

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №42»**

Принято
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2022 г.

«Утверждаю»
Директор школы
_____ З.К. Крутых
Приказ №
от «31» августа 2022 г.

Рабочая программа
этап углублённой подготовки (второй год обучения)
ПО СПОРТИВНОЙ И ФИТНЕС - АЭРОБИКЕ

Возраст обучающихся 12 - 16 лет.

Составитель:

Ушакова И.Г. – педагог дополнительного
образования высшей категории

2022-2023 учебный год

г. Ижевск

**Раздел I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы**
1. Пояснительная записка

Аэробика – это некий конгломерат музыки, танца, гимнастики и акробатики.

Основу программы составляет ознакомление с многообразием движений и упражнений аэробики. Также большое значение в работе с детьми придается решению воспитательных задач: самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических и нравственных способностей, достижению спортивных успехов.

Направленность данной образовательной программы – **физкультурно-спортивная**.

Уровень программы – базовый.

Актуальность. Сегодня аэробика относится к одному из физкультурно-спортивных видов, предусмотренных Государственным образовательным стандартом и учебным планом факультетов физической культуры, получает все большую популярность в занятиях со школьниками. Одно из основных преимуществ аэробики перед другими видами спорта – то, что у нас нет понятия «отсев». Ведь в большинстве видов спорта жесткий отбор начинается с самого детства. Если ребенок не проходит по каким-либо параметрам, не выполняет тех или иных тестов, на нем ставят «крест», и он в лучшем случае переходит в разряд неперспективных, а в худшем бросает спорт, что уже само по себе моральная травма. В аэробике же, если у ребенка и нет генетической предрасположенности, и он, скорее всего, не станет спортсменом, он без сомнения, сможет успешно выступать в шоу – программах и участвовать в соревнованиях по фитнес аэробике (оздоровительной). И сложно сказать, в каких соревнованиях дети выступают с большим желанием и отдачей, где больше коллективизма, какие соревнования более зрелищны спортивные соревнования или соревнования и фестивали шоу-групп. В этой связи приобретают определенную актуальность вопросы, связанные с методикой разработки и использования комплексов аэробики для различных возрастных групп.

Отличительные особенности программы. Личностные отношения являются важнейшим фактором определяющим результаты учебно-воспитательного процесса. В развивающем обучении ребенок является полноценным субъектом учебной деятельности и собственной жизни, он сам выбирает чем заниматься. Интегральный результат развития состоит в возникновении у ребенка качеств, самоорганизующегося субъекта учебно-тренировочной деятельности: осознанности, способности к выбору, самостоятельности.

Новизна. В условиях дополнительного образования, обучение по данной программе основано на принципах добровольности и не предусматривает отбор детей. Поэтому данная программа в отличие от других программ по аэробике охватывает спортивную и фитнес – аэробику (оздоровительную). С первого года обучения формирую у детей положительную Я – концепцию личности. В каждом ребенке вижу уникальную личность, уважаю ее, понимаю ее, принимаю, верю в нее.

Педагогическая целесообразность. Движение – основа функционирования, роста и развития еще не сформировавшегося организма ребенка. Малоподвижность, гиподинамия чрезвычайно опасны для детей. В связи с этим детская аэробика эффективна в борьбе со многими недугами. Занятия аэробикой гарантируют не только красивую осанку, но и профилактику многих заболеваний органов и систем организма в целом.

Адресат программы: программа рассчитана на возраст занимающихся 12 – 16 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

На этапе начальной спортивной специализации численность занимающихся от 8 - 12 человек. При высоком уровне физической и хореографической подготовки ребёнок может начать с более высокой ступени. Данный факт учитывается при комплектовании групп. В зависимости от возраста и физической подготовки педагог сам определяет год обучения, по которому ребёнок будет заниматься.

Практическая значимость для целевой группы состоит из систематического применения продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Занятия ориентированы на то, чтобы заложить у занимающихся стремление к самоанализу, самооценке и самосовершенствованию.

Преимственность образовательной программы

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по спортивной и фитнес – аэробике отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы.

Принцип преимущественности определяет логическую последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки, а также предполагает обеспечение в образовательном процессе преимущественности задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей, характеризующих уровень физической и технической подготовки.

Объём реализации программы:

Программа рассчитана на 1 учебный год - 216 часов. Продолжительность составляет 36 учебных недель.

Срок освоения программы определяется содержанием программы.

Программа рассчитана на учебный год с 1 сентября по 31 мая.

Особенности реализации образовательного процесса и формы организации

Программа, строится с учётом основных принципов, средств, форм и методик, позволяющих организовать образовательный процесс на основе общепедагогических и специальных знаний, умений и навыков:

- Групповые технологии
- Личностно – ориентированные технологии
- Культурно – воспитывающие технологии
- Здоровьесберегающие технологии (сохранение и укрепление здоровья занимающихся).
- Коллективно-творческая деятельность.

Методы реализации программы

1. Словесные методы

- Рассказ
- Беседа
- Дискуссия
- Голосовые сигналы (счёт, подсказки)

2. Наглядные методы

- Визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение)

3. Практические методы

- Элементы спортивной и фитнес-аэробики
- Упражнения на развития физических качеств
- Игры
- 4. Аналитические (сравнение, самоконтроль, самоанализ);
- 5. Результативность (знания и умения, творческое отношение, выступления на концертах и конкурсах);
- 6. Методы контроля и самоконтроля
 - Программы (использование всех основных движений классической аэробики)
 - Тесты по общей и специальной физической подготовленности:
 - Steptest определяет выносливость сердечно-сосудистой системы – подсчёт пульса после 3-х минут аэробной нагрузки;
 - Визуальный контроль. Наличие «белого треугольника» (часть лица от носа до подбородка бледнеет, что свидетельствует о дегидратации и переутомлении)
- 7. Методы психолого-педагогической диагностики
 - Наблюдение
 - Опрос (интервью, анкеты, тесты)

Форма обучения очная.

Формы организации деятельности

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с воспитанниками:

- Фронтальная, поточная.
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная
- Учебное тренировочное занятие с группой и индивидуально;
- Постановка и репетиция танцев;
- Концерты и открытые уроки

И такие формы деятельности как:

- Круговая тренировка по станциям
- Эстафеты
- «Весёлые старты»
- Подвижные игры

В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности воспитанников, такие как:

- Соревновательные выступления
- Показательные выступления
- Фестиваль аэробики
- Игра по станциям «Быть здоровым классно»
- Психологические тренинги
- Ролевые игры

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Занятия проводятся три раза в неделю по два часа.

Продолжительность учебных занятий объединения исчисляется в академических часах и составляет 40 минут. Продолжительность короткого перерыва в занятии (перемен) составляет 10 минут.

2. Цель и задачи программы

Цель: Физическое и нравственно-эстетическое развитие детей через раскрытие их способностей в спортивной и фитнес аэробике, стремление к мастерству и спортивным достижениям.

Задачи:

Обучающие:

- стойкая мотивация к занятиям спортивной и фитнес -аэробикой;
- совершенствование базовых шагов,
- терминология и правила соревнований по спортивной и фитнес – аэробике;
- изучение и освоение элементов сложности спортивной аэробики 0,3 - 0,8;
- формирование знаний об организме человека, включает в себя систему здорового образа жизни и мероприятий, направленных на его поддержание.

Развивающие:

- развитие общей и специальной физической подготовленности;
- развитие творческих способностей.

Воспитательные:

- воспитания чувства ответственности и дисциплины;
- соблюдение норм этики во взаимоотношениях;
- организация взаимоконтроля и взаимопомощи;
- воспитание чувства уверенности в себе, контроль над собой;
- настойчивость в преодолении трудностей.

3. Содержание программы

Учебный план

Этап углублённой подготовки 2 год обучения

№ п/п	Разделы и содержание тем	Общее кол-во часов	Из них		Формы контроля (аттестация)
			теория	практика	
1.	Травмы и меры их предупреждения. Первая помощь при травмах	2	2	-	Беседа - опрос
2.	Танцевальная аэробика	31	1	30	Результат на соревнованиях
3	Современное состояние в спортивной и фитнес - аэробике	1	1	-	Беседа - опрос
4	Хореография	25	1	24	зачет
5	Методика составления соревновательных программ по спортивной и фитнес - аэробике	4	2	2	Беседа – опрос, практика составления соревновательных программ
6	Акробатические упражнения	13	1	12	зачет
7	Правила судейства, организация и проведение соревнований по спортивной и фитнес - аэробике	4	2	2	Беседа – опрос, практика судейства по видео
8	Подвижные игры	11	1	10	
9	Строение и функции организма человека	2	2	-	Беседа - опрос
10	СФП	38	1	37	Сдача контрольных нормативов
11	Методика проведения учебно-тренировочных занятий	2	2	-	Беседа – опрос
12	Элементы спортивной аэробики	51	4	47	Результат на соревнованиях
13	ОФП	28	1	27	Сдача контрольных нормативов
14	Контрольные испытания	4	1	3	Сдача контрольных нормативов
15	Показательные выступления	В соответствии с планом школьных мероприятий			
16	Участие в соревнованиях	В соответствии с календарным планом соревнований			Результат на соревнованиях
	Итого	216	22	194	

Учебно-тематический план.

Этап углублённой подготовки.
2 год обучения

№ п/п	Разделы и содержание тем	Общее кол-во часов	Из них	
			теория	практика
1.	Травмы и меры их предупреждения. Первая помощь при травмах	2	2	-
2.	Танцевальная аэробика	31	1	30
2.1	Классическая аэробика		-	5
2.2	«Рок-н-ролл» аэробика		-	5
2.3	«Кантри» аэробика		-	5
2.4	«Хип-хоп» аэробика		-	5
2.5	«Русский » аэробика		-	5
2.6	«Латина» аэробика		-	5
3	Современное состояние в спортивной и фитнес -аэробике	1	1	-
4	Хореография	25	1	24
4.1	Releve		-	3
4.2	Plie		-	3
4.3	Battement tendu		-	3
4.4	Battement tendu jete		-	3
4.5	Rond de jambe par terre		-	2
4.6	Battement fondu		-	2
4.7	Battement frappe		-	2
4.8	Grand battemeht jete		-	4
4.9	Battement relevent		-	2
5	Методика составления соревновательных программ по	4	2	2

	спортивной и фитнес - аэробике			
6	Акробатические упражнения	13	1	12
6.1	Кувырки: вперёд, назад, боком		-	1
6.2	Стойка на лопатках, голове		-	1
6.3	Стойка на руках и предплечьях		-	1
6.4	«Колесо» и его виды		-	2
6.5	Переворот назад		-	1
6.6	Переворот вперёд		-	1
6.7	Взаимодействия		-	1
6.8	Пирамиды из 3-8 человек		-	4
7	Правила судейства, организация и проведение соревнований по спортивной и фитнес - аэробике	4	2	2
8	Подвижные игры	11	1	10
8.1	Игры для развития координации		-	2
8.2	Игры на развитие скоростно-силовых качеств		-	3
8.3	Игры на развитие внимания		-	2
8.4	Игры на развитие творческой инициативы		-	3
9	Строение и функции организма человека	2	2	-
10	СФП	38	1	37
10.1	Упражнения для развития специальной выносливости		-	8
10.2	Упражнение для развития специальной прыгучести		-	8
10.3	Упражнения для развития специальной координации		-	7

10.4	Упражнения для развития пространственной ориентации		-	4
10.5	Упражнения для развития специальной гибкости		-	7
10.6	Упражнения для развития специальной силовой выносливости		-	3
11	Методика проведения учебно-тренировочных занятий	2	2	-
12	Элементы спортивной аэробики	51	4	47
12.1	Элементы группы А динамическая сила			11
12.2	Элементы группы В статическая сила			11
12.3	Элементы группы С взрывная сила			14
12.4	Элементы группы Д гибкость			11
13	ОФП	28	1	27
13.1	Упражнения для развития выносливости		-	3
13.2	Упражнение для развитие скоростно-силовых качеств		-	3
13.3	Упражнения для развития прыгучести		-	3
13.4	Упражнения для развития динамической силы		-	3
13.5	Упражнения для развития статической силы		-	3
13.6	Упражнения для развития координации		-	3
13.7	Упражнения для развития гибкости		-	3
13.8	Упражнения для развития быстроты		-	3

13.9	Упражнения для развития ловкости		-	3
14	Контрольные испытания	4	1	3
15	Показательные выступления	В соответствии с планом школьных мероприятий		
16	Участие в соревнованиях	В соответствии с календарным планом соревнований		
	Итого	216	22	194

Содержание рабочей программы углублённый этап 2 год обучения.

№ п/п	Название темы	Содержание обучения.
1.	Травмы и меры их предупреждения. Первая помощь при травмах	Повторный инструктаж по охране труда на занятиях спортивной и фитнес – аэробикой. Травматизм в процессе занятий спортивной и фитнес – аэробикой. Оказание первой помощи и доврачебная помощь. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Восстановительные мероприятия при занятиях спортивной и фитнес – аэробикой.
2.	Танцевальная аэробика.	Совершенствование базовых шагов и базовых движений классической аэробики, а также стилизованная танцевальная аэробика: рок-н-рол, кантри, русский, хип-хоп, латина. Составляются комплексы аэробики под музыку с частотой ударов на 155-160 в минуту не менее чем на 2.00(+5) сек.
3.	Современное состояние в спортивной и фитнес – аэробике.	Анализ результатов крупнейших всероссийских и Международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Просмотр видеоматериалов с соревнований по спортивной и фитнес – аэробике.
4	Хореография.	Совершенствование элементов классического танца. Releve – подъём на полупальцы. Plie – приседание. Battement tendu – движение натянутой ноги из позиции на «точку» и в позицию. Battement tendu jete - бросковое движение натянутой ногой на 25-24 градусов от пола. Rond de jambe par terre- движение рабочей ноги по кругу по полу. Battement fondu- сгибание рабочей ноги на sou-de-pied с одновременными demi plie на опорной ноге и открывание рабочей ноги в любом направлении с одновременным выпрямлением опорной ноги из demi plie. Battement frappe- «удар» рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги. Акцент движения от себя. Grand battemeht jete- мах ногой. Battement relevent- медленный подъем ноги.
5	Методика составления соревновательных программ по спортивной и	Возрастные требования к программам. Подбор музыкального сопровождения. Обязательные элементы в программе. Расстановка элементов. Графическое изображение программ

	фитнес – аэробике.	
6	Акробатические упражнения	Совершенствование кувырка вперёд, стойка на лопатках, кувырок назад через плечо, «мост» из положения стоя, равновесие на левой (правой) руки в стороны –, кувырок боком, стойки на голове, руках, предплечьях, «колесо» и его виды, переворот назад и вперёд, взаимодействия. Совершенствование пирамид из трёх - восьми человек, в качестве совершенствования и развития творческих способностей проводятся конкурсы на самую оригинальную пирамиду.
7	Правила судейства, организация и проведение соревнований по спортивной и Фитнес-аэробике.	Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учёт и оформление результатов соревнований.
8.	Подвижные игры.	Игры на развитие внимания, скоростно-силовых качеств, координации, на развитие творческой инициативы.
9.	Строение и функции организма человека.	Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы). Основы знаний о строении и функциях внутренних органов. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.
10	Специальная физическая подготовка.	Для развития и совершенствования используются базовые шаги и элементы аэробики (они должны быть хорошо усвоены). Включают в себя комплексы упражнений различной направленности: для развития специальной выносливости, специальной прыгучести, специальной координации, пространственной ориентации.
11.	Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	Постановка задач учебно-тренировочного занятия (образовательные, воспитательные и оздоровительные). Подготовительная, основная и заключительная части занятия. Методические особенности проведения частей занятия. Зеркальный, фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный, круговой методы организации занимающихся.
12	Элементы спортивной аэробики.	Изучение терминологии элементов спортивной аэробики. Освоение элементов сложности спортивной аэробики ценностью от 0,1 до 0,6 (для занимающихся спортивной аэробикой). Группы элементов сложности: группа А - динамическая сила, группа В – статическая сила, группа С – взрывная сила (прыжки), группа Д – гибкость и вращения.
13	Общая физическая подготовка.	Могут быть использованы строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на снарядах, упражнения из других видов спорта. Включают в себя комплексы упражнений различной направленности: для развития выносливости, прыгучести, динамической силы, статической силы, координации, быстроты, ловкости и гибкости.
14.	Контрольные испытания.	В целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно проводить комплексное тестирование 2 раза в год (Приложение №2). Ввиду объёмности обследования проводится в течение нескольких дней.

15.	Показательные выступления.	Составляются номера в соответствии с двигательными возможностями занимающихся. Проводятся в соответствии с планом школьных мероприятий.
16.	Участие в соревнованиях.	Один из показателей результативности деятельности занимающихся являются выступления на соревнованиях. Важна не только физическая и техническая подготовка, но и психологическая. В соответствии с календарным планом городских соревнований и подготовленностью занимающихся определяется ранг соревнований.

4. Планируемые результаты реализации программы

Личностные результаты при освоении программы «Спортивная и фитнес аэробика» Углублённый этап 1 года обучения, будут отражаться в стойком положительном отношении к занятиям спортивной и фитнес-аэробикой и накоплении необходимых знаний для достижения личностно значимых результатов в физическом, психическом и нравственном совершенствовании. Развитие самостоятельности и личной ответственности, этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, преемственности, понимания и сопереживания к чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, будут владеть моральными и волевыми качествами, необходимыми для достижения соревновательных результатов; коммуникативными качествами, необходимыми для поддержания здорового микроклимата в коллективе; готовности не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметными результатами освоения будут являться:

- соблюдение правил безопасного поведения на занятиях, выступлениях, дома, на улице и на природе;
- использование физической подготовленности в активной деятельности, в том числе учебной;
- основы культуры питания, режима, формирования здорового рациона, контроля веса; музыкально-ритмическими навыками;
- ведение здорового образа жизни с активным применением знаний предметных областей «Физическая культура», «Биология», «Технология», «Хореография», «Акробатика» «Информатика»

Предметные результаты будут отражаться:

В знании специальной терминологии в области спортивной и фитнес-аэробики;

- знаний правил по спортивной и фитнес-аэробики;
- особенности строения опорно-двигательного аппарата (кости, суставы, мышцы).
- специальные упражнения для укрепления здоровья, снятия утомления;
- справляться с последствиями психологических стрессов;
- особенности инструкторской деятельности
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

- изучение и освоение элементов сложности спортивной аэробики 0,3- 0,8;
Предметные результаты проявляются в умениях применять знания при решении самостоятельных физкультурно-оздоровительных задач.

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Год обучения	Количество часов в неделю	Временные периоды								Всего недель	Всего часов
		Сентябрь, в том числе по неделям				Октябрь –май, в том числе по неделям					
		1	2	3	4	5 - 16	17	18 - 35	36	36	
1	6	У	У	У	У	У	У	У	А	36	216
		Всего:									216

1. Условия реализации программы

Занятия проводятся на базе МБОУ СОШ № 42

Для проведения занятий имеется:

- зеркальный зал, колонка, USB- носитель.
- спортивный инвентарь: коврики, мячи, скакалки.

Педагогические кадры, обеспечивающие реализацию программы: педагог дополнительного образования по спортивной и фитнес-аэробике. По мере необходимости проводятся консультации детского врача и психолога.

2. Формы аттестации

Успех занимающихся зависит от личных способностей, знаний, воли, настойчивости и беззаветного труда на занятиях.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные способы и методики: педагогические наблюдения, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, выступления на соревнованиях, участие в конкурсах и фестивалях, педагогическая диагностика (оценка техничности и артистичности исполнения программ, ритмичности и координации движений), приложение №1 и №2, выполнения нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации.

3. Методическое обеспечение рабочей программы

В соответствии с задачами занятий, особенностями обучающихся, условиями проведения тренировок определяется содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Методическое обеспечение этапа углублённой подготовки.

№ п/п	Раздел	Методические виды продукции: Разработка игр, бесед, экскурсий, конкурсов	Рекомендации по проведению практических работ	Дидактический и лекционный материал
Этап углубленной тренировки. Второй год обучения.				
1.	Повторный инструктаж по технике безопасности во время занятий.	<u>Беседа</u> Причины травм и меры их предупреждения, первая помощь при травмах. Травматизм в процессе занятий спортивной и фитнес аэробикой. Оказание первой помощи.	Необходимо напомнить запрещенные упражнения в аэробике, травмоопасные движения и упражнения.	Повторный инструктаж по охране труда на занятиях спортивной и фитнес аэробикой. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма.
2.	Танцевальная аэробика.	<u>Разработка</u> комплексов аэробике в различных танцевальных стилях.	Зеркальный метод показа движений. Метод разучивания по частям, метод блоковой хореографии. Развивать творческие способности с помощью самостоятельных заданий на составление танцевальных связок на 32 счета	Аудио – записи, спортивный инвентарь, магнитофон.
3.	Современное состояние спортивной и фитнес аэробики.	<u>Рассказ</u> о современном состоянии спортивной и фитнес-аэробики, тенденции и перспективы развития спортивной и фитнес аэробики. <u>Демонстрация</u> DVD дисков с крупнейших всероссийских соревнований. <u>Использование</u> интернет ресурсов.	Используются объяснительно-иллюстративный метод обучения.	Развития аэробики в России и Удмуртии. Достижения учащихся нашей школы, Удмуртии и российских спортсменов.
4.	Хореография	<u>Рассказ и показ</u> по ходу практического выполнения.	Зеркальный метод показа хореографических элементов.	Карточки по хореографии.

5	Методика составления соревновательных программ по спортивной и фитнес - аэробике	Методы рассказа, описания, объяснения по составлению соревновательных программ. Разбор и закрепление по видео материалам.	Обучение и закрепление материала идет на протяжении всего учебного года, путем составления программ, использование графического изображения.	Правила соревнований по спортивной и фитнес аэробике.
6	Акробатические упражнения	<u>Рассказ и показ</u> по технике правильного выполнения акробатических упражнений.	Метод рассказа и показа, метод подводящих упражнений, метод разучивания по частям и в целом.	Гимнастические маты, гимнастическая стенка. Использование интернет ресурсов.
7	Правила судейства, организация проведения соревнований по спортивной фитнес-аэробике.	<u>Объяснение</u> правил судейства по спортивной и фитнес аэробике. Лекции, беседы, просмотры видео материалов.	Используется объяснительно-иллюстративный метод обучения. Просмотр видео материалов, использование интернет ресурсов. Судейство самими учащимися соревнований по видео с оперативным объяснением педагога. Инструкторская практика судейства соревнований по аэробике. Помощь в организации проведения соревнований по аэробике.	Правила по спортивной фитнес - аэробике.
8.	Подвижные и спортивные игры	Баскетбол, волейбол. «Выталкивание из круга» для развития силы, ловкости, быстроты, координации. «Подвижная цель» для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. «Звонарь» для развития внимания,	Игровой метод. Игры для развития быстроты и ловкости выполняются в подготовительной части и в начале основной части.	Спортивный инвентарь. Технические карточки.

		слуха, ориентировки.		
9	Строение и функции организма человека.	<u>Рассказ</u> об опорно-двигательном аппарате, понятие о строении и функциях внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.	Используются объяснительно-иллюстративный метод обучения.	Понятие о строении и функциях организма человека.
10	СФП	<u>Объяснение</u> понятие специальная физическая подготовка <u>Практикум</u> Разработка комплексов круговой тренировки по СФП	Учитывать индивидуальные особенности детей, дифференцировать нагрузку. В комплекс СФП включать только хорошо разученные элементы аэробики.	Карточки круговой тренировки по СФП
11.	Методика проведения учебно-тренировочных занятий по аэробике.	<u>Объяснение и разбор</u> структура занятий, содержание и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки.	Обучение и закрепление материала идет на протяжении всего учебного года, путем проведения самими учащимися занятий под контролем педагога.	Подготовительная, основная и заключительная части занятия. Методические особенности проведения частей занятия.
12	Элементы спортивной аэробики	<u>Рассказ и показ</u> по ходу практического выполнения, оперативный комментарий	Метод рассказа и показа, метод подводящих упражнений, метод разучивания по частям и в целом.	Правила по спортивной аэробике.
13	ОФП	<u>Объяснение</u> понятие общая физическая подготовка. <u>Практикум</u> Разработка комплексов круговой тренировки по ОФП	Учитывать индивидуальные особенности детей, дифференцировать нагрузку. Круговая тренировка выполняется в основной части занятий. На развитие быстроты и ловкости в подготовительной части или в начале основной части.	Карточки круговой тренировки по ОФП

14.	Контрольные испытания	<u>Тестовые задания</u> составлены самостоятельно педагогом учреждения на основе программ по физическому воспитанию детей.	Тестовые испытания, проводить в форме соревнований по ОФП с целью усиления мотивации.	Тесты и диагностические карты.
15	Показательные выступления	<u>Составление</u> танцевальных номеров для показательных выступлений.	Составление в соответствии с двигательными возможностями у детей.	Аудио – записи. Творческая инициатива детей и педагога.
16	Участие в соревнованиях	<u>Составление</u> композиций для участие в соревнованиях. Использование современных компьютерных технологий для обработки музыки.	Составление в соответствии с двигательными возможностями у детей. Поиск оригинальных элементов, совершенствование технического мастерства профилирующих элементов.	Аудио – записи. Творческая инициатива детей и педагога.

4. Рабочая программа воспитания

Воспитательная работа объединения строится в соответствии с программой воспитания МБОУ СОШ № 42 и направлена на достижение поставленных в ней целей и задач.

Цель воспитательной работы объединения- личностное развитие обучающихся через создание благоприятных условий для формирования и развития личностных и межпредметных компетенций, в результате которого формируется активная жизненная позиция и приобретает опыт осуществления социально значимых дел.

Задачи:

- создать и поддержать благоприятный психологический климат;
- использовать различные методы и приемы воспитания;
- формировать активную жизненную позицию;
- воспитать нравственную культуру, основанную на самовоспитании и самосовершенствовании.

Оценка результатов реализации рабочей программы воспитания отражаются в оценке динамики личностного развития обучающихся в каждом объединении.

Календарный план воспитательной работы

Весь период	2022	Год народного искусства и нематериального культурного наследия России
	2022	350 лет со дня рождения Петра I
	2023	Год педагога и наставника
Месяц	Дата	Образовательное событие
Сентябрь	1 сентября	День знаний
	3 сентября	День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом
	5 сентября	205 лет со дня рождения русского писателя Алексея Константиновича Толстого (1817–1875)
Октябрь	1 октября	Международный день пожилых людей
	4 октября	День защиты животных
	5 октября	День Учителя
	8 октября	125 лет со дня рождения Марины Ивановны Цветаевой (1892–1941)
	16 октября	День отца
	26 октября	180 лет со дня рождения Василия Васильевича Верещагина (1842–1904)
	30 октября	День памяти жертв политических репрессий
Ноябрь	3 ноября	135 лет со дня рождения поэта, драматурга, переводчика Самуила Яковлевича Маршака (1887–1964)
	4 ноября	День народного единства
	6 ноября	170 лет со дня рождения писателя, драматурга Дмитрия Наркисовича Мамина-Сибиряка (1852–1912)
Декабрь	3 декабря	Международный день инвалидов
	5 декабря	Битва за Москву, Международный день добровольцев
	6 декабря	День Александра Невского
	9 декабря	День Героев Отечества
	10 декабря	День прав человека
	12 декабря	День Конституции Российской Федерации
	27 декабря	День спасателя
	27 декабря	190 лет со дня рождения Павла Михайловича Третьякова (1832–1989)
Январь	1 января	Новый год
	7 января	Рождество Христово
	25 января	«Татьянин день» (праздник студентов)
	27 января	День снятия блокады Ленинграда
Февраль	2 февраля	День воинской славы России
	8 февраля	День русской науки
	21 февраля	Международный день родного языка
	23 февраля	День защитника Отечества
Март	8 марта	Международный женский день
	13 марта	110 лет со дня рождения писателя и поэта, автора слов гимнов Российской Федерации и СССР Сергея Владимировича Михалкова (1913–2009)

	18 марта	День воссоединения Крыма с Россией
	28 марта	155 лет со дня рождения писателя Максима Горького (1868–1936)
Апрель	1 апреля	150 лет со дня рождения композитора и пианиста Сергея Васильевича Рахманинова (1873–1943)
	12 апреля	День космонавтики
	12 апреля	200 лет со дня рождения русского классика и драматурга Александра Николаевича Островского (1823–1886)
Май	1 мая	Праздник Весны и Труда
	9 мая	День Победы
	13 мая	240 лет со дня основания Черноморского флота
	18 мая	320 лет со дня основания Балтийского флота
	24 мая	День славянской письменности и культуры

5. Список литературы

Для педагогов дополнительного образования по аэробике:

1. Фитнес-аэробика. Правила соревнований на 2022г./Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнесса(FISAF). Общ.ред. М.Ю. Ростовцевой; пер. М.Ю. Ростовцева, С.В. Михеева.-М.:Федерация фитнес-аэробики России,2019-26с.
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/под ред. Е.Б.Мякиченко и М.П.Шестакова.- М.:ТВТ Дивизион,2006.-304с.
3. Губа В.П., Королева Л.В. Методические особенности построения занятий оздоровительной аэробикой у женщин // Аэробика. – 2001. – Весна. – С. 2-5.
4. Заболотская М.Г. Оздоровительная аэробика. Ижевск.: Удмуртия, 1999.
10. Закарян Л.Х., Савенко А.Л. Фитнес – путь к совершенству. – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2001 г. – 160 с.
5. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001 г. – 64 с.
6. Крючек. Е.С., Кудашова А.Т., Сомкин А.А., Малышева О.М. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе. // Учебное пособие. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1994. – 76 с.
7. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. - М. «Просвещение», 1994. – 82 с.
8. Одинцова И.Б. Аэробика и фитнес. Современные методики. - М., Эксмо, 2003 г.
9. Шипилина И.А. Аэробика / Серия «Только женщин». – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 224 с.

Сайты:

[Всероссийская федерация спортивной аэробики](#)

www.fitness-aerobics.ru

<http://vk.com/aerobicudm>

Online-revolution.ru

Для родителей и детей:

1. Бирюков А.А. Самомассаж для всех и каждого. – М.: «Золотой теленок», 2003. – 320 стр.
2. Буйнова Н.Н. Фитнес: мы выбираем успех! - С.-Пб.: ИК «Невский проспект», 2002 г. – 192 с.
3. Дмитриевская Л.И. Совершенная фигура: уроки Джейн Фонды. – СПб.: ИК «Невский проспект», 2003. – 256 с.
4. Левицкая Г.В. Похудеть? Легко! Выбери бодифлекс. – СПб.: ИК «Невский проспект», 2003. – 160 с.
5. Матов В.В., Иванова О.А., Матова М.А., Шарабаров И.Н. Ритмическая гимнастика для школьников. – М.: Знание, 1989.- (Новое в жизни науки и технике. Серия «Физкультура и спорт», № 4).

Сайты:

[Всероссийская федерация спортивной аэробики
www.fitness-aerobics.ru](http://www.fitness-aerobics.ru)
<http://vk.com/aerobicudm>
Online-revolution.ru

Критерии и формы оценки качества знаний

Оценочные материалы

1. Документы, регламентирующие проведение соревнований.

2. Обязательные элементы в аэробике? _____
3. Сколько человек может быть в составе команды из другой возрастной категории?

4. Размеры площадки для выступлений. _____
5. При выполнении программы, какой судья снижает за заступы? _____
6. Сколько в среднем должно быть прыжков в программе для спортсменов высокого уровня? _____
7. Сколько в среднем должно быть махов в программе для спортсменов высокого уровня? _____
8. Если время выступления выходит за пределы допустимого, какой судья снижает оценку? _____
9. Как влияет падения спортсмена на ранг команды и какой судья это отслеживает? _____
10. Какие из перечисленных критериев важны при оценивании техники в зависимости от возрастных категорий: интенсивность и сложность или качество исполнения _____

11. Судейство техники, критерии оценки в процентном соотношении

12. Что входит в сложность движений?

13. Что входит в интенсивность исполнения?

14. Что входит в разнообразие движений?

15. Что входит в качество исполнения?

16. Судейство артистичности, критерии оценки в процентном соотношении?

17. Что входит в судейство сложности хореографии?

18. Что входит в судейство музыкальной интерпретации?

19. Что входит в судейство синхронности?

20. Что входит в судейство презентации?

21. Разрешенные движения в аэробике

22. Запрещенные движения в аэробике и какой судья снижает ранг команды за их выполнение?

Критерии оценки тестов.

Оценка 5 баллов – допустимо 2 ошибки.

Оценка 4 балла - допустимо 5 ошибок.

Оценка 3 балла – допустимо 7 ошибок.

Оценка 2 балла – больше 7 ошибок (незачет).

**ОЦЕНКА КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
по спортивной аэробике**

Упражнение	Б А Л Л Ы			
	10 баллов	9 баллов	8 баллов	7 баллов
Равновесие на одной , другая назад, руки в стороны, глаза закрыты, держать (сек)	20 сек.	18 сек.	16 сек.	14 сек.
Шпагат	Голени и бёдра плотно прилегают к полу	Голени и бёдра недостаточно плотно прилегают к полу	Голени прилегают к полу, ноги разведены на 170 градусов	Ноги разведены на 145 градусов и касаются пола лодыжками
Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Полная « складка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног	Полная « складка», но с удержанием прямых ног руками	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками	Касание головой ног с удержанием руками, ноги слегка согнуты

**ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПО БАЛЛАМ
ПО АЭРОБИКЕ**

Возраст учащихся	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
12-13 лет	94	92	84
14-15 лет	100	95	95 и меньше

**ОЦЕНКА КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ПО АЭРОБИКЕ**

Упражнения	Б А Л Л Ы														
	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0
Прыжок в длину с места (см)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130
Прыжок вверх со взмахом руками (см)	50	49 48	47 46	45 44	43 42	41 40	39 38	37 36	35 34	33 32	31 30	29 28	27 26	25 24	23 22
Поднимание ног в висе углом на гимнастической стенке (кол-во раз)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	23	12	11	10	9	8
Жим на одной ноге (кол-во раз)	20	18	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8
Прыжки в упоре лёжа (кол-во раз за 20 сек.)	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13
Складывание из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Прыжки на гимнастическую скамейку (кол-во раз за 1 мин.)	60	55	50	45	40	35	30	25	20	17	15	14	13	12	11
Бег 20 м (сек)	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6

Описание элементов, характерные ошибки и минимальные требования

Группа А: Динамическая сила

Сгибание/разгибание рук в упоре лежа:

- исходное и/или конечное положение: одна или обе руки находятся в контакте с полом, локти разогнуты. Плечи должны быть параллельны полу, голова на линии позвоночника и таза, мышцы живота напряжены;
- сгибание в локтевых суставах: во всех отжиманиях нужно демонстрировать согнутое положение рук в фазе внизу, максимальное расстояние между грудью и полом - 10 см;
- в фазах сгибания и/или разгибания рук в отжиманиях движения должны быть контролируемыми и плечи - параллельны полу;
- в Латеральном и Хинч отжиманиях (опускание на локоть в сторону и на локти вдоль туловища), нужно показывать 4 фазы;
- в отжимании на 1 руке, 1 руке/1 ноге расстояние между стопами не должно превышать ширину плеч. Если не указано другое;
- отжимание в упоре Венсон: Одна нога должна опираться о верхнюю часть руки (Трицепс) с той же самой стороны.

"Взрывные" отжимания:

- "взрывная рамка": положение согнувшись в безопорной фазе (60° между туловищем и ногами);
- перемах: находясь в безопорном положении, развести ноги в стороны и переместить вперед, чтобы приземлиться в упор лёжа сзади. Ноги должны быть подняты над полом в течение движения;
- перемах ноги врозь: с 2 рук оттолкнуться от пола, чтобы поднять тело в безопорное положение и выполнить - перемах ноги врозь - половину вращения (твиста) - приземлиться в упор/упор Венсон.

"Взрывной" упор:

Высокий упор согнувшись - перемах назад: опора на руки сзади, спина параллельна полу, разгибаясь ногами вперед-вверх, перейти в фазу полета. Отталкиваясь из положения Высокий упор согнувшись, перейти в фазу полета и приземлиться в упор лежа или в шпагат.

Круг ногами:

Исходное положение - упор спереди на обеих руках; бедра должны быть подняты и разогнуты в течение полного вращения. Ноги не могут касаться пола до завершения круга. Круг ногами, бедра должны быть подняты и ноги разогнуты

Круг Деласал: Ноги должны быть широко разведены, бедра - подняты и ноги разогнуты в течение полного вращения, Ноги не могут касаться пола до завершения круга

Круг Деласал с поворотом на 360°: Упор на двух руках - мах лидирующей ногой в сторону - другая нога сзади в воздухе - махом перевести её вперед - разогнуться в т/б суставах - в упоре на руках выполнить вращение тела на 360° - конечное положение упор лежа/ упор Венсон.

Геликоптер:

После начала поочередных скрестных кругов ногами, перекатываясь на спину согнуться, ноги близко к груди, положение тела на верхней части спины (ноги над полом). Разогнуться в т/б суставах, направляя ноги вверх и вперед. Выполнять вращение относительно продольной оси тела, следует начиная с ног, чтобы приземлиться в упор лежа.

Группа В: Статическая сила

- эти элементы демонстрируют изометрическую силу и должны быть удержаны в течение 2 секунд;
- в случае выполнения поворотов в упоре, удержание должно быть показано в течение 2 секунд в начале, в течение или в конце поворота;
- тело полностью удерживается на одной или обеих руках, и только кисти находятся в контакте с полом;
- стопы и/или бедра не должны касаться пола в течение всего элемента;
- во время упоров, ладони должны полностью соприкасаться с полом.

Упор:

- упор углом: Ноги должны быть прямыми, параллельными полу в положении Упора углом, ноги врозь (90° минимум);
- упор углом: Ноги должны быть прямыми, вместе и параллельными полу;
- упор высокий угол;
- упор высокий угол ноги врозь: Бедра подняты до вертикального положения, в т/б суставах согнуты на 90°, разведены врозь минимум на ширину 90°;
- упор высокий угол: Бедра подняты, ноги вместе и вертикальны;

Горизонтальный упор:

- упор Венсон: Выпрямленное тело параллельно полу, одна нога удерживается на верхней части трицепса.
- горизонтальный упор на прямых руках: Тело поддерживается на двух прямых руках, туловище не выше, чем 20° от линии, параллельной полу.

Группа С - Прыжки толчком двумя/одной ногой

Все прыжки в этой группе должны демонстрировать взрывную силу (прыгучесть) и максимальную амплитуду.

- каждое исходное положение должно соответствовать описанию;
- все прыжки могут выполняться с 1 ноги или с двух ног, будут рассматриваться как один и тот же элемент и будут иметь одинаковую ценность. Это также относится к приземлению;
- подготовка к отталкиванию: голова, плечи, грудь, бедра, колени, стопы должны быть в одном направлении;
- поза тела (форма) в безопорном положении должна быть хорошо распознаваемой;
- тело и ноги должны быть напряженными и прямыми, голова на одной линии с позвоночником.

Позиции приземления:

- в стойку: приземление на 1 или две ноги должно быть в вертикальном положении, сгибая ногу(и) после приземления, с хорошей осанкой;
- в упор лежа: обе руки и опорная нога(и) должны приземлиться одновременно. # в контролируемой манере;
- в шпагат (Сагиттальный): после фазы полета нужно приземляться в шпагат с опорой руками с каждой стороны тела;
- во фронтальный шпагат: после фазы полета нужно приземляться во фронтальный шпагат обе руки перед телом.

Описание положения тела в фазе полета:

- выпрямившись: Тело в разогнутом положении, прямое, таз фиксирован - 2 разных вида прыжков с одной/двух ног;
- вертикальные: Все повороты в воздухе.

Свободные падения:

- из Вертикальных Гейнер, в горизонтальные:
- группировка: обе ноги согнуты, колени близко к груди;
- согнувшись, ноги врозь: ноги подняты в положение согнувшись и разведены в стороны (минимальный угол между бёдрами 90°), параллельны полу или выше, руки и туловище наклонены к ним. Угол между туловищем и ногами не больше, чем 60°;
- согнувшись: после отталкивания - показать позу согнувшись, ноги вместе и прямые, параллельны полу или выше. Угол между туловищем и ногами не может быть больше 60°;
- казак: после отталкивания - показать позу согнувшись, ноги вместе и прямые, параллельны полу или выше. Одна нога - прямая, другая - согнута. Угол между туловищем и ногами не больше, чем 60°. Угол в колене согнутой ноги не может быть больше, чем 60°;
- шпагат: ноги полностью разведены вперед и назад в сагиттальный шпагат (180°) с вертикальным положением туловища;
- фронтальный шпагат: ноги полностью разведены в стороны (вправо и влево) в лицевой плоскости (180°), с вертикальным положением туловища;
- разножка в шпагат: после отталкивания, маховая и толчковая ноги меняют положение, чтобы показать в воздухе шпагат (180°);

- перекидной маховая нога должна быть параллельна полу, после 1/2 поворота и разножки впереди (180°);
- ножницы: маховая нога должна быть параллельна полу и затем выполняется разножка впереди;
- от оси: толчком одной ногой, выполнить мах другой (прямой или согнутой) вперед-внутри по диагонали. В фазе полета, тело наклонить назад, чтобы сместиться наружу от оси и вращаться продольно в группировке или выпрямившись, руки прижаты к груди, приземлиться на 1 ногу/ноги вместе или в шпагат;
- баттерфляй: толчком одной ногой и выполнить мах другой назад, чтобы поднять тело вверх. В безопорной фазе, ноги разводятся в стороны (или вместе), на одной линии с туловищем в горизонтальном положении (с или без продольного вращения). Приземлиться на 1 ногу.

Группа D: Равновесия и Гибкость

- все элементы должны быть показаны с правильной осанкой
- шпагат;
- ноги должны быть прямыми на одной линии, показывая 180°;
 - в вертикальном шпагате: опорная нога должна быть в вертикальном положении.
- Поворот:
- все упражнения, выполняемые с поворотом, должны демонстрировать полную амплитуду вращения на носке;
 - повороты считаются законченными, когда пятка ноги, на которой выполняется поворот, коснется пола;
 - поворот с горизонтальным положением ноги и в высоком равновесии - необходимо поворачиваться в сторону опорной ноги.
- Либела:
- исходное положение для либелы: голова, плечи, грудь, бедра, колени, носки ног должны быть на одной линии (правильная осанка);
 - полный шпагат (180°) нужно показать в течение движения.