

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

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

Протокол от 30.08.21 № 1

«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 |

| | |
|---|--|
| | <p>комбинации;</p> <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. |
| <p>Формы занятий</p> | <p>Групповые, фронтальные, коллективные, индивидуальные, с использованием дистанционных технологий.</p> |
| <p>Режим занятий</p> | <p>- 1-3 год обучения – 144 часа в год; 2 раза в неделю по 2 учебных часа, длительностью по 90 минут, с использованием дистанционных технологий – онлайн-занятия 30 минут</p> |
| <p>Формы подведения итогов реализации</p> | <p>- наблюдение активности на занятии; беседа, опрос учащихся; анализ творческих работ, результатов выполнения практических упражнений и заданий, анкетирование, тестирование, игра.</p> |

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 так же 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 – 144 часа; 2 раза в неделю по 2 учебных часа.
- 2 год обучения – 144 часа; 2 раза в неделю по 2 учебных часа.
- 3 год обучения – 144 часа; 2 раза в неделю по 2 учебных часа.

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: 144 часа в год (2 часа 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 2 часа.

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 | |
| | | Адаптивный | Физк. оздор | Спорт оздор. | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 30 |
| | 1.1.Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 | 1 | 3 |
| | 1.2.Краткий обзор развития аэробики и степ аэробики | 1 | 1 | 1 | 3 |
| | 1.3.Краткие сведения о строении и функциях организма | 1 | 1 | 1 | 3 |
| | 1.4.Гигиенические навыки, врачебный контроль, самоконтроль, ЛФК после травм | 1 | 1 | 1 | 3 |
| | 1.5.Самоконтроль, ЛФК после травм. | 1 | 1 | 1 | 3 |
| | 1.6.Теоретические основы танцевальной аэробики | 1 | 1 | 1 | 3 |
| | 1.7. Теоретические основы О.Ф.П. и С.Ф.П. | 1 | 1 | 1 | 3 |
| | 1.8.Теоретические основы З.О.Ж. Правила самоподготовки | 1 | 1 | 1 | 3 |
| | 1.9. Правила внутреннего распорядка. | 1 | 1 | 1 | 3 |
| | 1.10.Техника безопасности на занятиях. | 1 | 1 | 1 | 3 |
| 2 | Практическая подготовка | 134 | 134 | 134 | 402 |
| | 1.Общая физическая подготовка: комплексы ОРУ, комплексные, комбинированные упр-я. | 40 | 25 | 25 | 90 |
| | 2.Специальная физическая подготовка: гибкость, силы, ловкости, координации и т.д. | 30 | 40 | 40 | 110 |
| | 3.Техническая подготовка передвижения, прыжки | 25 | 25 | 25 | 75 |
| | 4. Базовые шаги | 25 | 25 | 25 | 75 |
| | 5.Психологическая подготовка: релаксация | 5 | 5 | 5 | 15 |
| | 6. Контрольные связки, сдача нормативов | 6 | 8 | 8 | 22 |
| 3 | ИТОГО: (теория+практика) | 144 | 144 | 144 | 432 |

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 | 144 | 2 час 2 раза в неделю использованием дистанционных технологий: онлайн занятия не более 30 минут |
| 2 год | 1.09. | 31.05 | 36 | 144 | 2 часа 2 раза в неделю использованием дистанционных технологий: онлайн занятия не более 30 минут |
| 3 год | 1.09. | 31.05 | 36 | 144 | 2 часа 2 раза в неделю 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

4 часа в неделю/ 144 часа в год
1 год обучения

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

Автор программы: Камышева С.Ю.
педагог дополнительного образования

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 | 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. | 2 | | Онлайн-занятие и размещение заданий на сайте ГБОУ СОШ № 324 info@sch00324.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. | 2 | | | |
| 3. | Краткий обзор развития аэробики и степ аэробики. Изучение шага степ тач. Развитие гибкости. | 2 | | | |
| 4. | Развитие координации. Изучение шага опен степ. | 2 | | | |
| 5. | Сдача контрольных нормативов. Изучение шага захлест. | 2 | | | |
| 6. | Развитие координации. Изучение шага колено-колено. | 2 | | | |
| 7. | Краткие сведения о строении и функциях организма. Развитие гибкости. Изучение шага дабл степ тач. | 2 | | | |
| 8. | Развитие координации. Изучение шага грейпваин. | 2 | | | |
| 9. | Развитие гибкости. Изучение шага мамбо. | 2 | | | |
| 10. | Развитие координации. Изучение шага ча-ча-ча. | 2 | | | |
| 11. | Развитие гибкости. Изучение шага степ тач на степе. | 2 | | | |
| 12. | Развитие координации. Изучение шага вистеп на степе. | 2 | | | |
| 13. | Развитие гибкости. Изучение шага захлест на степе. | 2 | | | |
| 14. | Развитие координации. Изучение шага мамбо на степе. | 2 | | | |
| 15. | Развитие гибкости. Изучение шага колено колено на степе. | 2 | | | |
| 16. | Развитие координации. Изучение шага чачача на степе. | 2 | | | |
| 17. | Развитие гибкости. Изучение шага шоссе. | 2 | | | |

| | | | | | |
|-----|--|---|--|--|--|
| 18. | Развитие координации. Изучение шага шоссе на степе. | 2 | | | |
| 19. | Развитие гибкости. Изучение шага литлмамбо. | 2 | | | |
| 20. | Развитие координации . Изучение шага литлмамбо на степе. | 2 | | | |
| 21. | Гигиенические навыки, врачебный контроль, самоконтроль, ЛФК после травм. Развитие силы. Изучение связки из двух шагов. | 2 | | | |
| 22. | Развитие силы. Изучение связки из двух шагов с руками. | 2 | | | |
| 23. | Развитие силы. Изучение связки из трех шагов. | 2 | | | |
| 24. | Развитие силы. Изучение связки из трех шагов с руками. | 2 | | | |
| 25. | Развитие силы. Изучение связки из четырех шагов. | 2 | | | |
| 26. | Развитие силы. Изучение связки из четырех шагов с руками. | 2 | | | |
| 27. | Режим, питание юных спортсменов. Развитие силы. Изучение связки из шести шагов. | 2 | | | |
| 28. | Развитие силы. Изучение связки из шести шагов с руками. | 2 | | | |
| 29. | Самоконтроль, ЛФК после травм. Развитие силы. Изучение связки из восьми шагов. | 2 | | | |
| 30. | Развитие силы. Изучение связки из восьми шагов с руками. | 2 | | | |
| 31. | Изучение функциональные упражнения. Стрейч. | 2 | | | |
| 32. | Изучение функциональные упражнения. Стрейч. | 2 | | | |
| 33. | Передвижение со степом. Связка из двух шагов на степе. | 2 | | | |
| 34. | Передвижение со степом. Связка из двух шагов на степе с руками. | 2 | | | |
| 35. | Передвижение со степом. Связка из трех шагов на степе. | 2 | | | |
| 36. | Техника безопасности на занятиях. Передвижение со степом. Связка из трех шагов на степе с руками. | 2 | | | |
| 37. | Передвижение со степом. Связка из 4 шагов на степе. | 2 | | | |
| 38. | Передвижение со степом. Связка из 4 шагов на степе с руками. | 2 | | | |
| 39. | Передвижение со степом. Связка из 5 шагов на степе. | 2 | | | |
| 40. | Передвижение со степом. Связка из 5 шагов на степе с руками. | 2 | | | |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| 41 | Передвижение со степом. Связка из 6 шагов на степе. | 2 | | |
| 42 | Передвижение со степом. Связка из 6 шагов на степе с руками. | 2 | | |
| 43 | Передвижение со степом. Связка из 8 шагов на степе. | 2 | | |
| 44 | Передвижение со степом. Связка из 8 шагов на степе с руками. | 2 | | |
| 45 | Теоретические основы танцевальной аэробики. Передвижение по залу в связке. Развитие гибкости. | 2 | | |
| 46 | Передвижение по залу в связке. Развитие гибкости. | 2 | | |
| 47 | Передвижение по залу в связке. Развитие гибкости. | 2 | | |
| 48 | Передвижение по залу в связке. Развитие гибкости. | 2 | | |
| 49 | Способы расстановки по залу. Развитие координации. | 2 | | |
| 50 | Способы расстановки по залу. Развитие координации. | 2 | | |
| 51 | Теоретические основы О.Ф.П. и С.Ф.П. Способы расстановки по залу. Развитие координации. | 2 | | |
| 52 | Способы расстановки по залу. Развитие координации. | 2 | | |
| 53 | Функциональные связки. Развитие силы. | 2 | | |
| 54 | Функциональные связки. Развитие силы. | 2 | | |
| 55 | Функциональные связки. Развитие силы. | 2 | | |
| 56 | Функциональные связки. Развитие силы. | 2 | | |
| 57 | Аэробные игры. Стрейч. | 2 | | |
| 58 | Аэробные игры. Стрейч. | 2 | | |
| 59 | Аэробные игры со степом. Стрейч. | 2 | | |
| 60 | Аэробные игры со степом. Стрейч. | 2 | | |
| 61 | Соединение аэробных связок и силовых упражнений. | 2 | | |
| 62 | Соединение аэробных связок и силовых упражнений с руками. | 2 | | |
| 63 | Теоретические основы З.О.Ж. Правила самоподготовки. Развитие гибкости. Изучение переворотов в аэробике. | 2 | | |
| 64 | Развитие гибкости. Изучение переворотов в аэробике. | 2 | | |
| 65 | Развитие гибкости. Изучение переворотов в аэробике с руками. | 2 | | |
| 66 | Развитие гибкости. Изучение переворотов в аэробике с руками. | 2 | | |

| | | | | | |
|----|--|-----|--|--|--|
| 67 | Развитие координации. Изучение разворотов в степ аэробике. | 2 | | | |
| 68 | Правила внутреннего распорядка. Развитие координации. Изучение разворотов в степ аэробике. | 2 | | | |
| 69 | Развитие координации. Изучение разворотов в степ аэробике. | 2 | | | |
| 70 | Сдача контрольных нормативов. | 2 | | | |
| 71 | Составление связок аэробики самостоятельно. Конкурс. | 2 | | | |
| 72 | Подведение итогов разученного. Подвижные игры. | 2 | | | |
| | Итого: | 144 | | | |

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 аэробике. 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 аэробике и степ аэробике.
- 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 | 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. | 2 | | 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. | Закрепление шага вистеп. Подвижные игры. | 2 | | | |
| 3. | Краткий обзор развития аэробики и степ аэробики. Закрепление шага степ тач. Развитие гибкости. | 2 | | | |
| 4. | Развитие координации. Закрепление шага опен степ. | 2 | | | |
| 5. | Закрепление шага захлест. Сдача контрольных нормативов. | 2 | | | |
| 6. | Развитие координации. Закрепление шага колено-колено. | 2 | | | |
| 7. | Краткие сведения о строении и функциях организма. Развитие гибкости. Закрепление шага дабл степ тач. | 2 | | | |
| 8. | Развитие координации. Закрепление шага грейпваин. | 2 | | | |
| 9. | Развитие гибкости. Закрепление шага мамбо. | 2 | | | |
| 10. | Развитие координации. Закрепление шага чачача. | 2 | | | |
| 11. | Развитие гибкости. Закрепление шага степ тач на степе. | 2 | | | |
| 12. | Развитие координации. Закрепление шага вистеп на степе. | 2 | | | |
| 13. | Развитие гибкости. Закрепление шага захлест на степе. | 2 | | | |
| 14. | Развитие координации. Закрепление | 2 | | | |

| | | | | | |
|-----|---|---|--|--|--|
| | шага мамбо на степе. | | | | |
| 15. | Развитие гибкости. Закрепление шага колено- колено на степе. | 2 | | | |
| 16. | Развитие координации. Закрепление шага чачача на степе. | 2 | | | |
| 17. | Развитие гибкости. Закрепление шага шоссе. | 2 | | | |
| 18. | Развитие координации. Закрепление шага шоссе на степе. | 2 | | | |
| 19. | Развитие гибкости. Закрепление шага литлмамбо. | 2 | | | |
| 20. | Развитие координации Закрепление шага литлмамбо на степе. | 2 | | | |
| 21. | Гигиенические навыки, врачебный контроль, самоконтроль, ЛФК после травм. Развитие силы. Закрепление связки из двух шагов. | 2 | | | |
| 22. | Развитие силы. Закрепление связки из двух шагов с руками. | 2 | | | |
| 23. | Развитие силы. Закрепление связки из трех шагов. | 2 | | | |
| 24. | Развитие силы. Закрепление связки из трех шагов с руками. | 2 | | | |
| 25. | Развитие силы. Закрепление связки из четырех шагов | 2 | | | |
| 26. | Развитие силы. Закрепление связки из четырех шагов с руками. | 2 | | | |
| 27. | Развитие силы. Закрепление связки из шести шагов. | 2 | | | |
| 28. | Развитие силы. Закрепление связки из шести шагов с руками. | 2 | | | |
| 29. | Режим, питание юных спортсменов. Развитие силы. Закрепление связки из восьми шагов. | 2 | | | |
| 30. | Развитие силы. Закрепление связки из восьми шагов с руками. | 2 | | | |
| 31. | функциональные упражнения. Стрейч. | 2 | | | |
| 32. | Конкурс в группе. | 2 | | | |
| 33. | Передвижение со степом. Связка из двух шагов на степе. | 2 | | | |
| 34. | Передвижение со степом. Связка из двух шагов на степе с руками. | 2 | | | |
| 35. | Передвижение со степом. Связка из трех шагов на степе. | 2 | | | |
| 36. | Техника безопасности на занятиях. Передвижение со степом. Связка из трех шагов на степе с руками. | 2 | | | |
| 37 | Передвижение со степом. Связка из 4 шагов на степе. | 2 | | | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| 38 | Передвижение со степом. Связка из 4 шагов на степе с руками. | 2 | | | |
| 39 | Передвижение со степом. Связка из 5 шагов на степе | 2 | | | |
| 40 | Передвижение со степом. Связка из 5 шагов на степе с руками | 2 | | | |
| 41 | Передвижение со степом. Связка из 6 шагов на степе | 2 | | | |
| 42 | Передвижение со степом. Связка из 6 шагов на степе с руками | 2 | | | |
| 43 | Передвижение со степом. Связка из 8 шагов на степе | 2 | | | |
| 44 | Передвижение со степом. Связка из 8 шагов на степе с руками | 2 | | | |
| 45 | Теоретические основы танцевальной аэробики. Передвижение по залу в связке. Развитие гибкости. | 2 | | | |
| 46 | Передвижение по залу в связке. Развитие гибкости. | 2 | | | |
| 47 | Передвижение по залу в связке. Развитие гибкости. | 2 | | | |
| 48 | Передвижение по залу в связке. Развитие гибкости. | 2 | | | |
| 49 | Способы расстановки по залу. Развитие координации. | 2 | | | |
| 50 | Способы расстановки по залу. Развитие координации. | 2 | | | |
| 51 | Способы расстановки по залу. Развитие координации. | 2 | | | |
| 52 | Способы расстановки по залу. Развитие координации. | 2 | | | |
| 53 | Теоретические основы О.Ф.П. и С.Ф.П. Функциональные связки. Развитие силы. | 2 | | | |
| 54 | Функциональные связки. Развитие силы. | 2 | | | |
| 55 | Функциональные связки. Развитие силы. | 2 | | | |
| 56 | Функциональные связки. Развитие силы. | 2 | | | |
| 57 | Аэробные игры. Стрейч. | 2 | | | |
| 58 | Аэробные игры. Стрейч. | 2 | | | |
| 59 | Аэробные игры со степом. Стрейч. | 2 | | | |
| 60 | Аэробные игры со степом. Стрейч. | 2 | | | |
| 61 | Соединение аэробных связок и силовых упражнений. | 2 | | | |
| 62 | Соединение аэробных связок и силовых упражнений с руками. | 2 | | | |
| 63 | Теоретические основы З.О.Ж. Правила самоподготовки. Развитие гибкости. Закрепление переворотов в аэробике. | 2 | | | |

| | | | | | |
|----|--|-----|--|--|--|
| 64 | Развитие гибкости. Закрепление переворотов в аэробике. | 2 | | | |
| 65 | Самоконтроль, ЛФК после травм. Развитие гибкости. Закрепление переворотов в аэробике с руками. | 2 | | | |
| 66 | Развитие гибкости. Закрепление переворотов в аэробике с руками. | 2 | | | |
| 67 | Правила внутреннего распорядка. Развитие координации. Закрепление разворотов в степ аэробике. | 2 | | | |
| 68 | Развитие координации. Закрепление разворотов в степ аэробике. | 2 | | | |
| 69 | Развитие координации. Закрепление разворотов в степ аэробике. | 2 | | | |
| 70 | Сдача контрольных нормативов. | 2 | | | |
| 71 | Составление связок аэробики самостоятельно из 16 шагов | 2 | | | |
| 72 | Составление связок степ аэробики самостоятельно из 16 шагов. Подведение итогов. | 2 | | | |
| | Итого: | 144 | | | |

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. Тактическая 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 | 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. | 2 | | 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. | Совершенствование шага вистеп и виды его усложнения. Подвижные игры. | 2 | | | |
| 3. | Совершенствование шага степ тач и виды его усложнения. Развитие гибкости. | 2 | | | |
| 4. | Физическая культура и спорт в России. Развитие координации. Совершенствование шага опен степ. | 2 | | | |
| 5. | Развитие гибкости. Совершенствование шага захлест и виды его усложнения. Контрольные нормотивы. | 2 | | | |
| 6. | Развитие координации. Совершенствование шага колено-колено и виды его усложнения. | 2 | | | |
| 7. | Развитие гибкости. Совершенствование шага дабл степ тач и виды его усложнения. | 2 | | | |
| 8. | Развитие координации. Совершенствование шага «Грейпваин». | 2 | | | |
| 9. | Развитие гибкости. Совершенствование шага мамбо и виды его усложнения. | 2 | | | |
| 10. | Развитие координации. Совершенствование шага Ча-ча-ча. | 2 | | | |
| 11. | Развитие гибкости. Совершенствование шага степ тач на степе. | 2 | | | |
| 12. | Развитие координации. | 2 | | | |

| | | | | | |
|-----|--|---|--|--|--|
| | Совершенствование шага вистеп на степе. | | | | |
| 13. | Краткий обзор развития аэробики и степ аэробики. Развитие гибкости. Совершенствование шага захлест на степе. | 2 | | | |
| 14. | Развитие координации. Совершенствование шага мамбо на степе. | 2 | | | |
| 15. | Развитие гибкости. Совершенствование шага колено колено на степе. | 2 | | | |
| 16. | Развитие координации. Совершенствование шага чачача на степе. | 2 | | | |
| 17. | Развитие гибкости. Совершенствование шага шоссе | 2 | | | |
| 18. | Развитие координации. Совершенствование шага шоссе на степе. | 2 | | | |
| 19. | Развитие гибкости. Совершенствование шага литлмамбо. | 2 | | | |
| 20. | Развитие координации. Совершенствование шага литлмамбо на степе. | 2 | | | |
| 21. | Краткие сведения о строении и функциях организма. Развитие силы. Совершенствование связки из двух шагов. | 2 | | | |
| 22. | Развитие силы. Совершенствование связки из двух шагов с руками. | 2 | | | |
| 23. | Развитие силы. Совершенствование связки из трех шагов. | 2 | | | |
| 24. | Развитие силы. Совершенствование связки из трех шагов с руками. | 2 | | | |
| 25. | Развитие силы. Совершенствование связки из четырех шагов. | 2 | | | |
| 26. | Развитие силы. Совершенствование связки из четырех шагов с руками. | 2 | | | |
| 27. | Развитие силы. Совершенствование связки из шести шагов. | 2 | | | |
| 28. | Развитие силы. Совершенствование связки из шести шагов с руками. | 2 | | | |
| 29. | Развитие силы. Совершенствование связки из восьми шагов. | 2 | | | |
| 30. | Развитие силы. Совершенствование связки из восьми шагов с руками. | 2 | | | |
| 31. | Функциональные упражнения. Стрейч. Подготовка к новогоднему выступлению. | 2 | | | |

| | | | | |
|-----|--|---|--|--|
| 32. | Функциональные упражнения. Стрейч Подготовка к новогоднему выступлению. | 2 | | |
| 33. | Новогоднее выступление. | 2 | | |
| 34. | Связка из двух шагов на степе с руками, с передвижение со степом. | 2 | | |
| 35. | Передвижение со степом. Связка из трех шагов на степе | 2 | | |
| 36. | Передвижение со степом. Связка из трех шагов на степе с руками. | 2 | | |
| 37 | Передвижение со степом. Связка из 4 шагов на степе. | 2 | | |
| 38 | Передвижение со степом. Связка из 4 шагов на степе с руками. | 2 | | |
| 39 | Передвижение со степом. Связка из 5 шагов на степе. | 2 | | |
| 40 | Гигиенические навыки, врачебный контроль, самоконтроль, ЛФК после травм.Передвижение со степом. Связка из 5 шагов на степе с руками. | 2 | | |
| 41 | Передвижение со степом. Связка из 6 шагов на степе. | 2 | | |
| 42 | Передвижение со степом. Связка из 6 шагов на степе с руками. | 2 | | |
| 43 | Передвижение со степом. Связка из 8 шагов на степе. | 2 | | |
| 44 | Самоконтроль, ЛФК после травм.Передвижение со степом. Связка из 8 шагов на степе с руками. | 2 | | |
| 45 | Передвижение по залу в связке. Развитие гибкости. | 2 | | |
| 46 | Передвижение по залу в связке. Развитие гибкости. | 2 | | |
| 47 | Передвижение по залу в связке. Развитие гибкости. | 2 | | |
| 48 | Теоретические основы танцевальной аэробики.Передвижение по залу в связке. Развитие гибкости. | 2 | | |
| 49 | Способы расстановки по залу. Развитие координации. | 2 | | |
| 50 | Способы расстановки по залу. Развитие координации. | 2 | | |
| 51 | Способы расстановки по залу. Развитие координации. | 2 | | |
| 52 | Способы расстановки по залу. Развитие координации. | 2 | | |
| 53 | Теоретические основы О.Ф.П. и С.Ф.П.Функциональные связки. Развитие силы. | 2 | | |
| 54 | Функциональные связки. Развитие силы. | 2 | | |

| | | | | | |
|----|--|-----|--|--|--|
| 55 | Функциональные связки. Развитие силы. | 2 | | | |
| 56 | Функциональные связки. Развитие силы. | 2 | | | |
| 57 | Аэробные игры. Стрейч. | 2 | | | |
| 58 | Аэробные игры. Стрейч. | 2 | | | |
| 59 | Аэробные игры со степом. Стрейч. | 2 | | | |
| 60 | Аэробные игры со степом. Стрейч. | 2 | | | |
| 61 | Соединение аэробных связок и силовых упражнений. | 2 | | | |
| 62 | Соединение аэробных связок и силовых упражнений с руками. | 2 | | | |
| 63 | Развитие гибкости. Совершенствование переворотов в аэробике. | 2 | | | |
| 64 | Теоретические основы З.О.Ж. Правила самоподготовки Развитие гибкости. Совершенствование переворотов в аэробике. | 2 | | | |
| 65 | Развитие гибкости. Совершенствование переворотов в аэробике с руками. | 2 | | | |
| 66 | Развитие гибкости. Совершенствование переворотов в аэробике с руками. | 2 | | | |
| 67 | Развитие координации. Совершенствование разворотов в степ аэробике. | 2 | | | |
| 68 | Развитие координации. Совершенствование разворотов в степ аэробике. | 2 | | | |
| 69 | Правила внутреннего распорядка. Развитие координации. Совершенствование разворотов в степ аэробике. | 2 | | | |
| 70 | Контрольные нормативы. Подготовка к выступлению. | 2 | | | |
| 71 | Выступление для учителей и родителей. | 2 | | | |
| 72 | Составление связок степ аэробики самостоятельно из 16 шагов. Подведение итогов. | 2 | | | |
| | Итого: | 144 | | | |

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 поворотов 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 шагов и связок | Видеоматериалы, Степ платформа Музыкальный центр | Тестирование |
| 6 | Базовые шаги | Практические | Музыкальный центр. | Тестирование |

| | | | | |
|---|--------------------------------|-----------------|--|----------|
| | | занятия | Степ платформа, коврики | 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 | Общезащитная 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 ноге, выпады, | фотоотчет |

| | | | | |
|--|------------------------|---|---|----------------------------------|
| | | | 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 «Аэ робика». | викторине |
| | Самостоятельная работа | | | |

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>