

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 324
Курортного района Санкт-Петербурга

Принята
педагогическим советом
ГБОУ СОШ № 324
Курортного района Санкт-Петербурга

Протокол от _____ № _____

«Утверждена»

Приказом от 30.08.21 № 136
Директор ГБОУ СОШ № 324



Д.А.Петрук

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
Аэробика
Уровень программы – общекультурный

Программа рассчитана на детей 7-11 лет
Срок освоения: 3 года

Составитель: Камышева С.Ю.,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2021

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	Аэробика
Сведения об авторе	ФИО: Камышева Светлана Юрьевна
	Место работы: ГБОУ СОШ № 324
	Должность: педагог дополнительного образования
Материально-техническая база	помещение, в котором проводятся занятия должно быть оснащено в соответствии с требованием СанПиН от 04.07.2014 №14 мебелью (учебные столы и стулья).
Год разработки, редактирования	2018, редактирование 2021
Уровень программы	Общекультурный
Направленность	Физкультурно-спортивная
Направление	спортивное
Возраст учащихся	7-11 лет
Срок реализации	3 года
Этапы реализации	Программа обучения и ее тематическое содержание обусловлены необходимостью изучения от простого к сложному, постепенного освоения пройденного материала и новых технических возможностей материала
Актуальность	Реализуемая программа, является дополнительным средством, обеспечивающим развитие координации движений, физических качеств, а так же общей культуры детей.
Цель	Эстетическое, физическое развитие ребёнка и формирование спортивных навыков и способностей, которые помогут воспитаннику в дальнейшей самореализации и адаптации в обществе. Развитие и коррекция физических качеств у учащихся средствами оздоровительной аэробики и формирование навыков здорового образа жизни.
Ожидаемые результаты	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование представления к требованиям ведения здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды и мест проживания; • формирование социально адекватной личности, способной к активному творческому сотрудничеству; • приобретение навыков взаимовыручки и поддержки в группе; • приобретение навыков работы в группе; • приобретение навыков выполнять организаторскую функцию на порученном отрезке репетиции; • приобретение навыков самоконтроля. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение постоянно поддерживать правильную осанку; • умение применять полученные знания в ходе занятий аэробики • умение выполнять базовые элементы аэробики и их разновидности, с предметами, • специальным оборудованием; • умение связывать между собой элементы в блоки и комбинации;

	<ul style="list-style-type: none"> • умение подбирать музыкальное сопровождение в соответствии со стилем движений и в целом с композицией; • умение провести разминку и заключительную части занятия как самостоятельно, так и с группой; • умение организовывать и проводить внутришкольные соревнования, так и с группой; • умение организовывать и проводить внутришкольные соревнования по аэробике, выступать в показательных выступлениях. <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • расширение знаний истории аэробики; • расширение знаний об основных элементах танцевальной аэробики; • расширение знаний о правилах составления мини-комплексов по танцевальной аэробике; • расширения знаний простых приемов оказания первой помощи при травмах; • расширение знаний о современной системе соревнований по аэробике; • в расширение знаний о влиянии аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики; • расширение знаний о шагах различных танцевальных направлений.
Формы занятий	Групповые, фронтальные, коллективные, индивидуальные, с использованием дистанционных технологий.
Режим занятий	- 1-3 год обучения – 72 часа в год; 2 раза в неделю по 1 учебному часу, длительностью по 45 минут, с использованием дистанционных технологий – онлайн-занятия 30 минут
Формы подведения итогов реализации	- наблюдение активности на занятии; беседа, опрос учащихся; анализ творческих работ, результатов выполнения практических упражнений и заданий, анкетирование, тестирование, игра.

Пояснительная записка.

Среди множества форм физического воспитания подрастающего поколения занятия аэробикой занимают особое место. Занимаясь данным видом физической деятельности, у детей развиваются не только физические качества умения, навыки, также создаются предпосылки для полноценного интеллектуального, эмоционального, эстетического и духовного развития.

Кроме этого занятия аэробикой, особенно в последние годы, привлекают к себе людей самого разного возраста. Особенно они популярны у детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основе:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ №273 от 29.12.2012 г. (действующая редакция 2016 года);

2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

5. Распоряжения Комитета по образованию № 617-р от 01.03.2017 «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;

СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

7. «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ среднего, профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением ЭО и ДОТ» от 24.03.2020г.

8. Приложение к письму Комитета по Образованию от 14.08.2020 № 03-28-6734/20-0-0 О подготовке организаций Санкт-Петербурга, осуществляющих образовательную деятельность, к началу 2020-2021 учебного года.

9. Положения о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных, общеразвивающих программ ГБОУ СОШ № 324 Курортного района Санкт-Петербурга.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: реализуемая программа, является дополнительным средством, обеспечивающим развитие координации движений, физических качеств, а также общей культуры детей.

Отличительные особенности:

- всесторонность и широта воздействия на системы организма каждого типа упражнений и возможность его избирательного применения;
- доступность использования упражнений в различных формах организации учебно-тренировочного процесса;
- универсальность каждого типа упражнений, позволяющая на его основе создавать индивидуальные комплексы и системы упражнений.

Адресат: в объединение принимаются девочки и мальчики по желанию. Возраст учащихся, участвующих в реализации программы от 7 до 11 лет.

Объем и сроки реализации программы: 3 года, уровень освоения программы – базовый.

- 1 год обучения – 72 часа; 2 раза в неделю по 1 учебному часу.
- 2 год обучения – 72 часа; 2 раза в неделю по 1 учебному часу.
- 3 год обучения – 72 часа; 2 раза в неделю по 1 учебному часу.

Цель программы.

Цель: Эстетическое, физическое развитие ребёнка и формирование спортивных навыков и способностей, которые помогут воспитаннику в дальнейшей самореализации и адаптации в обществе. Развитие и коррекция физических качеств у учащихся средствами оздоровительной аэробики и формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

Воспитательные:

- Воспитание культуры поведения и формирование межличностных отношений в коллективе.
- Выработка навыков коллективной творческой деятельности.
- Формирование способности концентрировать внимание, работать по образцу.
- Приобщить ребенка к здоровому образу жизни

Развивающие:

- Развитие умения ритмично двигаться и воссоздавать ритмический рисунок.
- Гармоничное физическое развитие детей, коррекция осанки.
- Развить физические данные.

Обучающие:

- Формирование спортивных навыков.
- Формирование навыков исполнения под музыку.
- Выработка навыков исполнения движений в различных темпах

Условия реализации программы.

- списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы;
- набор групп осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) (до 14 лет) и допуска врача к занятиям;
- по норме наполняемости: на 1-м году обучения – не менее 15 человек, 2 год обучения – не менее 12 человек; 3 год обучения не менее 10 человек;
- на 2-й год обучения переводятся учащиеся, успешно закончившие 1- год обучения и сдавшие контрольно-переводные нормативы. В группу второго года обучения могут быть зачислены учащиеся, не проходившие обучение по программе первого года обучения, но успешно прошедшие собеседование и сдавшие контрольные нормативы.
- в течение учебного года состав обучающихся может меняться;
- продолжительность образовательного процесса: 72 часа в год (1 час 2 раза в неделю), срок реализации – 3 года.

Форма организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная
- групповая
- индивидуальная

Формы проведения занятий:

Очно:

- практическое занятие;
- поход выходного дня;
- участие в праздниках, концертах

С использованием дистанционных образовательных технологий:

- видео-занятия, видео-уроки, мастер-классы;
- адресные дистанционные консультации.

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: сайт ГБОУ СОШ № 324- Дистанционное обучение – ОДОД, ВКонтакте, программа-приложение Zoom, Youtube, WhatsApp, почта: svetylik84@mail.ru

В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую согласно расписанию происходит обмен информацией, в ходе которой обучающиеся получают теоретическую информацию. Получение обратной связи организовывается в формате присылаемых в электронном виде видео, фото промежуточных результатов работы.

Формы проведения занятий

Тренировочные занятия, беседы, тестирования, спортивные конкурсы, праздники.. Очно (групповая, по подгруппам), с использованием дистанционных технологий (онлайн-занятия не более 30 минут). Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Особенности организации образовательного процесса

- спортивные праздники, конкурсы
- контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год. Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года в сентябре; затем в середине мая.

Кадровое обеспечение программы:

Педагог, реализующий программу должен владеть следующими профессиональными и личностными качествами:

- иметь специальное физкультурно-спортивное образование;
- владеть навыками, приемами, методиками и технологиями организации спортивных занятий;
- знать физиологию и психологию детского возраста, специфику восприятия;
- умеет видеть и раскрывать творческие способности воспитанников;
- иметь собственный опыт спортивной практики.

Материально – техническое обеспечение:

программу реализует педагог дополнительного образования - педагогический работник, имеющий высшее или среднее профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, а в тёплое время года – на спортивной площадке школы.

Теоретические занятия проходят в учебном классе, оборудованным партами, стульями и электронной доской для демонстрации учебных видеофильмов.

Спортивный инвентарь:

- танцевальный зал;
- набивные мячи – 15 штук;
- перекладины для подтягивания в висе – 2 штук;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого учащегося;
- обручи – на каждого учащегося;
- гимнастические маты – 3шт;
- степы 15 шт;
- гимнастические коврики 15 штук;
- спортивные снаряды:
- гимнастические скамейки – 5 штук;
- гимнастическая стенка – 4 пролета.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные:

- формирование представления к требованиям ведения здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды и мест проживания;
- формирование социально адекватной личности, способной к активному творческому сотрудничеству;
- приобретение навыков взаимовыручки и поддержки в группе;
- приобретение навыков работы в группе;
- приобретение навыков выполнять организаторскую функцию на порученном отрезке репетиции;
- приобретение навыков самоконтроля.

Метапредметные:

- умение постоянно поддерживать правильную осанку;
- умение применять полученные знания в ходе занятий аэробики
- умение выполнять базовые элементы аэробики и их разновидности, с предметами, специальным оборудованием;
- умение связывать между собой элементы в блоки и комбинации;
- умение подбирать музыкальное сопровождение в соответствии со стилем движений и в целом с композицией;
- умение провести разминку и заключительную часть занятия как самостоятельно, так и с группой;
- умение организовывать и проводить внутришкольные соревнования, так и с группой;
- умение организовывать и проводить внутришкольные соревнования по аэробике, выступать в показательных выступлениях.

Предметные:

- расширение знаний истории аэробики;
- расширение знаний об основных элементах танцевальной аэробики;
- расширение знаний о правилах составления мини-комплексов по танцевальной аэробике;
- расширения знаний простых приемов оказания первой помощи при травмах;
- расширение знаний о современной системе соревнований по аэробике;
- в расширение знаний о влиянии аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики;
- расширение знаний о шагах различных танцевальных направлений.

Учебный план

№	Наименование разделов и тем программы	Год обучения, этапы обучения			Всего часов
		1год	2год	3год	
		Адаптационный	Физк. оздор	Спорт оздор.	
1	Теоретическая подготовка	5	5	5	15
	1.1.Физическая культура и спорт в России	0,5	0,5	0,5	1,5
	1.2.Краткий обзор развития аэробики и степ аэробики	0,5	0,5	0,5	1,5
	1.3.Краткие сведения о строении и функциях организма	0,5	0,5	0,5	1,5
	1.4.Гигиенические навыки, врачебный контроль, самоконтроль, ЛФК после травм	0,5	0,5	0,5	1,5
	1.5.Самоконтроль, ЛФК после травм.	0,5	0,5	0,5	1,5
	1.6.Теоретические основы танцевальной аэробики	0,5	0,5	0,5	1,5
	1.7. Теоретические основы О.Ф.П. и С.Ф.П.	0,5	0,5	0,5	1,5
	1.8.Теоретические основы З.О.Ж. Правила самоподготовки	0,5	0,5	0,5	1,5
	1.9. Правила внутреннего распорядка.	0,5	0,5	0,5	1,5
	1.10.Техника безопасности на занятиях.	0,5	0,5	0,5	1,5
2	Практическая подготовка	67	67	67	201
	1.Общая физическая подготовка: комплексы ОРУ, комплексные, комбинированные упр-я.	20	15	15	50
	2.Специальная физическая подготовка: гибкость, силы, ловкости, координации и т.д.	14	18	15	47
	3.Техническая подготовка передвижения, прыжки	15	18	23	56
	4. Базовые шаги	14	12	10	36
	5.Психологическая подготовка: релаксация	2	2	2	6
	6. Контрольные связки, сдача нормативов	2	2	2	6
3	ИТОГО: (теория+практика)	72	72	72	216

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1.09.	31.05	36	72	2 час 2 раза в неделю с использованием дистанционных технологий: онлайн занятия не более 30 минут
2 год	1.09.	31.05	36	72	2 часа 2 раза в неделю с использованием дистанционных технологий: онлайн занятия не более 30 минут
3 год	1.09.	31.05	36	72	2 часа 2 раза в неделю с использованием дистанционных технологий: онлайн занятия не более 30 минут

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 324
Курортного района Санкт-Петербурга

Принято на
педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 324
Курортного района Санкт-Петербурга

Протокол от _____ № _____

«Утверждаю»

Приказ от _____ № _____
Директор ГБОУ СОШ № 324

_____ Д. А. Петрук

Рабочая программа

Аэробика

2 часа в неделю/ 72 часа в год
3 год обучения

Программа рассчитана на детей 7 - 11 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор программы: Камышева С.Ю.
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2021

Рабочая программа

Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения:

создание условий для формирования у учащихся мотивации здорового образа жизни, путем вовлечения в спортивную деятельность по теме оздоровительной аэробики с целью самореализации личности, физического и духовного развития.

Задачи программы 1 года обучения:

Обучающие:

- привить интерес к систематическим занятиям;
- обучить основам аэробики и степ аэробики;
- обучить основам правильности выполнения упражнений.

Развивающие:

- развить общефизическую подготовку;
- развить гибкость, выносливость, силу, координацию.

Воспитательные:

- воспитать у учащихся коммуникативных и личностных качеств;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни.

СОДЕРЖАНИЕ обучения:

1. Набор групп. Оценка физической подготовленности.

Практика.

Привлечение обучающихся к занятиям в объединении. Сверка медицинских противопоказаний. Оценка физической подготовленности.

2. Введение

Теория

Правила безопасности при проведении занятий. Краткий обзор развития аэробики в России и за рубежом. Значение аэробики в системе физического воспитания.

План обучения и организационные моменты.

3. Теоретическая подготовка.

Теория:

Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения.

Личная и общественная гигиена. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по аэробики.

Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Права и обязанности.

4. Общая физическая подготовка.

Практические занятия:

Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, координации). Игровые задания с элементами степ платформы

Упражнения на ковриках (силовые, на гибкость, функциональные)

Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы)

5. Техническая и специальная физическая подготовка. правила выполнения упражнений на развитие гибкости; техника исполнения элементов аэробики. Практика: - упражнения для развития амплитуды движений и гибкости; изучение и совершенствование исполнения элементов аэробики; упражнения на развитие координации движений. основные понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат в аэробике; техника выполнения элементов аэробики и степ аэробики; - упражнения для развития музыкального темпа, ритма;- элементы танцевальной аэробики.

6. Базовые шаги. Изучение базовых шагов аэробики и степ аэробики. Изучение связок в аэробике. Изучение и усложнение элементов и прыжков. Переход от шага и сочетание связок.

7. Контрольное и итоговое занятие.

Практические занятия.

Оценка усвоения программы. Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов года.

Ожидаемые результаты:

Личностные:

- соблюдать нормы поведения спортсменов в коллективе.
- сформировано желание и мотивация в дальнейшем заниматься спортом
- проявлять положительное отношение к учебно-тренировочной деятельности
- Проявлять интерес к соревновательной деятельности и к спортивной жизни Санкт-Петербурга.

Предметные:

- знать историю развития аэробики в России и Санкт-Петербурге;
- значение правильного режима для спортсмена;
- разбор и изучение занятий аэробики;
- правила использования спортивного инвентаря;
- уметь выполнять шагов и связок аэробики;

Метапредметные:

- оценивать степень освоения нового материала, умение слушать и воспринимать суждения других, формулировать собственное мнение;
- применять приобретенные навыки;
- развивать внимание, уметь оценивать правильность выполнения действия;
- представлять занятия аэробикой как средство укрепления и сохранения здоровья.

Календарно-тематическое планирование первого года обучения

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата План/факт		При проведении занятий с использованием дистанционных технологий	
					Использование ресурсов и сетевой формы (технические средства обучения)	Формы контроля, обратной связи
1.	Техника безопасности на занятиях. Физическая культура и спорт в России. Развитие координации.	1			Онлайн-занятие и размещение заданий на сайте ГБОУ СОШ № 324 info@school324.ru папка ДО - ОДОД Хранение и обработка: сайт ОУ, папка ДО - ОДОД WhatsApp, почта svetylik84@mail.ru	Выявление индивидуального уровня знаний о предмете и приемах аэробики. Изучение и выполнение правил техники безопасности и правил поведения на занятиях. Выполнение заданий по заданным темам.
2.	Изучения шага вистеп. Подвижные игры.	1				
3.	Краткий обзор развития аэробики и степ аэробики. Изучение шага степ тач. Развитие гибкости.	1				
4.	Развитие координации. Изучение шага опен степ.	1				
5.	Сдача контрольных нормативов. Изучение шага захлест.	1				
6.	Развитие координации. Изучение шага колено-колено.	1				
7.	Краткие сведения о строении и функциях организма. Развитие гибкости. Изучение шага дабл степ тач.	1				
8.	Развитие координации. Изучение шага грейпваин.	1				
9.	Развитие гибкости. Изучение шага мамбо.	1				
10.	Развитие координации. Изучение шага ча-ча-ча.	1				
11.	Развитие гибкости. Изучение шага степ тач на степе.	1				
12.	Развитие координации. Изучение шага вистеп на степе.	1				
13.	Развитие гибкости. Изучение шага захлест на степе.	1				
14.	Развитие координации. Изучение шага мамбо на степе.	1				
15.	Развитие гибкости. Изучение шага колено колено на степе.	1				
16.	Развитие координации. Изучение шага чачача на степе.	1				
17.	Развитие гибкости. Изучение шага шоссе.	1				
18.	Развитие координации. Изучение шага шоссе на степе.	1				

19.	Развитие гибкости. Изучение шага литлмамбо.	1				
20.	Развитие координации . Изучение шага литлмамбо на степе.	1				
21.	Гигиенические навыки, врачебный контроль, самоконтроль, ЛФК после травм. Развитие силы. Изучение связки из двух шагов.	1				
22.	Развитие силы. Изучение связки из двух шагов с руками.	1				
23.	Развитие силы. Изучение связки из трех шагов.	1				
24.	Развитие силы. Изучение связки из трех шагов с руками.	1				
25.	Развитие силы. Изучение связки из четырех шагов.	1				
26.	Развитие силы. Изучение связки из четырех шагов с руками.	1				
27.	Режим, питание юных спортсменов. Развитие силы. Изучение связки из шести шагов.	1				
28.	Развитие силы. Изучение связки из шести шагов с руками.	1				
29.	Самоконтроль, ЛФК после травм. Развитие силы. Изучение связки из восьми шагов.	1				
30.	Развитие силы. Изучение связки из восьми шагов с руками.	1				
31.	Изучение функциональные упражнения. Стрейч.	1				
32.	Изучение функциональные упражнения. Стрейч.	1				
33.	Передвижение со степом. Связка из двух шагов на степе.	1				
34.	Передвижение со степом. Связка из двух шагов на степе с руками.	1				
35.	Передвижение со степом. Связка из трех шагов на степе.	1				
36.	Техника безопасности на занятиях. Передвижение со степом. Связка из трех шагов на степе с руками.	1				
37.	Передвижение со степом. Связка из 4 шагов на степе.	1				
38.	Передвижение со степом. Связка из 4 шагов на степе с руками.	1				
39.	Передвижение со степом. Связка из 5 шагов на степе.	1				

40	Передвижение со степом. Связка из 5 шагов на степе с руками.	1			
41	Передвижение со степом. Связка из 6 шагов на степе.	1			
42	Передвижение со степом. Связка из 6 шагов на степе с руками.	1			
43	Передвижение со степом. Связка из 8 шагов на степе.	1			
44	Передвижение со степом. Связка из 8 шагов на степе с руками.	1			
45	Теоретические основы танцевальной аэробики. Передвижение по залу в связке. Развитие гибкости.	1			
46	Передвижение по залу в связке. Развитие гибкости.	1			
47	Передвижение по залу в связке. Развитие гибкости.	1			
48	Передвижение по залу в связке. Развитие гибкости.	1			
49	Способы расстановки по залу. Развитие координации.	1			
50	Способы расстановки по залу. Развитие координации.	1			
51	Теоретические основы О.Ф.П. и С.Ф.П. Способы расстановки по залу. Развитие координации.	1			
52	Способы расстановки по залу. Развитие координации.	1			
53	Функциональные связки. Развитие силы.	1			
54	Функциональные связки. Развитие силы.	1			
55	Функциональные связки. Развитие силы.	1			
56	Функциональные связки. Развитие силы.	1			
57	Аэробные игры. Стрейч.	1			
58	Аэробные игры. Стрейч.	1			
59	Аэробные игры со степом. Стрейч.	1			
60	Аэробные игры со степом. Стрейч.	1			
61	Соединение аэробных связок и силовых упражнений.	1			
62	Соединение аэробных связок и силовых упражнений с руками.	1			
63	Теоретические основы З.О.Ж. Правила самоподготовки. Развитие гибкости. Изучение переворотов в аэробике.	1			
64	Развитие гибкости. Изучение переворотов в аэробике.	1			

65	Развитие гибкости. Изучение переворотов в аэробике с руками.	1				
66	Развитие гибкости. Изучение переворотов в аэробике с руками.	1				
67	Развитие координации. Изучение разворотов в степ аэробике.	1				
68	Правила внутреннего распорядка. Развитие координации. Изучение разворотов в степ аэробике.	1				
69	Развитие координации. Изучение разворотов в степ аэробике.	1				
70	Сдача контрольных нормативов.	1				
71	Составление связок аэробики самостоятельно. Конкурс.	1				
72	Подведение итогов разученного. Подвижные игры.	1				
	Итого:	72				

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Особенности организации образовательного процесса 2 года обучения:

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по аэробике дает возможность приобщить к занятиям физической культурой детей с разной степенью физической подготовки, разным социальным уровнем жизни и недостатком педагогического внимания.

Задачи программы 2 года обучения:

Обучающие:

- обучить тактико-техническим приёмам аэробики.
- Обучить давать объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обучить находить ошибки при выполнении учебных заданий, находить способы их исправления;
- обучить навыкам самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- обучить навыкам планирования собственной деятельности, распределения нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения.
- обучить планированию занятий физическими упражнениями в режиме дня,
- организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

Развивающие:

- совершенствовать общефизическую подготовку;
- совершенствовать гибкость, выносливость, силу, подвижность. сформировать технически правильные двигательные действия из базовых шагов аэробики, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- сформировать навыки управления эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,

Воспитательные:

- воспитать навыки общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- воспитать хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- воспитать потребность оказания посильной помощи и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.

СОДЕРЖАНИЕ

программы второго года обучения:

1. Теоретическая подготовка.

Теория:

Задачи на новый учебный год. Правила безопасности при проведении спортивных занятий и соревнований.

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Формирования здорового образа жизни.

2. Общая физическая подготовка.

Практические занятия:

Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, координации).

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением.

Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, координации).

Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, координации, силы) Игры бегом, прыжками, на внимание, координацию.

Функциональные упражнения (развитие ловкости, координации, выносливости). Прыжки в длину и высоту с места.

3. Техническая и специальная физическая подготовка.

Практические занятия:

Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой).

Упражнения, направленные на развитие быстроты переключения от одних действий к другим. Упражнения, направленные на развитие прыгучести. Упражнения, направленные на развитие гибкости. Упражнения направленные на развитие координации.

4. Tактическая подготовка.

Практические занятия:

Отработка навыков 1 года обучения, совершенствование спортивного мастерства:

Правильное расположение по залу. Умение контролировать свое тело в движении.

Индивидуальные связки. Групповые связки. Взаимодействия двух и более занимающихся.

5. Аэробная подготовка.

Базовые шаги. Закрепление базовых шагов аэробики и степ аэробики. Изучение сложных связок в аэробики. Усложнение элементов и прыжков с помощью переворотов и передвижений по залу.

6. Контрольное и итоговое занятие.

Практические занятия:

Оценка усвоения программы. Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов года.

Ожидаемые результаты:

Личностные:

- соблюдать нормы поведения спортсменов в коллективе, команде и на игровой площадке
- сформировано желание и мотивация в дальнейшем заниматься спортом.
- проявлять положительное отношение к учебно-тренировочной деятельности
- проявлять интерес к соревновательной деятельности и к спортивной жизни Санкт-Петербурга.

Предметные:

- знать историю развития аэробики.
- значение правильного режима для юного спортсмена
- разбор и изучение правил аэробики и степ аэробики
- правильность выполнения упражнений связок в аэробики и степ аэробики.
- правила использования спортивного инвентаря
- уметь выполнять функциональные упражнения
- уметь выполнять стрейчинг

Метапредметные:

- оценивать степень освоения нового материала, умение слушать и воспринимать

- суждения других, формулировать собственное мнение
- применять приобретенные навыки
- развивать внимание, уметь оценивать правильность выполнения действия
- контролировать во время занятия
- представлять занятия аэробикой как средство укрепления и сохранения здоровья

Календарно-тематическое планирование второго года обучения

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата план/факт		При проведении занятий с использованием дистанционных технологий	
					Использование ресурсов и сетевой формы (технические средства обучения)	Формы контроля, обратной связи
1.	Техника безопасности на занятиях. Физическая культура и спорт в России. Подвижные игры.	1			Онлайн-занятие и размещение заданий на сайте ГБОУ СОШ № 324 info@school324.ru папка ДО - ОДОД Хранение и обработка: сайт ОУ, папка ДО - ОДОД WhatsApp, почта svetylik84@mail.ru	Выявление индивидуально го уровня знаний о предмете и приемах аэробики. Изучение и выполнение правил техники безопасности и правил поведения на занятиях. Выполнение заданий по заданным темам.
2.	Закрепление шага вистеп. Подвижные игры.	1				
3.	Краткий обзор развития аэробики и степ аэробики. Закрепление шага степ тач. Развитие гибкости.	1				
4.	Развитие координации. Закрепление шага опен степ.	1				
5.	Закрепление шага захлест. Сдача контрольных нормативов.	1				
6.	Развитие координации. Закрепление шага колено-колено.	1				
7.	Краткие сведения о строении и функциях организма. Развитие гибкости. Закрепление шага дабл степ тач.	1				
8.	Развитие координации. Закрепление шага грейпваин.	1				
9.	Развитие гибкости. Закрепление шага мамбо.	1				
10.	Развитие координации. Закрепление шага чачача.	1				
11.	Развитие гибкости. Закрепление шага степ тач на степе.	1				
12.	Развитие координации. Закрепление шага вистеп на степе.	1				
13.	Развитие гибкости. Закрепление шага захлест на степе.	1				
14.	Развитие координации. Закрепление шага мамбо на степе.	1				
15.	Развитие гибкости. Закрепление шага колено- колено на степе.	1				
16.	Развитие координации. Закрепление шага чачача на степе.	1				
17.	Развитие гибкости. Закрепление шага шоссе.	1				
18.	Развитие координации. Закрепление шага шоссе на степе.	1				

19.	Развитие гибкости. Закрепление шага литлмамбо.	1		
20.	Развитие координации Закрепление шага литлмамбо на степе.	1		
21.	Гигиенические навыки, врачебный контроль, самоконтроль, ЛФК после травм. Развитие силы. Закрепление связки из двух шагов.	1		
22.	Развитие силы. Закрепление связки из двух шагов с руками.	1		
23.	Развитие силы. Закрепление связки из трех шагов.	1		
24.	Развитие силы. Закрепление связки из трех шагов с руками.	1		
25.	Развитие силы. Закрепление связки из четырех шагов	1		
26.	Развитие силы. Закрепление связки из четырех шагов с руками.	1		
27.	Развитие силы. Закрепление связки из шести шагов.	1		
28.	Развитие силы. Закрепление связки из шести шагов с руками.	1		
29.	Режим, питание юных спортсменов. Развитие силы. Закрепление связки из восьми шагов.	1		
30.	Развитие силы. Закрепление связки из восьми шагов с руками.	1		
31.	функциональные упражнения. Стрейч.	1		
32.	Конкурс в группе.	1		
33.	Передвижение со степом. Связка из двух шагов на степе.	1		
34.	Передвижение со степом. Связка из двух шагов на степе с руками.	1		
35.	Передвижение со степом. Связка из трех шагов на степе.	1		
36.	Техника безопасности на занятиях. Передвижение со степом. Связка из трех шагов на степе с руками.	1		
37.	Передвижение со степом. Связка из 4 шагов на степе.	1		
38.	Передвижение со степом. Связка из 4 шагов на степе с руками.	1		
39.	Передвижение со степом. Связка из 5 шагов на степе	1		
40.	Передвижение со степом. Связка из 5 шагов на степе с руками	1		
41.	Передвижение со степом. Связка из 6 шагов на степе	1		
42.	Передвижение со степом. Связка из 6 шагов на степе с руками	1		
43.	Передвижение со степом. Связка из 8 шагов на степе	1		
44.	Передвижение со степом. Связка из 8 шагов на степе с руками	1		
45.	Теоретические основы танцевальной аэробики. Передвижение по залу в связке. Развитие гибкости.	1		
46.	Передвижение по залу в связке. Развитие гибкости.	1		

47	Передвижение по залу в связке. Развитие гибкости.	1			
48	Передвижение по залу в связке. Развитие гибкости.	1			
49	Способы расстановки по залу. Развитие координации.	1			
50	Способы расстановки по залу. Развитие координации.	1			
51	Способы расстановки по залу. Развитие координации.	1			
52	Способы расстановки по залу. Развитие координации.	1			
53	Теоретические основы О.Ф.П. и С.Ф.П. Функциональные связки. Развитие силы.	1			
54	Функциональные связки. Развитие силы.	1			
55	Функциональные связки. Развитие силы.	1			
56	Функциональные связки. Развитие силы.	1			
57	Аэробные игры. Стрейч.	1			
58	Аэробные игры. Стрейч.	1			
59	Аэробные игры со степом. Стрейч.	1			
60	Аэробные игры со степом. Стрейч.	1			
61	Соединение аэробных связок и силовых упражнений.	1			
62	Соединение аэробных связок и силовых упражнений с руками.	1			
63	Теоретические основы З.О.Ж. Правила самоподготовки. Развитие гибкости. Закрепление переворотов в аэробике.	1			
64	Развитие гибкости. Закрепление переворотов в аэробике.	1			
65	Самоконтроль, ЛФК после травм. Развитие гибкости. Закрепление переворотов в аэробике с руками.	1			
66	Развитие гибкости. Закрепление переворотов в аэробике с руками.	1			
67	Правила внутреннего распорядка. Развитие координации. Закрепление разворотов в степ аэробике.	1			
68	Развитие координации. Закрепление разворотов в степ аэробике.	1			
69	Развитие координации. Закрепление разворотов в степ аэробике.	1			
70	Сдача контрольных нормативов.	1			
71	Составление связок аэробики самостоятельно из 16 шагов	1			
72	Составление связок степ аэробики самостоятельно из 16 шагов. Подведение итогов.	1			
	Итого:	72			

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Особенности организации образовательного процесса 3 года обучения:

создание условий для раскрытия присущих каждому воспитаннику задатков и способностей, необходимых не только в игровой, но и в повседневной деятельности развития, посредством занятий аэробикой.

Задачи программы 3 года обучения:

Обучающие:

- совершенствовать тактико-технические приёмы аэробики.
- Обучить давать объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обучить находить ошибки при выполнении учебных заданий, находить способы их исправления;
- обучить навыкам самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- обучить навыкам планирования собственной деятельности, распределения нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения.
- закрепить планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня,
- организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

Развивающие:

- совершенствовать общефизическую подготовку;
- совершенствовать гибкость, выносливость, силу, подвижность. сформировать технически правильные двигательные действия из базовых шагов аэробики, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- сформировать навыки управления эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,

Воспитательные:

- воспитать навыки общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- воспитать хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- воспитать потребность оказания посильной помощи и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.

СОДЕРЖАНИЕ

программы 3 года обучения.

1. Теоретическая подготовка.

Теория:

Задачи на новый учебный год. Правила безопасности при проведении спортивных занятий и соревнований.

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Формирования здорового образа жизни.

2. Общая физическая подготовка.

Практические занятия:

Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, координации).

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением.

Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, координации).

Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, координации, силы) Игры бегом, прыжками, на внимание, координацию.

Функциональные упражнения (развитие ловкости, координации, выносливости). Прыжки в длину и высоту с места.

3. Техническая и специальная физическая подготовка.

Практические занятия:

Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой).

Упражнения, направленные на развитие быстроты переключения от одних действий к другим. Упражнения, направленные на развитие прыгучести. Упражнения, направленные на развитие гибкости. Упражнения направленные на развитие координации.

4. Tактическая подготовка.

Практические занятия:

Отработка навыков 2 года обучения, совершенствование спортивного мастерства:

Правильное расположение по залу. Умение контролировать свое тело в движении.

Индивидуальные связки. Групповые связки. Взаимодействия двух и более занимающихся.

5. Аэробная подготовка.

Базовые шаги и усложнение их. Совершенствование базовых шагов аэробики и степ аэробики. Закрепление сложных связок в аэробики. Усложнение элементов и прыжков с помощью переворотов и передвижений по залу.

6. Контрольное и итоговое занятие.

Практические занятия:

Оценка усвоения программы. Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов года.

Ожидаемые результаты:

Личностные:

- соблюдать нормы поведения спортсменов в коллективе, команде и на игровой площадке;
- сформировано желание и мотивация в дальнейшем заниматься спортом;
- проявлять положительное отношение к учебно-тренировочной деятельности;
- активно участвовать в соревновательной деятельности и к спортивной жизни района.

Предметные:

- знать историю развития аэробики;
- разбор и изучение правил аэробики и степ аэробики;
- уметь правильно выполнять упражнений связок в аэробики и степ аэробики;
- знать правила использования спортивного инвентаря;
- уметь выполнять функциональные упражнения;
- уметь выполнять стрейчинг.

Метапредметные:

- оценивать степень освоения нового материала, умение слушать и воспринимать

- суждения других, формулировать собственное мнение;
- применять приобретенные навыки;
 - развивать внимание, уметь оценивать правильность выполнения действия;
 - применять занятия аэробикой как средство укрепления и сохранения здоровья.

Календарно-тематическое планирование третьего года обучения

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата план/факт		При проведении занятий с использованием дистанционных технологий	
					Использование ресурсов и сетевой формы (технические средства обучения)	Формы контроля, обратной связи
1.	Техника безопасности на занятиях. Подвижные игры.	1			Онлайн-занятие и размещение заданий на сайте ГБОУ СОШ № 324 info@school324.ru папка ДО - ОДОД Хранение и обработка: сайт ОУ, папка ДО - ОДОД WhatsApp, почта svetylik84@mail.ru	Выявление индивидуально го уровня знаний о предмете и приемах аэробики. Изучение и выполнение правил техники безопасности и правил поведения на занятиях. Выполнение заданий по заданным темам.
2.	Совершенствование шага вистеп и виды его усложнения. Подвижные игры.	1				
3.	Совершенствование шага степ тач и виды его усложнения. Развитие гибкости.	1				
4.	Физическая культура и спорт в России. Развитие координации. Совершенствование шага опен степ.	1				
5.	Развитие гибкости. Совершенствование шага захлест и виды его усложнения. Контрольные нормотивы.	1				
6.	Развитие координации. Совершенствование шага колено-колено и виды его усложнения.	1				
7.	Развитие гибкости. Совершенствование шага дабл степ тач и виды его усложнения.	1				
8.	Развитие координации. Совершенствование шага «Грейпвайн».	1				
9.	Развитие гибкости. Совершенствование шага мамбо и виды его усложнения.	1				
10.	Развитие координации. Совершенствование шага Ча-ча-ча.	1				
11.	Развитие гибкости. Совершенствование шага степ тач на степе.	1				
12.	Развитие координации. Совершенствование шага вистеп на степе.	1				
13.	Краткий обзор развития аэробики и степ аэробики. Развитие гибкости. Совершенствование шага захлест на степе.	1				
14.	Развитие координации. Совершенствование шага мамбо на степе.	1				

15.	Развитие гибкости. Совершенствование шага колено колено на степе.	1		
16.	Развитие координации. Совершенствование шага чачача на степе.	1		
17.	Развитие гибкости. Совершенствование шага шоссе	1		
18.	Развитие координации. Совершенствование шага шоссе на степе.	1		
19.	Развитие гибкости. Совершенствование шага литлмамбо.	1		
20.	Развитие координации. Совершенствование шага литлмамбо на степе.	1		
21.	Краткие сведения о строении и функциях организма. Развитие силы. Совершенствование связки из двух шагов.	1		
22.	Развитие силы. Совершенствование связки из двух шагов с руками.	1		
23.	Развитие силы. Совершенствование связки из трех шагов.	1		
24.	Развитие силы. Совершенствование связки из трех шагов с руками.	1		
25.	Развитие силы. Совершенствование связки из четырех шагов.	1		
26.	Развитие силы. Совершенствование связки из четырех шагов с руками.	1		
27.	Развитие силы. Совершенствование связки из шести шагов.	1		
28.	Развитие силы. Совершенствование связки из шести шагов с руками.	1		
29.	Развитие силы. Совершенствование связки из восьми шагов.	1		
30.	Развитие силы. Совершенствование связки из восьми шагов с руками.	1		
31.	Функциональные упражнения. Стрейч. Подготовка к новогоднему выступлению.	1		
32.	Функциональные упражнения. Стрейч Подготовка к новогоднему выступлению.	1		
33.	Новогоднее выступление.	1		
34.	Связка из двух шагов на степе с руками, с передвижение со степом.	1		
35.	Передвижение со степом. Связка из трех шагов на степе	1		
36.	Передвижение со степом. Связка из трех шагов на степе с руками.	1		

37	Передвижение со степом. Связка из 4 шагов на степе.	1		
38	Передвижение со степом. Связка из 4 шагов на степе с руками.	1		
39	Передвижение со степом. Связка из 5 шагов на степе.	1		
40	Гигиенические навыки, врачебный контроль, самоконтроль, ЛФК после травм.Передвижение со степом. Связка из 5 шагов на степе с руками.	1		
41	Передвижение со степом. Связка из 6 шагов на степе.	1		
42	Передвижение со степом. Связка из 6 шагов на степе с руками.	1		
43	Передвижение со степом. Связка из 8 шагов на степе.	1		
44	Самоконтроль, ЛФК после травм.Передвижение со степом. Связка из 8 шагов на степе с руками.	1		
45	Передвижение по залу в связке. Развитие гибкости.	1		
46	Передвижение по залу в связке. Развитие гибкости.	1		
47	Передвижение по залу в связке. Развитие гибкости.	1		
48	Теоретические основы танцевальной аэробики.Передвижение по залу в связке. Развитие гибкости.	1		
49	Способы расстановки по залу. Развитие координации.	1		
50	Способы расстановки по залу. Развитие координации.	1		
51	Способы расстановки по залу. Развитие координации.	1		
52	Способы расстановки по залу. Развитие координации.	1		
53	Теоретические основы О.Ф.П. и С.Ф.П.Функциональные связки. Развитие силы.	1		
54	Функциональные связки. Развитие силы.	1		
55	Функциональные связки. Развитие силы.	1		
56	Функциональные связки. Развитие силы.	1		
57	Аэробные игры. Стрейч.	1		
58	Аэробные игры. Стрейч.	1		
59	Аэробные игры со степом. Стрейч.	1		
60	Аэробные игры со степом. Стрейч.	1		
61	Соединение аэробных связок и силовых упражнений.	1		
62	Соединение аэробных связок и силовых упражнений с руками.	1		
63	Развитие гибкости. Совершенствование переворотов в аэробике.	1		
64	Теоретические основы З.О.Ж.	1		

	Правила самоподготовки Развитие гибкости. Совершенствование переворотов в аэробике.				
65	Развитие гибкости. Совершенствование переворотов в аэробике с руками.	1			
66	Развитие гибкости. Совершенствование переворотов в аэробике с руками.	1			
67	Развитие координации. Совершенствование разворотов в степ аэробике.	1			
68	Развитие координации. Совершенствование разворотов в степ аэробике.	1			
69	Правила внутреннего распорядка. Развитие координации. Совершенствование разворотов в степ аэробике.	1			
70	Контрольные нормативы. Подготовка к выступлению.	1			
71	Выступление для учителей и родителей.	1			
72	Составление связок степ аэробики самостоятельно из 16 шагов. Подведение итогов.	1			
	Итого:	72			

Содержание дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

Вводный инструктаж. Правила безопасности на занятиях аэробики. Основные правила.

Самостоятельная работа - просмотр видео, презентации, картинки, на сайте ОУ в разделе дистанционное обучение - ОДОД, Яндекс- диск, info@school324.ru.

Аэробика.

Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, координации). Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением.

Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, координации).

Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, координации, силы) Игры

бегом, прыжками, на внимание, координацию. Функциональные упражнения (развитие ловкости, координации, выносливости). Прыжки в длину и высоту с места.

Самостоятельная работа: просмотр видео, презентации, картинки, на сайте ОУ в разделе дистанционное обучение – ОДОД, Яндекс - диск, info@school324.ru.

Техническая и специальная физическая подготовка.

Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой). Упражнения, направленные на развитие быстроты переключения от одних действий к другим. Упражнения, направленные на развитие прыгучести. Упражнения, направленные на развитие гибкости, координации.

Самостоятельная работа: просмотр видео, презентации, картинки, на сайте ОУ в разделе дистанционное обучение - ОДОД, Яндекс-диск, info@school324.ru.

Тактическая подготовка.

Отработка навыков ранее изученных элементов, закрепления спортивного мастерства:

Правильное расположение по залу. Умение контролировать свое тело в движении.

Индивидуальные связки. Групповые связки. Взаимодействия двух и более занимающихся.

Самостоятельная работа: просмотр видео, презентации, картинки, на сайте ОУ в разделе дистанционное обучение - ОДОД, Яндекс - диск, info@school324.ru.

Аэробная подготовка.

Базовые шаги и усложнение их. Совершенствование базовых шагов аэробики и степ аэробики. Закрепление сложных связок в аэробике. Усложнение элементов и прыжков с помощью переворотов и передвижений по залу.

Самостоятельная работа: просмотр видео, презентации, картинки, на сайте ОУ в разделе дистанционное обучение - ОДОД, Яндекс - диск, info@school324.ru.

Итоговое занятие. Оценка усвоения программы. Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов года.

Самостоятельная работа: прохождение викторины «Аэробика» на сайте ОУ в разделе дистанционное обучение - ОДОД, Яндекс-диск, info@school324.ru.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Программа реализуется путем обучения и занятий, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают:

- метод наглядности,
- систематичности,
- доступности,
- индивидуализации обучения при единстве требований,
- метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке,
- метод раннего освоения сложных элементов,
- метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают:

- метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса;
- метод максимальности и постепенности повышения требований;
- метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

1 год обучения

№	Тема	Форма занятий	Дидактический материал, тех. оснащение занятий	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие. Техника безопасности	Беседа	Презентация. Инструкции Музыкальный центр	Опрос
2	Теоретические основы игры	Беседа	Плакаты, схемы, презентации Музыкальный центр	Опрос, тестирование
3	Общефизическая подготовка	Беседа, практические занятия, подвижные игры	Плакаты, схемы, Степ платформа, скамейки гимнастические коврики Музыкальный центр	Соревнования, эстафеты, сдача нормативов
4	Техническая и специальная физическая подготовка	Практические занятия	Музыкальный центр. Степ платформа.коврики	Конкурсы
5	Тактическая подготовка	Просмотр видеоматериалов тактические занятия, практическая отработка	Видеоматериалы, Степ платформа Музыкальный центр	Тестирование

		шагов и связок		
6	Базовые шаги	Практические занятия	Музыкальный центр. Степ платформа, коврики	Тестирование Конкурсы
7	Контрольное и итоговое занятие	Зачетная связка	Музыкальный центр. Степ платформа, коврики	Конкурс

2- 3 год обучения

№	Тема	Форма занятия	Дидактический материал, тех. оснащение занятий	Форма подведения итога
1	Теоретическая подготовка. Правила безопасности	Беседа	Плакаты, схемы	Опрос, тестирование
2	Общезначительная подготовка	Беседа, практические занятия, подвижные игры	Плакаты, схемы, Музыкальный центр. Степ платформа, коврики	Соревнования, эстафеты, сдача нормативов
3	Техническая и специальная физическая подготовка	Практические занятия	Музыкальный центр. Степ платформа, коврики	Конкурсы
4	Тактическая подготовка	Просмотр. практическая отработка	Видео материалы, Музыкальный центр. Степ платформа, коврики	Тестирование
5	Аэробная подготовка	Практическое занятие	Музыкальный центр. Степ платформа, коврики	Тестирование Конкурсы
6	Контрольное и итоговое занятие	Зачетная связка	Музыкальный центр. Степ платформа, коврики	Конкурс

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся, при условии соблюдения требований индивидуально-дифференцированного подхода (строгий учет возрастных и индивидуальных психологических особенностей, уровня физического развития каждого учащегося).

В процессе обучения происходит глубокое изучение особенностей каждого занимающегося. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, также специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технические приемы изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключении, снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования. В группах первого года обучения: в процессе подготовки используются специальные упражнения, чтобы учащиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполняются их нужно на малой скорости.

В группах второго года обучения: возрастает объем упражнения и скорость движений. Упражнения, применяемые в обучении с использованием различных связей и соединений. Правильное и устойчивое выполнение подводящих упражнений, которые используют при обучении сложным двигательным действиям.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке:

1 Ласточка. Координация.

2. Наклон вперед из положения сед. Гибкость.

3. Челночный бег 3 x 10 метров. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 метров. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик

(5см3). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной – черте, пробегая её. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

4. Прыжки в длину с места (см.) – выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой.

5. Шаги аэробики (показ и рассказ аэробных шагов)

Контрольные нормативы

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат		
		1 год	2 год	3 год
1	Прыжок в длину с места (см)	100	120	140
2	Челночный бег (3x10 м, сек.)	12	10	9
3	Равновесие на одной ноге	10 сек	15 сек	20 сек
4	Наклон вперед сидя	15 см	10см	5см
5	Шаги аэробики (кол-во шагов)	7	10	14

Форма итоговой аттестации:

Формы подведения итогов реализации программы 1 года и способы проверки ожидаемых результатов. Программой предусмотрены следующие виды аттестации:

-*промежуточная*(сентябрь) - отслеживание результатов овладения программным материалом в форме зачетных занятий;

-*итоговая*(май) - в форме педагогического тестирования по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП), зачетного занятия по специальной технической подготовке (СТП), предусмотренной программным материалом;

Участие в соревнованиях.

Формой подведения итогов реализации программы являются:

- сдача контрольных нормативов;
- конкурсы
- показ связок аэробики

Педагогические технологии, методы, приемы и формы организации образовательного процесса

Обучение в дистанционном режиме проводится через сайт ОУ 324 - раздел дистанционное обучение - ОДОД, Яндекс-диск, info@school324.ru

Разделы	Форма занятий	Формы и методы проведения занятий	Задание. Дидактический материал к нему.	Формы контроля
Вводный инструктаж. Правила безопасности на занятиях спортивными играми.	очно по ктп	Словесные, наглядные, практические, игровые	Инструкция по технике безопасности, мультимедийная презентация	Входной контроль (сентябрь)
	Дистанционно		Размещение заданий на сайте ОУ в разделе дистанционное обучение – ОДОД, Яндекс-диск, info@school324.ru - https://disk.yandex.ru/client/disk «Аэробика».	
	Самостоятельная работа		Изучение правил техники безопасного поведения по программе «Аэробика». Краткое описание правил безопасного поведения.	фотоотчет
Общая физическая подготовка	очно	По КТП Словесные, наглядные, практические, игровые	Мультимедийные презентации по теме.	Текущий контроль-наблюдение
	дистанционно		Размещение заданий на сайте ОУ в разделе дистанционное обучение – ОДОД, Яндекс-диск, info@school324.ru . https://disk.yandex.ru/client/disk «Аэробика».	
	Самостоятельная работа		Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной	фотоотчет

			ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением.	
Техническая и специальная физическая подготовка.	очно	По КТП Словесные, наглядные, практические, игровые	Наглядное пособие – схемы с рисунками выполнения правильной техники элементов упражнений на развитие выносливости, быстроты, прыгучести, гибкости и координации; тематические подборки: презентации по темам.	Текущий контроль - наблюдение
	дистанционно		Размещение заданий на сайте ОУ в разделе дистанционное обучение – ОДОД, яндекс-диск, info@school324.ru , https://disk.yandex.ru/client/disk «Аэробика».	
	Самостоятельная работа		Самостоятельные занятия на уличных спортивных площадках.	Фотоотчет
Тактическая подготовка.	очно	По КТП Словесные, наглядные, практические, игровые	Наглядное пособие – схемы с рисунками выполнения правильной техники элементов: правильное расположение по залу, умение контролировать свое тело в движении. Индивидуальные связки. Групповые связки. Взаимодействия двух и более занимающихся. Тематические подборки: презентации по темам.	Промежуточный контроль (декабрь)
	дистанционно		Размещение заданий на сайте ОУ в разделе дистанционное обучение – ОДОД, яндекс-диск, info@school324.ru , https://disk.yandex.ru/client/disk «Аэробика».	
	Самостоятельная работа		Самостоятельные занятия на уличных спортивных площадках.	фотоотчет
Аэробная подготовка.	очно	По КТП Словесные, наглядные, практические, игровые	Совершенствование базовых шагов аэробики и степ аэробики. Закрепление сложных связок в аэробике. Усложнение элементов и прыжков с помощью переворотов и передвижений по залу. Тематические подборки: презентации по темам.	Текущий контроль - наблюдение
	дистанционно		Размещение заданий на сайте ОУ в разделе дистанционное обучение – ОДОД, яндекс-диск, info@school324.ru , https://disk.yandex.ru/client/disk «Аэробика».	
	Самостоятельная работа		Самостоятельные занятия на уличных спортивных площадках.	фотоотчет
Итоговое занятие	очно	По КТП наглядные,	Викторина «Аэробика»	Результаты участия в

	дистанционно	практические, игровые	Размещение заданий на сайте ОУ в разделе дистанционное обучение – ОДОД, яндекс-диск, info@school324.ru , https://disk.yandex.ru/client/disk «Аэробика».	викторине
	Самостоятельная работа		Прохождение викторины «Аэробика»	

Информационные источники для педагога:

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
2. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики. Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгоград.гос. ун-та. – 2004 г.
3. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
4. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001.
5. Планета фитнес (сеть оздоровительных клубов) – руководство по методике пилатес. Москва 2005

Информационные источники для обучающихся:

1. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
2. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
3. Бакунина М.И. Основы здорового образа жизни 1-4 класс ФГОС. Москва: Гостехиздат, 2015

Интернет ресурсы:

1. <http://fitness-dlya-vseh.ru/tantcevalnaya-aerobika-video/>
2. <https://nsportal.ru/lozovskaya-elena-vadimovna>