

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №42»
(МБОУ СОШ №42)**

Принято на
Заседании Педагогическом
совете 29.08.2024
Протокол №9

Утверждено
Директор МБОУ СОШ №42
_____ З.К. Крутых
Приказ №231
«29» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Спортивная аэробика:
углубленная подготовка»
Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации программы: 4 года**

г. Ижевск, 2024 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Пояснительная записка

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

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

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.

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.

Актуальность. Сегодня аэробика относится к одному из новых 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 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. 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.

Основные принципы построения 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.

1. Принцип гуманистической направленности в воспитании (сотрудничество с детьми).
2. Сотрудничество с родителями (родитель – главный воспитатель).
3. Индивидуальный подход (учёт индивидуальных и половозрастных особенностей ребёнка).
4. Принцип культуросообразности – воспитание основывается на общечеловеческих ценностях и нормах культуры.
5. Принцип последовательности в обучении и в воспитании (от простого – к сложному)

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

Задачи:

Обучающие:

- приобщение к занятиям спортивной и фитнес-аэробикой;
- знакомство с различными видами и историей аэробики;
- изучение базовых шагов, терминологии и правил 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 чувства ритма, способности согласовывать с музыкой свои движения;
- развитие творческих способностей.

Воспитательные:

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

Адресат программы: программа рассчитана на возраст занимающихся с 12 лет до 17 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья и предназначена для обучающихся МБОУ СОШ №42.

Объем реализации программы:

Программа рассчитана на 4 года обучения – 864 часа. Продолжительность каждого года обучения составляет 36 учебных недель.

1 год обучения – 216 часов, возраст 12-14 лет.

2 год обучения – 216 часов, возраст занимающихся 13-15 лет.

3 год обучения – 216 часов, возраст занимающихся 14-16 лет.

4 год обучения – 216 часов, возраст занимающихся 15-17 лет.

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

Формы обучения и виды занятий

Форма обучения очная

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 обучающихся).
- 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, личностные опросники)

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 с обучающимся;
- 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 aerобики
- Игра по станциям «Быть здоровым классно»
- Психологические тренинги
- Ролевые игры
- Летний профильный оздоровительный лагерь

Срок освоения программы определяется содержанием программы.

Программа рассчитана на 4 года, продолжительность каждого года обучения составляют 36 недель, с 1 сентября и по 31 мая.

1 год обучения – 216 часов

2 год обучения – 216 часов

3 год обучения – 216 часов

4 год обучения – 216 часов

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

1,2,3 и 4 год обучения 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.

Уровень сложности программы: продвинутый

Учебный план
Этап углублённой подготовки
1,2,3 и 4 года 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	Акробатические упражнения	13	1	12	зачет
5	Правила судейства, организация и проведение соревнований по спортивной и фитнес - аэробике	4	2	2	Беседа – опрос, практика судейства по видео
6	Элементы спортивной аэробики	51	4	47	Результат на соревнованиях
7	Строение и функции организма человека	2	2	-	Беседа - опрос
8	Подвижные игры	11	1	10	
9	Методика составления соревновательных программ по спортивной и фитнес - аэробике	4	2	2	Беседа – опрос, практика составления соревновательных программ
10	ОФП	28	1	27	Сдача контрольных нормативов
11	Методика проведения учебно – тренировочных занятий	2	2	-	Беседа – опрос
12	СФП	38	1	37	Сдача контрольных нормативов

13	Хореография	25	1	24	зачет
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	

Планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные)

Личностные результаты при освоении программы «Спортивная и фитнес аэробика» Углублённый этап, будут отражаться в стойком положительном отношении к занятиям спортивной и фитнес-аэробикой и накоплении необходимых знаний для достижения лично 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 2. 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
2	6	У	У	У	У	У	У	У	А	36	216
3	6	У	У	У	У	У	У	У	А	36	216
4	6	У	У	У	У	У	У	У	А	36	216
		Всего:								864	

Содержание программы 1,2,3 и 4 годов 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 01.45(-+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.	Акробатические упражнения	Совершенствование группировки, кувырка вперёд, стойка на лопатках, кувырок назад из упора присев, «мост» из положения лёжа, равновесие на левой (правой) руки в стороны – ласточка, кувырок боком, стойки на голове, руках. Совершенствование пирамид из трёх - восьми человек, в качестве совершенствования и развития творческих способностей проводятся конкурсы на самую оригинальную пирамиду.
5.	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.
6.	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.
7.	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.
8.	Подвижные игры.	Игры на развитие внимания, скоростно – силовых качеств, координации, на развитие творческой инициативы.
9.	Методика составления соревновательных программ по спортивной и фитнес – аэробике.	Возрастные требования к программам. Подбор музыкального сопровождения. Обязательные элементы в программе. Расстановка элементов. Графическое изображение программ
10.	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.
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.	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.

13.	Хореография.	Совершенствование элементов классического танца. Releve – подъём на полупальцы. Plie – приседание. Battementtendu – движение натянутой ноги из позиции на «точку» и в позицию. Battementtendujete - бросковое движение натянутой ногой на 25-24 градусов от пола. Ronddejambeparterre- движение рабочей ноги по кругу по полу. Battementfondu- сгибание рабочей ноги на sou-de-pied с одновременными demiplie на опорной ноге и открывание рабочей ноги в любом направлении с одновременным выпрямлением опорной ноги из demiplie. Battementfrappe- «удар» рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги. Акцент движения от себя. Grandbattemehtjete- мах ногой. Battementrelevelent- медленный подъем ноги.
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.

Условия реализации программы

Занятия проводятся на базе МБОУ СОШ № 42

Для проведения занятий имеется:

- зеркальный зал, магнитофон, кассеты, диски.
- спортивный инвентарь: коврики, мячи, скакалки.

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

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), выполнения нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями по годам обучения.

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	БАЛЛЫ			
	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
16лет и старше	108-106	104-98	97

**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

**Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей 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 тренировки.
Шестой, седьмой, восьмой, девятый года обучения**

№ п/п	Раздел	Методические виды продукции: Разработка игр, бесед, экскурсий, конкурсов	Рекомендации по проведению практических работ	Дидактический и лекционный материал
Этап углубленной тренировки. 1,2,3 и 4 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. (лицом к детям). 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.	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.
5.	Правила судейства, организация проведения соревнований по спортивной фитнес-аэробики.	<u>Объяснение</u> правил судейства по спортивной и фитнес аэробики. 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 аэробики. Помощь в организации проведения соревнований по аэробики.	Правила по спортивной фитнес - аэробики.
6.	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 аэробики.

7.	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.
8.	Подвижные и спортивные игры	Баскетбол, волейбол. «Вытаскивание из круга» для развития силы, ловкости, быстроты, координации. «Подвижная цель» для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. «Звонарь» для развития внимания, слуха, ориентировки.	Игровой метод. Игры для развития быстроты и ловкости выполняются в подготовительной части и в начале основной части.	Спортивный инвентарь. Технические карточки.
9.	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 аэробики.
10.	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

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.	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
13.	Хореография	<u>Рассказ и показ</u> по ходу практического выполнения.	Зеркальный метод показа хореографических элементов.	Карточки по хореографии.
17.	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.
18.	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.
19.	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.

Раздел № 3 Список литературы

Для педагогов дополнительного образования по аэробике:

1. Дружинина О.Ю., Щенникова А.Г., Максимова С.С./ Методика преподавания аэробики в школе: Учебное пособие; под ред. д.п.н., профессора Петрова П.К./УдГУ.- Ижевск, 2009.-114с.
2. Фитнес-аэробика. Правила соревнований на 2008-2009гг./Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса(FISAF). Общ.ред. М.Ю. Ростовцевой; пер. М.Ю. Ростовцева, С.В. Михеева.-М.:Федерация фитнес-аэробики России,2008-26с.
- 3.Щенникова А.Г./Аэробика в школе: Учебно-методическое пособие/УдГУ. - Ижевск,2008.-75с.
4. Дружинина О.Ю./Конспекты уроков аэробики для учащихся начальных классов общеобразовательной школы: Учебно-методическое пособие/УдГУ.-Ижевск,2008.-171с.
- 5.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.
- 6.Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. В дружбе со спортом. Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале. Сценарии спортивных праздников. – М.: Из-во «ГНОМ и Д». – 2003. – 56 с. (Серия «Опыт работы практического педагога»).
- 7.Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей. - С.- Пб., 2000.
- 8.Губа В.П., Королева Л.В. Методические особенности развития занятий оздоровительной аэробикой у женщин // Аэробика. – 2001. – Весна. – С. 2-5.
- 9.Заболотская М.Г. Оздоровительная аэробика. Ижевск.: Удмуртия, 1999.
- 10.Закарьян Л.Х., Савенко А.Л. Фитнес – путь к совершенству. – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2001 г. – 160 с.
- 11.Залетаев И.П., шеянов В.П., Загорский Б.И. и др. Физическая культура: Учеб. дляпрофтехобразования.– М.: Высш. Шк., 1984 – 287 с.
- 12.Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001 г. – 64 с.
- 13.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.
- 14.Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. - М. «Просвещение», 1994. – 82 с.
- 15.Методические рекомендации по ритмической гимнастике. - Устинов, 1986. – 64 с.
- 16.Одинцова И.Б. Аэробика и фитнес. Современные методики. - М., Эксмо, 2003 г.
- 17.Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально – игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое посмобие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 352 с.
- 18.Шипилина И.А. Аэробика / Серия «Только женщин». – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 224 с.

Сайты:

[Всероссийская федерация спортивной аэробики](http://www.fitness-aerobics.ru)

www.fitness-aerobics.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. Геллер Е.М. Знакомьтесь: Спортландия. – М.: Знание, 1989. – (Новое в жизни науки и технике. Серия «Физкультура и спорт», № 4).
4. Дмитриевская Л.И. Совершенная фигура: уроки Джейн Фонды. – СПб.: ИК «Невский проспект», 2003. – 256 с.
5. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. – М.; Флинта, 199. – 560с.
- Коломин Л.З. Растягивайся, расслабляйся, худей! Калланетика для идеальной фигуры. – СПб.: ИК «Невский проспект», 2003. – 160 с.
6. Левицкая Г.В. Похудеть? Легко! Выбери бодифлекс. – СПб.: ИК «Невский проспект», 2003. – 160 с.
7. 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](http://www.fitness-aerobics.ru)

www.fitness-aerobics.ru