1991.
7. Лисицкая Т.С. «Аэробика на все вкусы». – М.: Просвещение, 1994.
8. Методические рекомендации по составлению образовательных программ.
9. Титова Т.М. Оздоровительная аэробика для девушек старших классов: методические рекомендации / Т.М. Титова. М.: Чистые пруды, 2005. – 32с.
10. Чайкина Н.А. «Современные ритмы»: Программа дополнительного образования детей. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 1999.

Литература для обучающихся и родителей

1. Веселов А. Построй свое тело// Белковые диеты. – М, 2004, с.34-38.
2. Журнал «COSMOPOLITAN». – 2004, №4,5.
3. Журнал «MISS FITNESS». – 2003, № 6.
4. Семенихин Д.В. Фитнес – это легко! / Д.В. Семенихин. – ЗАО «ОА-ЗИС-Дизайн». – 2007. – 248с.
5. Стецура Ю.В. Фитнес. Путь к здоровью и красоте. – Донецк: ООО ПКФ «БАО», 2006. – 256с.
6. Чайлдерс Г. Великолепная фигура за 15 минут в день. – Минск: ООО «Попурри», 2004. – 208с.

Примерные тесты

Первый год обучения

- Почему нужно заниматься аэробикой:
 - а) чтобы быть здоровым, стройным и красивым;
 - б) чтобы накачать мышцы;
 - в) чтобы научиться танцевать.
- 2. Что означает слово аэробика:
 - а) летать в воздухе;
 - б) обогащение легких и сердце кислородом;
 - в) дышать кислородом.
- 3. Какие качества характера развиваются в процессе занятий аэробикой:
 - а) уметь постоять за себя;
 - б) отстаивать свою точку зрения;
 - в) быть выносливым, терпеливым, внимательным; уважительно относиться друг к другу.
- 4. Как называется приставной шаг:
 - а) степ-татч;
 - б) ви-степ;
 - в) греп-вайн.

Второй год обучения (первое полугодие)

- Почему нужно заниматься аэробикой?
- а) чтобы быть здоровым, стройным и красивым;
 - б) чтобы накачать мышцы;
 - в) чтобы научиться танцевать.
2. Что означает слово аэробика:
 - а) летать в воздухе;
 - б) обогащение сердца и легких кислородом;
 - в) дышать кислородом.
3. Какие качества характера развиваются в процессе занятий аэробикой:
 - а) уметь постоять за себя;
 - б) отстаивать свою точку зрения;
 - в) быть выносливым, терпеливым, внимательным; уважительно относиться друг к другу.
4. Как называется приставной шаг:
 - а) степ-татч;
 - б) ви-степ;
 - в) греп-вайн.
5. Американская актриса, благодаря которой аэробика стала популярной во всем мире:
 - а) Шеррон Стоун;
 - б) Джейн Фонда;

- в) Элизабет Тейлор.
- 6. Как называется двойной приставной шаг:
 - а) степ-лайн;
 - б) кни-лифт;
 - в) степ-татч.

Второй год обучения (второе полугодие)

- Что означает понятие аэробная нагрузка:
- а) это физические нагрузки, при которых образование в мышцах энергии происходит с участием кислорода;
 - б) это физические нагрузки, при которых образование в мышцах энергии происходит без участия кислорода;
 - в) это физические нагрузки, при которых образование в мышцах энергии происходит как с участием кислорода, так и без участия кислорода.
2. Когда впервые стали применяться упражнения под музыку:
 - а) на рубеже 19-20 веков;
 - б) в 20 веке;
 - в) в Античности;
 - г) в средние века.
 3. Американская актриса, благодаря которой аэробика стала популярной во всем мире:
 - а) Шеррон Стоун;
 - б) Джейн Фонда;
 - в) Элизабет Тейлор.
 4. Занятия аэробикой противопоказаны при:
 - а) плохом настроении;
 - б) отсутствии модного костюма для занятия;
 - в) головной боли и заложенности носа.
 5. Что дают занятия аэробикой:
 - а) здоровье, грациозность, уверенность;
 - б) накачку мышц;
 - в) быстрый рост.
 6. Как называется наклон корпуса назад:
 - а) ре-ля-ве;
 - б) пор-де-бра;
 - в) туры.
 7. Как называется шаг «ноги врозь вилочкой» в диагонали:
 - а) степ-татч;
 - б) греп-вайн;
 - в) ви-степ.

Третий год обучения (первое полугодие)

- Что означает понятие «аэробная нагрузка»:
 - а) это физические нагрузки, при которых образование в мышцах энергии происходит с участием кислорода;
 - б) это физические нагрузки, при которых образование в мышцах энергии

происходит без участия кислорода;

в) это физические нагрузки, при которых образование в мышцах энергии происходит как с участием кислорода, так и без участия кислорода.

2. Когда впервые стали применяться упражнения под музыку:

- а) на рубеже 19-20-х веков;
- б) в 20 веке;
- в) в Античности;
- г) в средние века.

3. Американская актриса, благодаря которой аэробика стала популярной во всем мире:

- а) Шеррон Стоун;
- б) Джейн Фонда;
- в) Элизабет Тейлор.

4. Частота сердечных сокращений (ЧСС) – это:

- а) частота сердечных сокращений;
- б) чрезвычайно серьезная ситуация;
- в) частое сокращение сосудов.

5. Занятия аэробикой противопоказаны при:

- а) плохом настроении;
- б) отсутствии модного костюма для занятия;
- в) головной боли и заложенности носа.

6. Какие виды спорта включает в себя аэробика:

- а) бокс;
- б) легкая атлетика, плавание, гимнастика;
- в) стрельба.

7. Что означает термин «ПОР-ДЕ-БРА»:

- а) наклон (прогиб) корпуса назад;
- б) махи ногой;
- в) подскоки.

8. «Базик-степ» - это:

- а) скрестный шаг;
- б) открытый шаг;
- в) базовый шаг.

Третий год обучения (второе полугодие)

• Что означает понятие «аэробная нагрузка»:

а) это физические нагрузки, при которых образование в мышцах энергии происходит с участием кислорода;

б) это физические нагрузки, при которых образование в мышцах энергии происходит без участия кислорода;

в) это физические нагрузки, при которых образование в мышцах энергии происходит как с участием кислорода, так и без участия кислорода.

2. Когда впервые стали применяться упражнения под музыку:

- а) на рубеже 19-20-х веков;
- б) в 20 веке;
- в) в Античности;
- г) в средние века.

3. Американская актриса, благодаря которой аэробика стала популярной во

всем мире:

- а) Шеррон Стоун;
 - б) Джейн Фонда;
 - в) Элизабет Тейлор.
4. Частота сердечных сокращений «ЧСС» - это:
- а) частота сердечных сокращений;
 - б) чрезвычайно серьезная ситуация;
 - в) частое сокращение сосудов.
5. Занятия аэробикой противопоказаны при:
- а) плохом настроении;
 - б) отсутствии модного костюма для занятия;
 - в) головной боли и заложенности носа.
6. Какие виды спорта включает в себя аэробика:
- а) бокс;
 - б) легкая атлетика, плавание, гимнастика;
 - в) стрельба.
7. Что означает термин «пор-де-бра»:
- а) наклон (прогиб) корпуса назад;
 - б) махи ногой;
 - в) подскоки.
8. «Базик-степ» - это:
- а) скрестный шаг;
 - б) открытый шаг;
 - в) базовый шаг.
9. Терминологическое обозначение скрестного шага:
- а) «Кул»;
 - б) «Кик»;
 - в) «Греп-вайн».
10. Упражнения в аэробике, направленные на развитие гибкости:
- а) стретчинг;
 - б) кросс;
 - в) калланетик.
11. Особенностью направления «Боди-балет» в аэробике является то, что в него включены:
- а) элементы индийских танцев;
 - б) элементы классической хореографии;
 - в) основные движения «хип-хопа» .

Мониторинг результатов обучения

Таблица 1

Показатели (оценив.параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Уровень усвоения	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка				Наблюдение, тестирование, устные опросы, собеседование
1.1 Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям	Ребенок овладел менее чем 1/2 объема знаний, предусмотренных программой	Низкий 1-3 балла	
		Объем освоенных знаний составляет более 1/2	Достаточный 4-6 баллов	
		Ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой	Высокий от 7 баллов	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины	Низкий 1-3 балла	
		Ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой	Достаточный 4-6 баллов	
		Специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием	Высокий от 7 баллов	
2. Практическая подготовка				
2.1 Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков обучающегося программным требованиям	Ребенок овладел менее чем 1/2 объема знаний, предусмотренных умений и навыков	Низкий 1-3 балла	соревнования конкурсы, зачеты
		Объем освоенных умений и навыков составляет более 1/2	Достаточный 4-6 баллов	
		Ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой	Высокий от 7 баллов	
2.2 Творческие навыки	Креативность в выполнении творческих заданий	Ребенок в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания	Низкий 1-3 балла	Творческие задания, исследования
		Выполняет, в основном, задания на основе образца	Достаточный 4-6 баллов	
		Выполняет задания с элементами творчества	Высокий от 7 баллов	

**Входящая диагностика
1 год обучения**

Таблица 2

№	Фамилия, имя обучающегося	Возраст	Чувствительность ритма	Координация	Эмоциональность	Уровень физической подготовки													
						гибкость			отжимание			приседание			поднимание туловища			Средний показатель	
						Н	Д	В	Н	Д	В	Н	Д	В	Н	Д	В		
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			
16																			

Итоговая диагностика

год обучения _____

Таблица 4

№	Фамилия имя	Тео- рия			Практика												Ит ог							
					Физическая подготовка						Техническая под- готовка													
		гиб- кость			отжи- мание			присе- дание			подни- мание туловища			Сре д. ба л	1	2		3	4	5	Ср ед. бал			
1		н	д	в	н	д	в	н	д	в	н	д	в				н					д	в	
2																								
3																								
4																								
5																								
6																								
7																								
8																								
9																								
10																								
11																								
12																								
13																								
14																								
15																								
ИТОГО (КОЛ- ВО)																								

Уровень физической подготовленности обучающихся

Таблица 5

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень		
			низкий	достаточный	высокий
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	12	5	9-11	16
		13	6	10-12	18
		14	7	12-14	20
		15	7	12-14	20
		16	7	12-14	20
		17	7	12-14	20
Силовые	Отжимание	12	2	10	18
		13	6	9	13
		14	4	8	12
		15	6	9	12
		16	11	17	21
		17	19	25	31
	Приседание	12	97	105	160
		13	62	90	120
		14	70	110	150
		15	90	130	170
		16	90	130	170
		17	90	130	170
	Поднимание туловища	12	12	28	44
		13	21	31	41
		14	24	38	40
		15	23	32	41
		16	20	32	42
		17	20	32	44

Примерные критерии оценивания личностного развития обучающихся

Таблица 6

Показатели (оценив.параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Уровень	Методы диагностики	
1. Организационно-волевые качества					
<ul style="list-style-type: none"> • Терпение 1.2. Воля 1.3. Самоконтроль	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени	Терпения хватает меньше чем на половину занятия	Низкий 1-3 балла	Наблюдение	
		Терпения хватает больше чем на половину занятия	Достаточный 4-6 баллов		
		Терпения хватает на все занятие	Высокий от 7 баллов		
	Способность активно побуждать Себя к практическим действиям	Волевые усилия ребенка побуждаются извне	Низкий 1-3 балла		
		Иногда – самим ребенком	Достаточный 4-6 баллов		
		Всегда – самим ребенком	Высокий от 7 баллов		
		Умение контролировать свои поступки	Ребенок всегда находится под воздействием контроля извне		Низкий 1-3 балла
			Периодически контролирует себя сам		Достаточный 4-6 баллов
			Постоянно контролирует себя сам		Высокий от 7 баллов
	2. Ориентационные качества				
2.1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Завышенная	Низкий 1-3 балла	Тест «Оцени себя»	
		Заниженная	Достаточный 4-6 баллов		
		Нормальная	Высокий		

2.2 Интерес к занятиям в объединении	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	Интерес к занятиям продиктован ребенку извне	Низкий 1-3 балла	Анкета определения удовлетворенности образовательным процессом А.А. Андреева
		Интерес периодически поддерживается самим ребенком	Достаточный 4-6 баллов	
		Интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно	Высокий от 7 баллов	
3. Поведенческие качества				
3.1. Коммуникативность (тип общения со сверстниками)	Умение налаживать контакты со сверстниками и педагогом	Отказывается участвовать в совместной деятельности, не желает подчиняться обстоятельствам	Низкий 1-3 балла	Тест оценки коммуникативных умений
		Умеет ограничивать себя в чём-то, считаетея с мнением других	Достаточный 4-6 баллов	
		Участвует в совместной деятельности, проявляет инициативу, умеет подчиняться обстоятельствам	Высокий от 7 баллов	
3.2. Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам объединения)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	Избегает участия в общих делах	Низкий 1-3 балла	Наблюдение
		Участвует при побуждении извне	Достаточный 4-6 баллов	
		Инициативен в общих делах	Высокий от 7 баллов	

Карта личностного роста воспитанников

Таблица 7

Образовательная программа _____

Ф.И.О.педагога _____

Год обучения:

№	ФИ ре- бенка	Показатели личностного развития воспитанников								
		Организационно- волевая сфера			Ориентационные каче- ства			Поведенческие качества		
		низ- кий 0-3 балла	доста- точн. 4-6 бал- лов	высо- кий от 7 баллов	низ- кий 0-3 балла	доста- точн. 4-6 бал- лов	высо- кий от 7 баллов	низ- кий 0-3 балла	доста- точн. 4-6 бал- лов	высо- кий от 7 баллов
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
ИТОГО (КОЛ- ВО)										

Тест «Оцени себя»

Инструкция

Посмотри на этот листок. Здесь написаны разные качества людей – как хорошие, так и плохие. Выбери из них те, которые ты считаешь самыми хорошими и самыми плохими. А теперь попробуй оценить себя, расставив эти качества на шкале. Те черты, которые у тебя хорошо развиты, располагаются в верхней части шкалы, а те, которые плохо развиты или отсутствуют, – в нижней.

Проведение теста

В начале тестирования внимание детей обращают только на список оцениваемых качеств, из которого дети выбирают по 5-6 самых привлекательных и самых непривлекательных. После того как эти качества отображены (выписаны или подчеркнуты в списке), детям предлагают оценить себя и объясняют принцип размещения качеств на шкале. Во время работы взрослый не вмешивается в процесс оценки, может даже выйти на несколько минут из комнаты или заняться своим делом. После окончания работы ее результаты также не обсуждаются с детьми. Необходимая беседа, которая может быть началом коррекции, проводится только после анализа всех проведенных с ребенком личностных тестов.

Анализ результатов

При анализе результатов обращают внимание на расположение на шкале как положительных, так и отрицательных качеств. Адекватной считается самооценка, при которой ребенок несколько положительных качеств ставит в верхнюю часть шкалы, а одно-два качества – в нижнюю часть или близко к нулю. Если отрицательные качества расставлены близко к нулю, одно из них попало в нижнюю часть шкалы, а хотя бы одно – в верхнюю часть, можно говорить, что ребенок в целом принимает себя и свой образ, но не идеализирует себя и видит и свои отрицательные черты.

Если ребенок все положительные качества располагает в верхней части шкалы и достаточно высоко, а отрицательные – в нижней или около нуля, его самооценка неадекватно завышена, он не может или не хочет правильно себя оценить, не замечает своих недостатков и приписывает себе отсутствующие у него достоинства. Эта неадекватность может быть источником агрессивного поведения, конфликтности ребенка, так же как тревожности или нарушения общения. Эти негативные проявления связаны с тем, что образ, который выстроил ребенок, не совпадает с представлением о нем других людей. Такое несовпадение препятствует контактам и является причиной многих трудностей, асоциальных реакций ребенка.

Если ребенок, наоборот, располагает положительные качества ближе к нулю, или, что еще хуже, в нижнюю часть шкалы, то не зависимо от того, где располагаются отрицательные качества, можно говорить о неадекватно заниженной самооценке. Расположение отрицательных качеств только ухудшает (если они помещены в верхней части шкалы) или несколько улучшает (если они также расположены внизу) общую структуру самооценки. Для таких детей, как правило, характерны тревожность, неуверенность в себе, стремление расположить к себе собеседника, особенно взрослого. Однако заниженная самооценка может быть связана и с асоциальностью, агрессивностью, особенно

в тех случаях, когда от ребенка настойчиво требуют выполнение каких-то обязанностей, с которыми он боится не справиться.

Слова, характеризующие отдельные качества личности

Аккуратность, беспечность, восприимчивость, гордость, грубость, жизнерадостность, заботливость, застенчивость, завистливость, злопамятность, искренность, изысканность, капризность, легкоеверие, медлительность, мечтательность, настойчивость, нежность, непринужденность, нервозность, нерешительность, несдержанность, обаяние, обидчивость, осторожность, отзывчивость, педантичность, подвижность, развязность, рассудочность, решительность, самозабвение, сдержанность, сострадательность, стыдливость, терпеливость, трусость, увлеченность, упорство, уступчивость, холодность, энтузиазм.

Приложение 10

Методика определения удовлетворенности образовательным процессом

*(по методике изучения удовлетворенности
школьной жизнью А.А. Андреева, Е.Н. Степанова)*

Цель: определить степень удовлетворенности учащихся школьной жизнью.

Ход проведения: Учащимся предлагается прочитать (прослушать) утверждения и оценить степень согласия с их содержанием по следующей шкале:

- 4 – совершенно согласен
- 3 – согласен
- 2 – трудно сказать
- 1 – не согласен
- 0 – совершенно не согласен

Анкета

Указать фамилию педагога

Год обучения

Фамилия, имя

Возраст

- Я иду на занятия с радостью.
- На занятиях у меня обычно хорошее настроение.
- В нашей группе хороший педагог.
- К нашим педагогам можно обратиться за советом и помощью в трудной жизненной ситуации.
- В группе я всегда свободно могу высказывать свое мнение.
- Я считаю, в нашем объединении созданы все условия для развития моих способностей.
- Мне нравится заниматься у моего педагога.

- На занятиях у меня есть любимые виды деятельности (темы, упражнения).
- Я считаю, что объединение по настоящему готовит меня к самостоятельной жизни.
- На летних каникулах я скучаю по этим занятиям.

Обработка полученных данных

Показателем удовлетворенности учащихся (У) является частное от деления суммы баллов ответов всех учащихся на общее количество ответов. Если У больше 3, то можно констатировать о высокой степени удовлетворенности, если У больше 2, но меньше 3 или 2, то это соответственно свидетельствует о средней и низкой удовлетворенности учащихся школьной жизнью.

Приложение 11

Тест оценки коммуникативных умений

Инструкция

На 10 вопросов стоит дать ответы, которые оцениваются:

- «почти всегда» – 2 балла;
- «в большинстве случаев» – 4 балла;
- «иногда» – 6 баллов;
- «редко» – 8 баллов;
- «почти никогда» – 10 баллов.

Список вопросов

- Стараетесь ли вы свернуть беседу в тех случаях, когда тема (или собеседник) неинтересны вам?
 - Раздражают ли вас манеры вашего партнера по общению?
 - Может ли неудачное выражение другого человека спровоцировать вас на резкость или грубость?
 - Избегаете ли вы вступать в разговор с неизвестным или малознакомым вам человеком?
 - Имеете ли вы привычку перебивать говорящего?
 - Делаете ли вы вид, что внимательно слушаете, а сами думаете совсем о другом?
 - Меняете ли вы тон, голос, выражение лица в зависимости от того, кто ваш собеседник?
 - Меняете ли вы тему разговора, если он коснулся неприятной для вас темы?
 - Поправляете ли вы человека, если в его речи встречаются неправильно произнесенные слова, названия, вульгаризмы?
 - Бывает ли у вас снисходительно-менторский тон с оттенком пренебрежения и иронии по отношению к тому, с кем вы говорите?

Обработка и интерпретация

Чем больше баллов, тем в большей степени развито умение слушать. Если набрано более 62 баллов, то слушатель «выше среднего уровня». Обычно средний балл слушателей 55.

Выявление эффективности педагогической деятельности, направленной на социализацию личности обучающегося
(в данной статье представлен опыт работы)

Сейчас в рамках социализации обучающихся большое значение придается гендерному воспитанию, которое является основой формирования социальной компетенции. Основным контингентом обучающихся в объединении «Аэробика» являются девочки, поэтому в педагогической деятельности используется принцип гендерности.

Принцип гендерности означает, что в воспитании *мальчиков* акцент нужно делать на такие качества, как будущий отец, глава семейства, «добытчик», защитник; *девочек* – будущая мать, хранительница семейного очага, хозяйка дома, воспитательница детей. В этом случае у детей воспитывается социальная ответственность мужчины и социальная ответственность женщины.

Для определения уровня сформированности социальной компетенции используется методика, представленная в журнале «Директор школы» за 2012 год, № 3, автор Молчанов С. Данная методика проводится в несколько этапов.

I этап

На первом этапе обучающимся предлагается выбрать наиболее значимые, на их взгляд, социальные компетенции или женские качества. Исследование проводилось в 2-х группах. В каждой группе по 15 обучающихся. Возрастной состав первой группы – 9-10 лет, второй – 12-14 лет.

Я предложила девочкам таблицу «Перечень социальных компетенций – универсальных и гендерных (женских качеств)». В ней представлены слова и словосочетания, обозначающие социальные компетенции (качества). Все качества позитивные: такой подход ориентирует обучающихся только на позитивный выбор.

Задание формулируется следующим образом: «Отберите 10 женских позитивных качеств (социальных компетенций), которые вы хотели бы видеть в своей сверстнице».

Каждый отбирает 10 женских компетенций. На основе этого выбора формируются эталонные представления о социально одобряемом именно в этой группе детей «наборе» социальных компетенций (качеств). У каждого в группе возникает в сознании некий свой «портрет», желаемый образ. Его всегда можно сравнить со своим реальным, внутренним «портретом». Эти реальные «портреты» будут отражать то, насколько обеспечено данной воспитаннице комфортное отношение в группе.

Отобрав чаще избираемые социальные компетенции, получаем перечень референтных (основных) качеств, которые и станут моделью социальной компетентности для этой группы.

Таким образом, я получила несколько наборов социальных компетенций, специфичных для каждой группы опрашиваемых.

Референтные качества для воспитанниц	
9-11 лет	12-14 лет
1. Бодрость	1. Верность
2. Доброта	2. Забота о людях
3. Забота о людях	3. Женственность
4. Любовь к детям	4. Умение уступать
5. Умение понимать других	5. Теплота
6. Верность	6. Очаровательность
7. Умение сочувствовать	7. Обаяние
8. Доверчивость	8. Умение сочувствовать
9. Жизнерадостность	9. Сострадание
10. Теплота	10. Застенчивость

Таким образом, я получила ответ на вопрос, какими качествами хотели бы обладать мои ученицы. Этот перечень, с одной стороны – их социальный заказ учителю, то есть мне, с другой стороны – содержание социализации. В то же время этот перечень является основой экспертных листов для взаимной оценки обучающихся социальной компетентности друг у друга. Это оценивание является вторым этапом в данной методике.

II этап

На данном этапе каждый из обучающихся заполняет экспертный лист. В этом экспертном листе по вертикали (1-ый столбец) зафиксированы референтные социальные компетенции (те, которые мы выявили для данной группы детей), а по горизонтали – имена обучающихся в группе. Каждой ученице предлагается заполнить экспертный лист с именами девочек, проставив во все 10 строчек (по количеству компетенций в 1-ом столбце) свои *субъективные* (личные) балльные отметки от «1» до «10». Экспертный лист позволяет зафиксировать представление группы о степени выраженности у каждой девочки каждой конкретной социальной компетенции.

Обработка данных производится путем суммирования баллов в каждом экспертном листе по каждой воспитаннице, полученная сумма делится на количество экспертных листов. Полученные результаты заносятся в сводную таблицу степени выраженности основных гендерных качеств у воспитанниц (приложение).

Если сложить все экспертные оценки по вертикали, то в строке «**Рейтинг в группе**» получим числовые значения, показывающие степень выраженности социальных компетенций у каждой девочки (нижняя строка).

Эти числовые значения являются, по сути, показателями социального статуса каждой девочки в группе.

Если сложить числовые значения по горизонтали, то в столбце «**Всего**» можно узнать о степени выраженности социальных компетенций, референтных для этой группы.

Для меня это очень важная информация.

Во-первых, полученные данные позволили мне выявить, какие качества (социальные компетенции) дети считают наиболее важными для себя.

Во-вторых, определилась степень выраженности этих компетенций.

В-третьих, тестирование показало, на формирование каких социальных

компетенций в дальнейшем необходимо обратить внимание.

В-четвертых, в результате внутригруппового оценивания у меня сформировалось представление о социальном статусе каждой девочки в группе.

Удивительно, но мнения детей не совсем совпали с моими.

Отдавая предпочтение (мысленно) той или иной девочке, в плане моего видения констатируешь факт не соответствия с детскими выводами. Учитывая выводы детей, получился следующий процент соотношений в 1 группе: на 1 место по количеству баллов вышла Даша Аржевитина, на 2- Диана Рыжова и на 3- Настя Шалахина. Последнюю строчку заняла Оля Швецова. Во 2 группе на 1 место вышла Света Гришина, на 2- Вика Жилкина и на 3- Надя Ладкина. Последняя строчка рейтинга досталась Мелании Бадейщиковой. По моему мнению, на первом месте (в 1 группе) должна быть Ирина Подъячева (у нее 5 место) и Саша Игнатьева (у нее 14 место). А потому, учитывая процент разностей, стоит призадуматься и более внимательно присмотреться к детям!

С возрастом гендерные качества меняются, а потому и меняется их степень выраженности. Повторные измерения могут показать уменьшение или увеличение числовых показателей, по которым я смогу судить об изменениях в степени выраженности социальных компетенций и, следовательно, эффективности либо неэффективности педагогического воздействия.

Я уверена, что проводя повторно это исследование, на лицо будут изменения в оценке гендерных качеств у воспитанниц друг к другу, да и в группе в целом. Опыт продолжается.

Следующим этапом в своей работе в данном направлении я вижу привлечение в качестве экспертов родителей своих учениц. Это позволит дать более точную оценку сформированности социальных компетенций моих обучающихся.

Перечень социальных компетенций обучающихся

Женские качества	Универсальные человеческие качества	
Верность	Активность	Основательность
Доверчивость	Беззаботность	Ответственность
Женственность	Беспечность	Открытость ума
Жизнерадостность	Бодрость	Привлекательность
Забота о людях	быстрота в принятии решений	Прямота
Застенчивость	Великодушие	Пунктуальность
Любовь к детям	Восприимчивость	Работоспособность
Мягкость	Вспыльчивость	Развитая интуиция
Нежность	Высокая мораль	Развитое воображение
Очаровательность	Готовность к действию	Романтичность
Обаяние	Гуманность	Серьезность
Сострадание	Дисциплинированность	Скромность
Теплота	Доброта	Тактичность
Тихий голос	Задумчивость	Терпеливость
Умение понимать других	Импульсивность	Терпимость
		Трудолюбие

4	Любовь к детям															23 25 2 м	
5	Умение понимать других															21 32 8 м	
6	Верность															21 28 9 м	
7	Умение сочувствовать															21 77 7 м	
8	Доверчивость															22 75 5 м	
9	Жизнерадостность															23 07 3 м	
10	Теплота															21 13 10 м	
Общий балл		1035	1593	1115	1367	1242	1103	1246	1638	1451	1147	976	1237	1231	818	1126	
Рейтинг в группе		13м	2м	11м	4м	6м	12м	5м	1м	3м	9м	14м	7м	8м	15м	10м	

Экспертный лист

Уважаемый эксперт (имя, фамилия) _____

Вам предлагается оценить выраженность каждого качества у вашей сверстницы. Для этого проставьте в строках 1 – 10 оценку от 1 до 10 балла.

Девочки	Качества	Имена, фамилии															
		К у ч и н а В .	К у ч и н а Я .	К у л е м и н а С .	Б а д е й щ и к о в а М .	Г р и ш и н а С .	Е ж о в а В .	Л а д к и н а Н .	Б а я н д и н а А .	О х о т н и к о в а Л .	М о ж а е в а Н .	А р и н и ч е в а А .	Ж и л к и н а В .	П е т у х о в а Д .	Л а р и о н о в а Ю .	Л а р и о н о в а В .	В с е г о
1	Верность																23 73 1 м
2	Забота о людях																23 25 2 м
3	Женственность																23 07 3 м
4	Умение уступать																22 82 4 м
5	Теплота																22 75 5 м
6	Очаровательность																22 37 6 м
7	Обаяние																21 77 7 м
8	Умение со-																21 32 8 м

	чув- ство вать																	
9	Со- стра- да- ние																	21 28 9 м
1 0	За- стен- чи- вост ь																	21 13 10 м
	Общий балл	10 46	10 63	108 7	965	11 63	11 55	11 58	11 04	112 0	10 59	102 9	11 62	10 84	111 6	110 8		
	Рей- тинг в группе	XI II	XI	IX	XV	I	IV	III	V	V	XII	XI V	II	X	VI	VII		

Сводная таблица степени выраженности основных гендерных качеств у воспитанниц

Качества личности	Имена, фамилии																
Бодрость																	
Доброта																	
Забота о людях																	
Любовь к детям																	
Умение понимать других																	
Верность																	
Умение сочувство- вать																	
Доверчивость																	
Жизнерадостность																	
Теплота																	
Степень выраженно- сти социальных ком- петенций в группе																	

Словарь терминов

Аэробика – система оздоровительных физических упражнений для людей различного возраста. Синтез элементов физических упражнений, танца, музыки.

Аэробный (амер.) – «живущий в воздухе», «использующий кислород».

Аэробная тренировка - комплекс упражнений на выносливость, которые продолжаются относительно долго и связаны с достижением баланса между потребностями организма в кислороде и его доставки.

Аэробика низкой интенсивности – комплекс довольно простых по координации движений, позволяющий формировать базовые навыки, освоить основные элементы аэробики.

Аэробика высокой интенсивности – комплекс достаточно сложных упражнений (бег, прыжки, махи), вызывающий увеличение пульса до 150/160 уд/мин. Рассчитана на тех, кто достаточно подготовлен координационно и функционально к большим нагрузкам.

Африкан-фанк (Afrikan-fank) - новое направление танцевальной аэробики, сочетание базовых движений с элементами афроамериканских танцев.

Боди балет (Bodiballet) – направление танцевальной аэробике, включающее элементы классической хореографии.

Батман - группа движений работающей ноги. Быстрый удар одной ноги о щиколотку другой.

- батман тандю - выставление ноги на носок;
- батман тандюжэтэ - махи на высоту 45°;
- батман тандюсутеню - полуприседание с выставлением ноги на носок;
- батман фондю - приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке;
- гран батман жэтэ - махи ногами на 90° и выше;
- гран батман жэтэбалансэ - махи ногами вперед, назад
- батман девлоппэ - поднимание ноги вперед, в сторону, назад.

Базовые шаги, движения – основные шаги и движения, применяемые в аэробике

Данс (Dance) – одно из направлений аэробике, характеризующееся энергией, разнообразием движений, эмоциональностью исполнения. Данное направление включает в себя различные направления – латино, джаз, поп, рок-н-ролл.

Джаз-аэробика – направление аэробики, характеризующееся сочетанием традиционных базовых средств с элементами джазового танца.

Жесткий стретчинг - подразумевает предварительное максимальное напряжение мышц перед выполнением упражнения.

Изоляция – способность к движению отдельных частей тела, независимо друг от друга.

Импровизация – процесс сочинения в процессе исполнения.

Классическая аэробика – комплекс общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха под музыкальное сопровождение.

Композиция – сочетание нескольких разнообразных движений.

Калланетика – одно из направлений аэробики, представляющий собой ком-

плекс из 30 статических упражнений, направленных на развитие гибкости и эластичности мышц.

Мягкий стретчинг – упражнения выполняются без предварительного напряжения мышц.

Пируэт - поворот.

Плие – приседание, со сгибанием ног в коленях:

- гран плие – приседание;
- демиплие – полуприседание.

Ривер данс (Riverdance) – новое направление в танцевальной аэробике, в котором базовые движения сочетаются с элементами народных танцев (латиноамериканских, ирландских).

Рашенфолк (Rashenfolk) - разновидность танцевальной аэробики, возникшем на основе русских народных танцев.

Силовая аэробика – комплекс упражнений на развитие силы, выносливости, развития различных групп мышц.

Силовые упражнения - упражнения силового характера, обеспечивающие избирательное воздействие на различные группы мышц.

Структура занятия – последовательность функционально связанных частей занятия (подготовительная /разминка/, основная, заключительная части).

Степ аэробика – направление, в котором большая часть физических упражнений проходит на специальной степ- платформе, формирует мышцы бедер, голени, ягодиц и пресса.

Стретчинг – комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости суставов. Упражнения стретчинга могут быть пассивными (выполняются за счет внешних сил, создаваемых партнером) и активными (связаны с работой мышц самого учащегося, без посторонней помощи).

Танцевальная аэробика – направление, в котором физические упражнения сочетаются с элементами и движениями различных танцев (народных, эстрадных, современных и т.п.)

Функциональная аэробика – комплекс упражнений, направленных на общее физическое развитие, подготовку организма к физическим нагрузкам.

Фанк (Fank) – последовательное и непрерывное выполнение различных танцевальных движений умеренной интенсивности. Может включать в себя элементы различных танцевальных культур (хип-хопа, стрита, рэпа).

ЧСС - частота сердечных сокращений.

Шассе - прыжок с продвижением, при исполнении которого одна нога как бы догоняет другую, соединяясь в пятой позиции в верхней точке прыжка.

Основные шаги аэробики

- **Basicstep** («Базик степ») (1-4) - базовый шаг.

Из положения «ноги вместе» сделать шаг правой ногой вперед («1»), далее приставить левую ногу к правой («2»). На счёт "3" и "4" возвратит назад поочередно правую и левую ногу.

- **Cross** («Кросс») (1-4) - «крест».

Цель – «вышить» на полу счётный крест. «Иголкой» в данном случае будут ноги обучающихся.

Из положения «ноги вместе» поставить правую ногу вперед накрест («1»), на счёт «2» левой ногой сделать шаг назад. Затем правую ногу отвести в правую сторону («3») и на «4» приставить левую ногу к правой.

- **Curl**(«Кулл») (1-2) - «захлест», «загиб».

Из положения «ноги врозь» (чуть шире плеч) на счёт следует перенести тяжесть тела на правую ногу (колени при этом чуть согнуты) («1»). На счёт «2» - левую ногу согнуть назад таким образом, чтобы пятка прикоснулась к ягодице.

- **Grapewine** («Грепвайн») (1-4) – «скрестный шаг» (в переводе с английского - «виноградная лоза»).

Из положения «ноги вместе» на счёт «1» необходимо сделать шаг правой в сторону (вправо), затем сделать шаг левой ногой скрестно (сзади) правой («2»). Ещё раз шаг правой в сторону (вправо) («3»). Приставить левую ногу к правой («4»).

- **Jog**(«Джок») – «бег».

Туловище наклонено вперед на 15 градусов. Бег на месте, с одновременным выполнением захлёста голени назад при этом, необходимо коснуться пяткой сгибаемой ноги ягодицы. И следить за тем, чтобы колени были направлены точно вниз).

- **Jumpingjack** (Джампингджак», в переводе с английского «прыгающий Джек») (1-2) - прыжок «ноги врозь - ноги вместе».

Из положения «ноги вместе» прыгнуть невысоко вверх и приземлиться в положение «ноги врозь» (на ширине плеч) («1»). При приземлении необходимо опуститься на всю стопу, стопы слегка разведены наружу. Выполняя прыжок, колени слегка сгибаются (амортизируются). На счет «2» выполняем ещё один прыжок, с возвращением в исходное положение.

- **Kneeup** («Книиап») (1-2) – «подъем колена».

Из положения стоя, «ноги вместе» согнуть рабочую ногу в колени и поднять вперед как можно выше, оттягивая при этом носок («1»). На счёт «2»- вернуть ногу в исходное положение.

- **Kick** («кик») (1-2)- мах, удар ногой.

Выполняется в положении «стоя, на одной ноге». На счёт «1» рабочую ногу поднять точно вперед, на счёт «2» вернуть ногу в исходное положение. Удар может производиться на 15, 45 или 90 градусов, а также в сторону или вперед.

- **March** («Мач») – «марш».

Ходьба с оттягиванием стопы и высоким подниманием коленей.

- **Openstep** («Опен степ») (1-2) – «открытый шаг».

Из положения «ноги врозь» (чуть шире плеч) на счёт «1» перенести тяжесть тела на правую ногу (колени слегка согнуто, пятка на полу); на счёт «2» - левая нога акцентировано касается пола носком.

- **Step-touch** («Степ татч») (1-2) – «приставной шаг».

Из положения «ноги вместе» сделать шаг правой ногой в сторону (вправо), на счёт «2» - приставить левую ногу к правой на носок.

- **Straddle** («Страдел») (1- 4) – «ходьба ноги врозь - ноги вместе».

Из положения «ноги вместе» на счёт «1» выполнить шаг правой ногой вправо, затем левой ногой - влево. На счёт «3» и «4» - вернуться в исходное положение (поочередно правую и левую ногу).

- **V-step** («Ви - степ») (1-4).

Цель – «нарисовать» на полу ногами английскую букву «V».

Из положения «ноги вместе», на счёт «1» выполнить шаг правой ногой вперёд на северо-восток, затем левой ногой – выполнить движение вперёд на северо-запад. На счёт «3» и «4» вернуться в исходное положение (поочередно, правую и левую ногу).

* **Marh** - вариант ходьбы, выполнение которого начинается с постановки согнутой ноги на носок (колени повернуто внутрь). Затем вес тела переносится с носка на пятку, колени выпрямляется, бедро уводится в сторону.

* **Виск** («Бик») - шаг, выполняемый на два счёта:

1 - шаг в сторону ведущей ногой;

и - шаг опорной ногой скрестно позади ведущей;

2 - шаг ведущей ногой на месте.

* **Ча-ча-ча** - Chasse, выполняемое без прыжка, на шагах, с добавлением движений бёдрами.

* **«Мамбо»** - «шаг» классической аэробики, выполняемый в стилизованной манере.

* **Pivot** («Пивот») – «шаг» классической аэробики - поворот вокруг опорной ноги. В «латина-аэробике» пивот часто выполняется с шага.

* **Quickmambo** («куикмамбо») – «шаг», выполняемый на три счёта:

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 счёта: «и» - мах от колена ведущей ногой; 1 - шаг ведущей ногой вперёд; «и» - шаг опорной ногой на месте; «2» - шаг ведущей ногой рядом с опорной.

* **Основной «шаг» самба** – «шаг», выполняемый на два счёта: «1» - шаг ве-

душей ногой вперед/назад; «и» - шаг опорной ногой вперед/назад в сторону»; «2» - приставить ведущую ногу к опорной.

* **Cross** («Кросс») – «шаг» классической аэробики, выполняемый в стилизованной манере (в «латина-аэробике» перед «кросс» делают шаг).

* **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.

Приложение 15

Рекомендации при подборе упражнений для занятий

Многие упражнения, подобранные без учета состояния здоровья и уровня подготовленности занимающихся могут представлять определенный риск для здоровья и вести к травмам и повреждениям.

Запрещено	Разрешено
<i>1. Движения головой</i>	
Круг головой и перекат («полукруг») головой по спине	Перекат («полукруг») головой по груди в медленном темпе, наклон вперед
Наклон головы назад	Наклон головы в сторону
<i>2. Движение туловищем</i>	
Наклоны туловища в стороны и вперед (согнувшись или прогнувшись) без упора руками о бедра, колени	Полунаклоны туловища в стороны и вперед (согнувшись или прогнувшись) с опорой руками о бедра, колени.
Наклоны туловища назад из любых положений	Небольшое поднятие ног и рук назад с вытягиванием длину из положения лежа на животе
Круговые движения туловищем и наклоны с поворотами	Дуга туловищем («полукруг» через наклон вперед) с опорой руками о бедра
Поднятие туловища из положения лежа на спине в сед или упор сидя	Из положения лежа на спине согнутыми ногами, стопы на полу; поднятие туловища (лопатки над полом), не сгибаясь, без наклона головы
<i>3. Движения ногами</i>	
Махи прямыми ногами вперед выше 90°	Махи прямыми ногами вперед не выше 45°
Махи прямыми ногами назад	Махи голенью в любом направлении
Мах прямой ногой в сторону из положения лежа на боку с опорой на предплечья	Мах прямой ногой в сторону не выше 45° из положения лежа на боку, одна рука согнута под головой, другая в упоре спереди

Махи прямой ногой в сторону из упора на коленях	Из упора на коленях и предплечьях поднимание в сторону согнутой ноги
Махи ногой назад в упоре на коленях с прогибанием в пояснице	Махи ногой назад не выше 45° в упоре на коленях и предплечьях
Поднятие прямых ног из положения лежа на спине	Поднятие ног из положения лежа на спине с согнутыми коленями
Круговые движения коленями вперед («полукруг») в медленном темпе, колени не должны выходить за линию стоп	Перемещение коленей по дуге в положении стоя или приседе
<i>4. Движения руками</i>	
Активные поднимания, круги и сгибания – разгибания рук с максимальной амплитудой и скоростью	Движения рук с постоянным мышечным контролем, с амплитудой в зоне визуального контроля
Сгибания и разгибания рук в упоре сидя (лежа) сзади	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа с согнутыми ногами (колени на полу)
<i>4. Позы и упражнения, заимствованные из других видов занятия</i>	
Элементы акробатики (мост, стойка на лопатках), гимнастики (сед и упор углом)	Танцевальные элементы, выполняемые в аэробном стиле (чарльстон, ча-ча-ча, мамбо, и др.)
«Поза барьериста» – сед одна нога вперед, другая согнута в сторону-назад	
Позы, заимствованные из йоги («плуг» и др.)	

Основные требования к осанке на занятиях в аэробике

- В положении стоя стопы слегка разведены врозь (чаще всего чуть шире, чем ширина бедра).
- Стопы расположены параллельно или слегка разведены наружу, направление коленей одинаково с носками.
- Колени чуть расслаблены (допускается легкое сгибание).
- Мышцы живота и ягодиц немного напряжены и направляют таз вперед (без подчеркивания поясничной кривизны).
- Таз расположен ровно, без перекосов.
- Грудь приподнята, плечи на одной высоте.
- Голова прямо и составляет с туловищем одну линию.
- При выполнении ходьбы, бега и прыжков нога ставится на всю ступню.

Основы степ-аэробики: структура занятий и комплекс упражнений

Степ-аэробика – это одно из направлений современной аэробики, которое все больше завоевывает свое место в программах дополнительного образования детей. Этому способствует положительный эмоциональный фон занятий, обязательное музыкальное сопровождение, необычные сочетания движений, связанных с необычным предметом - платформой. Хотя степ-аэробика еще раз подтверждает правило: все новое – это хорошо забытое старое, ведь прежде широко применялись упражнения на гимнастической скамейке.

Эффективность степ-аэробики заключается в комплексном развитии у занимающихся двигательных качеств, в благоприятном воздействии на организм человека (на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы).

Специфика степ-аэробики – это сочетание базовых упражнений с элементами танцев различных стилей, тесная связь движений с музыкой и ритмами, высокая динамичность и разнообразие движений и, следовательно, обогащение двигательного опыта и повышение культуры движений.

Оборудование для степ-аэробики – это платформа высотой 15, 20 или 25 см, шириной 40 см., длиной 80 см. В зависимости, от своей подготовленности занимающиеся могут работать и на низких, и на высоких платформах, и высота их может меняться.

Высокоинтенсивные упражнения (к ним относятся прыжковые движения, выпады, приседания, высокие махи ногами, движения с большой амплитудой) повторяют не больше 5 раз на одну ногу, или в течение 1 минуты переменного шага.

Увеличить интенсивность урока степ-аэробики можно с помощью увеличения высоты платформы (от 15 до 25 см); увеличения темпа музыки (от 128 уд./мин. до 130 уд./мин.) в основной части занятия; увеличения рычага движения; увеличения амплитуды движения.

На уроках степ-аэробики могут применяться жесты (визуальные команды), что повышает организацию занятий, их моторную плотность. Специфические жесты поясняют направление движения, количество повторений. Помогает и мимика – кивок головой, улыбка.

Правила степ-аэробики направлены на сохранение и укрепление опорно-двигательного аппарата занимающихся. Так, при входе на платформу нога учащегося не должна сгибаться в коленном суставе меньше, чем на 90 градусов. Это позволит избежать травмирования коленных суставов. Следует избегать упражнений, которые предполагают поворот на платформе на всей стопе. Перед выполнением упражнений надо напомнить занимающимся о том, что стоять перед платформой и сходить с нее надо на расстоянии стопы. Это позволяет выполнять упражнения в темпе музыки и не споткнуться о платформу при входе на нее.

Структура занятия

Занятие степ-аэробики имеет три четко выраженные части.

1 часть занятия: аэробная разминка (от 5 до 10 мин.) в музыкальном темпе 118-120 ударов в минуту и предварительного стретчинга продолжительностью от 10 до 15 сек. на одну группу мышц.

2 часть занятия: аэробная часть (20-40 мин.). Это комплекс упражнений с постепенно увеличивающейся интенсивностью и обязательно с постепенным снижением интенсивности. Кроме того, включаются силовые упражнения на основные группы мышц, не задействованные в предыдущей работе.

3 часть урока: последующее снижение нагрузки. Это - медленно выполняемые упражнения на гибкость (2-5 мин.). Их цель – увеличение длины работавшей мышцы и ускорение обмена крови.

Структура занятия может иметь различные варианты в содержании и продолжительности, как отдельных частей, так и всего занятия.

В содержание образовательной программы «Аэробика» входит и комплекс степ-аэробики, рассчитанный на обучающихся 2-3 года обучения. Курс ознакомительный, который позволяет воспитанникам познакомиться с базовыми шагами и основными движениями степ-аэробики.

Комплекс упражнений степ-аэробики

Часть 1. Разминка

1. Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы.
2. Приседания с отрывом пяток от поверхности пола.
3. Сгибать и разгибать ступни ног (сидя, стоя).
4. Наклоны корпуса вправо-влево с вынесением противоположной руки в сторону наклона.
5. Поочередные наклоны корпуса вниз, касаясь руками стоп (на счет 1), на счет 2 выпрямиться, обе руки вверх.

Часть 2. Основная (аэробная)

1. И.П – встать рядом с платформой, лицом к ней. а) шагом правой встать на платформу, колено выпрямить; б) –подставить левую к правой; в-г) спуститься с платформы в и.п., выполняя шаг назад с левой ноги. То же , начиная движение с левой ноги. По 12-16 раз.

Усложнить упражнение можно за счет использования отягощения (гантели) и работы руками. Во время подъема можно разводить руки в стороны, возвращаясь в и.п. - руки вниз.

2. И.п. – то же. а) шаг на платформу с правой ноги; б) приставить левую; в) шаг на пол с правой; г) приставить левую. Аналогично выполнить с другой (левой) ноги. Руки с отягощением сгибайте вперед (локти опущены вниз) и разгибайте вниз. 12-16 раз с каждой ноги.

3. И.п.- то же. а) шаг правой вперед и слегка в сторону в полуприсед на ней; б) шаг левой вперед-влево(получилась стойка ноги врозь, небольшой полуприсед на двух); в-г) – начиная движение шагом правой назад, вернуться в и.п. В и.п. руки (можно с отягощением) в стороны, в момент нахождения на

платформе руки согнуть; вновь возвращаясь в и.п. – руки разогнуть в стороны (локты слегка округлены). То же с другой ноги. По 12-16 раз.

4. Пусть мышцы рук отдохнут, выполняйте данное упражнение без отягощения. И.п. – то же. а)- шагом левой встаньте на платформу; б) – правую ногу разогните вперед («кик»); в) шагом правой назад встаньте на пол, небольшой полуприсед на ней; г) левую снять с платформы и поставить на всю стопу сзади правой ноги, стопы при этом не разворачивать. То же с другой ноги. По 12-16 раз.

5. И.п.- то же. а) шаг правой на скамейку; б) – «кик» левой вперед; в) приставить левую к правой на платформу; г) «кик» правой вперед; д) – шаг правой назад (на пол), сойти с платформы; е) шаг левой назад на пол; ж) небольшой полуприсед на левой, правую согнуть вперед; з) –и- приставить правую к левой, разгибая опорную ногу; и) – и- то же, что з-и, но другой ногой. То же с другой ноги.

6. И.п. – то же. а) – шагом правой встать на платформу; б) левую поставить на платформу сзади, скрестно правой; в) шаг правой в сторону, не опускаясь на пол; г) приставить левую к правой; д) шаг левой назад на пол; е)- приставить правую к левой (на полу); ж) – шаг левой в сторону; з) приставить правую к левой. То же, начиная с левой ноги. По 8-12 раз.

7. И.п. – то же. а) – шаг правой на скамейку; б) – левую согнуть вперед («кик»); в) – шаг левой назад (на пол); г) – приставить правую ногу к левой. То же с другой ноги. По 16 раз.

8. И.п.- то же, а) – шаг правой на платформу; б) – скрестным шагом левую поставить перед правой на платформу; в) – шагом правой назад сойти с платформы; г) – приставить левую к правой; д,-е,-ж,-з- то же с левой ноги. По 16 раз.

9. И.п.- стоя на полу правым боком к платформе. а) – шагом правой встать на платформу; б) – левую приставить к правой; в) – шагом левой сойти с платформы; г) – приставить правую к левой. То же другим боком, с левой ноги. По 8-16 раз.

10. И.п.- то же. а) – шагом правой встать на платформу; б) – приставить левую к правой; в) – шагом правой сойти с платформы; г) – левую приставить к правой (на пол). То же с левой ноги. По 8-16 раз.

11. И.п.- то же. а) – шагом правой встать на платформу; б) – левую согнутую вперед (бедро параллельно полу); в) – шагом левой опуститься на пол; г) – правую приставить к левой; д) – то же, что а); е) – левую согнутую назад (колени вниз, в пояснице не прогибаться); ж) – левую опустить на пол; з) – приставить к ней правую. То же с другой ноги, левым боком к платформе. По 8-12 раз.

12. И.п.- то же, что в упр.1. а) – шагом правой встать на платформу; б)- шаг левой на платформу (в стойку ноги врозь); в) – шагом правой на пол назад; г) – приставить левую к правой; д,-е,-ж,-з,- то же, с другой ноги; и) – правую на пятку на платформу; к) – приставить правую к левой на пол; л,-м,- то же, левой; н,-о,-п,-р,--повторить и,-к,-л,-м,-. То же, начиная движение с левой ноги. По 8-16 раз.

13. И.п.- то же. И- небольшой полуприсед на левой; а) -правую поставить пяткой на скамейку; б)- наклон вперед с прямой спиной, руками упираться в колени правой ноги. Держать 15-20 сек. То же с другой ноги.

Часть 3. Релаксация (расслабление)

1.И.п.- стоя на полу, правым боком к платформе, немного отойдя от нее.

а) - носок правой ноги поставить на край платформы; б)- на прямых ногах сделать наклон корпуса вправо с вынесением левой руки в сторону наклона и несколько счетов потянуться; в) – наклон корпуса влево с вынесением правой руки в сторону наклона и снова потянуться (свободная рука на поясе). То же с другой ноги. По 4-8 наклонов в каждую сторону.

2.И.п.- стоя, ноги вместе. Выполнить по 5-6 маховых движений расслабленными ногами вперед-назад, вправо-влево.

3.И.п.- сидя на крае платформы, ноги вытянуты на полу. Выполнить наклоны корпуса к ногам (складочка); а) – носки вытянуты; б) – носки сокращены (стопы на себя). По 2-4 раза.

4.И.п. – стоя, ноги вместе. а) – стоя на одной ноге, другую согнуть в колене и подтянуть к груди (носок вниз тянуть), спина прямая; б) – все с другой ноги.

5.И.п.- то же. Выполнить упражнения «вдох-выдох» с поднятием рук вверх-вниз (через стороны). По 2-4 раза.

Следует помнить, что разная физическая подготовленность занимающихся может быть компенсирована увеличением или уменьшением амплитуды движений, рычага (прямая или согнутая рука и нога), изменением высоты платформы.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575888

Владелец Трынкина Валерия Александровна

Действителен с 21.04.2022 по 21.04.2023