

**Краткая аннотация:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный спортсмен» (далее – Программа) включает в себя 3 тематических модуля. Программа направлена на овладение начальными знаниями в области физической культуры и спорта, вид «Аэробика».

 Данная программа разработана с учётом интересов конкретной целевой аудитории, обучающихся дошкольного и младшего школьного возраста, и представляет собой набор учебных тем, необходимых детям для физического развития и здорового образа жизни.

**Пояснительная записка**

Аэробика - современный, эстетический, командный вид спорта. Ее своеобразие определяется органическим соединением спорта и искусства, присутствием творческого компонента и фактора новизны, единством движений и музыки. Особой популярностью этот вид спорта пользуется среди детей, подростков и молодежи, для которых выступление на соревнованиях, конкурсах, шоу-программах - важный мотивационный фактор систематических занятий физической культурой. Среди различных видов оздоровительной физической культуры аэробика продолжает удерживать самый высокий рейтинг.

***Направленность*** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика» **физкультурно-спортивной направленности**, рассчитана на 3 года обучения.

*Актуальность* данной программы в том, что усиливает вариативную составляющую общего развития, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка.

Программа универсальна и интересна тем, что возможна её реализация как последовательно по годам обучения, так и содержание каждого года обучения можно реализовывать самостоятельно, независимо друг от друга.

***Новизна***  программы заключается в методологической выстроенности непрерывного тренировочного процесса, в технологичности реализуемых многоуровневых задач, направленных на достижение личностно – значимых результатов для учащихся.

Дополнительная общеобразовательная программа «Аэробика» достаточно гибка и применима для ведения её как в группах одного возраста, так и разновозрастных.

***Отличительная особенность***  программа является ***комплексной***, так как представляет собой соединение отдельных областей, направлений, видов деятельности. Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии ***с базовым уровнем сложности*** и заключается в методологической выстроенности непрерывного тренировочного процесса, в технологичности реализуемых многоуровневых задач, направленных на достижение личностно – значимых результатов для учащихся.

Настоящая программа составлена в соответствии с нормативными документами:

* Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ министерства Просвещения № 196 от 9.11.2018 г. «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной детальности по дополнительны общеобразовательные программам»;
* Концепция развития дополнительного образования в РФ (Распоряжение Правительства РФ № 1726-Р от 04. 09.2014);

-План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

* Приказ Министерства образования и науки РФ от 9.12.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»;
* Распоряжение Правительства Самарской области от 9.08.2019 г. № 748-р «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 года № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования

дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

***Педагогическая целесообразность*** программы в том, что наряду с физическим развитием, большое внимание уделяется развитию у учащихся таких личностных качеств как трудолюбие и упорство, стремление к созиданию, вера в свои силы, стремление к победе и нацеленность на успех, развитию творческого воображения.

Программа предусматривает «стартовый» (ознакомительный) уровень освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися.

***Цель*** ***программы:***создание условий для гармонизации процесса становления и развития личности средствами спортивной аэробики.

***Задачи программы***:

*Образовательные –*

* формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
* формирование общих представлений о безопасности двигательных действий, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

*Развивающие и сохраняющие потенциал здоровья –*

* содействие гармоничному физическому развитию;
* укрепление здоровья учащихся;
* развитие основных видов движения (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, метание);
* развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости);
* повышение устойчивости организма.

*Воспитательные –*

* воспитание волевых, морально – нравственных, эстетических личностно – значимых качеств;
* формирование устойчивого интереса к активному, здоровому образу жизни;
* обучение участию в спортивных состязаниях.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы: 5 – 10 лет.**

Высокая способность детей в этот возрастной период быстро овладевать теми или иными видами деятельности определяет большие потенциальные возможности разностороннего развития. Им нравится исследовать все, что незнакомо, они понимают законы последовательности и последствия, имеют хорошее чувство времени, пространства, расстояния. Поэтому интересным для них является обучение через исследование, опробывание. Ребенок младшего школьного возраста начинает быть самостоятельным, приспосабливается к обществу вне семейного круга. Важно научить ребенка не изолировать себя от сверстников, помогать сопереживать другим людям, быть дружелюбным. Дети этого возраста очень активны, вместе с тем, не умеют долго концентрировать свое внимание на чем-либо, поэтому важна смена деятельности:

* занятия в творческих объединениях «аэробика»: теоретические (беседы, индивидуальные консультации), практические занятия (тренировки);
* организация коллективной творческой деятельности (фестивали, конкурсы, соревнования, показательные выступления, шоу-программы).

***Сроки реализации*: программа рассчитана на 3 года обучения, объем – 378 часов.**

**Ежегодная продолжительность обучения - 126 часов.**

**Количество часов - 3, 5 часа в неделю.**

**Режим занятий:**

1 год обучения( 6-7 лет) - 2 раза в неделю по 1 часу

 1 раз в неделю по 1,5 часу

2 год обучения( 7-8 лет) 2 раза в неделю по 1 часу

 1 раз в неделю по 1,5 часу

3 год обучения( 9-10 лет) 1 раз в неделю по 2 часа

 1 раз в неделю по 1,5 часа

**Условия набора** детей в объединение «Аэробика»: принимаются все желающие, прошедшие медицинскую комиссию, без конкурсной основы, проверки базовых знаний и природной предрасположенности.

**Форма проведения занятий:**комбинированное, практическое, теоретическое.

Через развитие творческих, спортивных способностей, включенных в основную программу объединения, предусматривает несколько этапов развития и в сочетании с учебным процессом может оказать реальную помощь в снятии эмоциональных нагрузок у детей, устранить комплексы, мешающие развитию.

Программа предусматривает оптимальный и плавный переход обучающихся с одного этапа на другой, чтобы обеспечить поступательный ход развития обучения. В соответствии с общими задачами спортивной аэробики, каждый учебный этап решает свои специфические задачи.

***Формы организации деятельности*:** групповая.

***Наполняемость учебных групп***: составляет 15 человек.

*Планируемые результаты:*

|  |  |
| --- | --- |
| Универсальные учебные действия | Результат |
| Личностные | -проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;-проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним. |
| МетапредметныеРегулятивные | -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (выносливости, др.);* учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
* адекватно воспринимать оценку педагога;

-оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на площадке. |
| МетапредметныеПознавательные | * осуществлять анализ выполненных действий;
* активно включаться в процесс выполнения заданий;
* запоминать информацию и упражнения
 |
| МетапредметныеКоммуникативные | * уметь слушать и вступать в диалог;
* способность участвовать в речевом общении;
* уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.
 |
| Предметные | * знать:
* терминологию разучиваемых упражнений, их функционального смысла и направленности воздействия на организм;

-уметь:* выполнять дыхательные упражнения;
* измерять показатели физического развития (рост, вес, масса тела);

-владеть:* техникой выполнения силовых и танцевальных элементов;

-техникой безопасности при занятиях аэробикой |

**Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы**

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: собеседование, наблюдение, анкетирование, выполнение отдельных творческих заданий, тестирование, участие в конкурсах.

 По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний проводится посредством тестирования, конкурсов, составление программы, показательные выступления.

**Учебный план 1 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ модуля** | **Название модуля** | **Количество часов** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности | 33 | 9 | 24 |
| 2. | Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью | 56,5 | 5,5 | 51 |
| 3. | Физическое и спортивно-техническое развитие | 36,5 | 3,5 | 33 |
|  | **ИТОГО** | 126 | 18 | 108 |

Учебный план 1 года обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование модуля | Количество часов |

|  |
| --- |
| Фор |

мыаттестацииконтроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности |
| 1. | Введение в образовательную программу. Техника безопасности при проведении занятий. | 2 | 2 | - | Наблюден ие, беседа |
| 2. | Истоки возникновения ритмико-пластических направлений в физической культуре. Общая характеристика различных направлений в аэробике. Фитнес-аэробика - новый вид спорта. | 1.5 | 1.5 |  |
| 3. | Классификация видов фитнес-аэробики. Особенности и приоритеты нового вида спорта. | 2 | 2 | - |
| 4. | Общая физическая подготовка с элементами специальной физической подготовки. | 27.5 | 3.5 | 24 |
|  | Всего | 33 | 9 | 24 |  |
| 2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью |
| 1. | Общефизическая подготовка с элементами базовых упражнений классической аэробики. | 12,5 | - | 12,5 | Наблюден ие, беседа |
| 2. | Специальная физическая подготовка.Основные базовые упражнения классической аэробики Модификации основных базовых движений. Прыжки, перемещения, перестроения. | 31 | 2 | 29 |
| 3. | Техническая подготовка. | 10 | 2 | 8 |
| 4. | Тактическая подготовка. | 3 | 1.5 | 3 |
|  | Всего | 56.5 | 5.5 | 51 |  |
| 3 модуль: Физическое и спортивно-техническое развитие |
| 1. | Специальная физическая подготовка.Специальная хореография. Равновесия, виды и сложность. Повороты, классификация. Взаимодействия. Силовые элементы. | 19.5 | 1.5 | 18 | Итоговаякомпозиция |
| 2. | Техническая подготовка. | 12 | 2 | 10 |
| 3. | Тактическая подготовка. | 5 | - | 5 |
| 4. | Спортивная композиция. | - | - | - |
|  | Всего | 36.5 | 3.5 | 33 |  |
|  | ИТОГО: | 126 | 18 | 108 |  |

Содержание программы

Модуль №1: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности (33 часа)

***Цели, задачи и ожидаемые результаты по годам обучения.***

***Первый год обучения: 1 модуль.***

***Цель:*** создание условий для укрепления здоровья и гармоничного развития функций организма учащихся. Научить учащихся основам классической аэробики.

***Задачи:*** *Образовательные –*

* формирование минимально необходимого общеобразовательного уровня в области физической культуры в целом и аэробики в частности, а также в области гигиенических навыков и требований  техники безопасности при занятиях аэробикой;
* формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений;
* освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов;
* классификацию видов фитнес-аэробики

*Развивающие* *и сохраняющие потенциал здоровья*–

* выявление задатков и способностей;
* начальное разви­тие всех специальных физических качеств;
* развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений;
* игра и импро­визация под музыку с использованием базовых шагов аэробики;
* развитие музыкально – двигательных движений.

*Воспитательные***–**

* привитие интереса к регулярным занятиям спортивной аэробикой;
* воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;

***Ожидаемые результаты:***

*Обучающийся должен знать –*

* о гигиене, режиме дня и питании, питьевом режиме;
* иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и снарядах;
* о тренировочном режиме;
* правила техники безопасности на занятиях, правила поведения после тренировки;
* историю развития аэробики в Центре; виды аэробики;
* вид спорта, которым занимаются, другие виды спорта;
* название объединения, которое посещают;
* иметь понятие о правильной осанке;
* базовые элементы аэробики и их названия;

*Обучающийся должен уметь –*

* выполнить физические упражнения: отжимание 6-8 и более раз; пресс за 30секунд – 12 – 15 и более раз; наклон в положении сидя 9-10 и более см; прыжок в длину с места 100 – 110 и более см; упор углом – 2 и более секунд; шпагат на одну ногу;
* выполнить базовые шаги на месте с несложной одноименной координацией руками в группе;

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание модуля | Количество часов | Результат |
|  |  | Всего | Теория | Практика |  |
| 1. | Введение в программу. Аэробика - популярный вид спорта. Характеристика основных средств, терминология. Техника безопасности при проведении занятий. | 2 | 2 |  | Наблюдени е, беседа |
| 2. | Истоки возникновения ритмико-пластических направлений в физической культуре. Общая характеристика различных направлений в аэробике. Фитнес-аэробика - новый вид спорта. | 1.5 | 1.5 |  | ДемонстраЦия |
| 3. | Классификация видов фитнес-аэробики. Особенности и приоритеты нового вида спорта. | 2 | 2 | - | базовых шагов и |
| 4. | Общая физическая подготовка с элементами специальной физической подготовки. | 27.5 | 3.5 | 24 | связок в аэробике |
|  | Всего | 33 | 9 | 24 |  |

 Теоретическая подготовка (5.5 часов)

Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности, охране жизни и здоровья учащихся на занятиях и в быту. Гигиена спортивных занятий.

История возникновения аэробики. Первые системы аэробики и их эволюция. Греческая физическая культура. Современные аэробные виды физической нагрузки.

Классификация видов фитнес - аэробики. Особенности и приоритеты популярного вида спорта.

Общая физическая подготовка с элементами специальной физической подготовки.(27,5 часа-всего; 3,5 часа-теория)

ОФП и виды физической нагрузки. Общеразвивающие упражнения для шеи и спины. Аэробный порог (понятие). «Формула» дыхания. Базовые шаги аэробики.

ОФП. Ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагами бегом, изменения скорости движения. Бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Теория: Отличия гимнастических систем. Система «Сокольской» и другие системы гимнастики. Первые системы аэробики и их эволюция (3,5ч.).

ОФП. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития осанки.

Коррекционные, дыхательные и релаксационные упражнения.

Танцевальные направления в аэробике. «Разумное тело». Силовые направления. «Баланс-тренинг», «аква-уроки», «фитбол», детская аэробика, интервальная.

ОФП. Ритмическая гимнастика. Силовые упражнения для мышц рук.

Аэробика с элементами боевых искусств, круговая аэробика.

Разновидности аэробики и фитнес-гимнастики; спортивная аэробика, фитнес-аэробика. Специфические элементы классической аэробики. Базовые шаги и связки аэробики.

Специфические элементы степ-аэробики.

Специфические элементы номинации «хип-хоп».

ОФП. Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи.

Равновесия. Повороты, модификации в аэробике ОФП. Силовые упражнения для пресса.

ОФП. Упражнения на развитие гибкости. Акробатические упражнения. Страховка, способы страховки в аэробике.

**Модуль № 2**: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью (56,5 часа)

Цель: обучить учащихся технике выполнения базовых упражнений аэробики и технике командного взаимодействия.

Задачи:

* усвоение новых теоретических понятий и формирование базовых практических навыков.
* изучение базовых движений с использованием музыкальных композиций.
* разучивание комплекса из базовых шагов аэробики.
* изучить командные взаимодействия (парами, тройками) и технику выполнения взаимодействий.

***Задачи:*** *Образовательные –*

* составление режима дня, выполнение простейших закаливающих процедур,
* формирование минимально необходимого общеобразовательного уровня в области в классической аэробики, хореографии, знать требования  техники безопасности при занятиях аэробикой;
* формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений;
* освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов;

*Развивающие* *и сохраняющие потенциал здоровья*–

* выявление задатков и способностей;
* начальное разви­тие всех специальных физических качеств;
* развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений;
* развитие музыкально – двигательных движений.

*Воспитательные***–**

* привитие интереса к регулярным занятиям спортивной аэробикой;
* воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
* участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

***Ожидаемые результаты:***

*Обучающийся должен знать –*

* правила техники безопасности на занятиях, правила поведения после тренировки;
* базовые элементы аэробики( элементы группы А- динамическая сила; В-статическая сила), хореографии и их названия; понятие о музыкальном такте, счете, ударной ноте.

*Обучающийся должен уметь –*

* простые комбинации (со сменой ног).
* понятие «композиция».
* состав команды, возрастные категории.
* выполнить физические упражнения: отжимание 11 – 20 и более раз; пресс за 30секунд – 16 – 20 и более раз; наклон в положении сидя – 11 – 13 и более см; прыжок в длину с места 121 – 140 и более см; упор углом – 3 – 6 и более секунд; шпагат на одну ногу;
* выполнить базовые шаги на месте с несложной одноименной координацией руками в группе;
* выполнить 5 акробатических элементов стоимостью 0.1 – 0.2;
* видеть ошибку в исполнении упражнения, и умение её исправить;
* проявлять морально-волевые качества, участвовать в соревнованиях внутри объединения, демонстрируя базовый уровень подготовки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание модуля | Количеств о часов | Результат |
| Всего | Теория | Практика |
| Общефизическая подготовка с элементами базовых упражнений классической аэробики. | 12,5 | - | 12,5 | Наблюдение, беседа Комплекс упражнений из базовых шагов аэробикиДемонстрация учащимися групповой композиции под музыкальное оформление. |
| Специальная физическая подготовка.Основные базовые упражнения классической аэробики Модификации основных базовых движений. Прыжки, перемещения, перестроения. | 31 | 2 | 29 |
| Техническая подготовка. | 10 | 2 | 8 |
| Тактическая подготовка. | 3 | 1.5 | 1,5 |
| Всего | 56.5 | 5.5 | 51 |  |

Общефизическая подготовка с элементами базовых упражнений классической аэробики (12,5 часа)

ОФП. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

- для рук и плечевого пояса; для мышц туловища.

Хореографическая подготовка. Структурный состав упражнений соревновательных программ. Элементы комбинации. Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции.

Упражнения для рук. Модификации упражнений.

Техника выполнения базовых упражнений. Приёмы увеличения амплитуды движений. ОФП. Упражнения для рук. Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки. Упражнения на быстроту, гибкость, силу, равновесие.

Общеразвивающие упражнения с предметами; с короткой и длинной скакалкой.

Прыжки через скакалку различными способами; на двух ногах, поочерёдно.

Специальная физическая подготовка.

Основные базовые упражнения классической аэробики. Модификации основных базовых движений. Прыжки, перемещения, перестроения (31 час - всего, из них 2 часа - теоретический материал)

Специальные элементы классической аэробики. Элементы низкой, средней и высокой интенсивности. Прыжковые комплексы; прыжки, подскоки, скачки. Подводящие упражнения.

Динамические силовые прыжковые комплексы. Падения (приёмы). Способы и приёмы перестроений. Вспомогательные упражнения.

Элементы активной и пассивной гибкости. Разновидности упражнения «шпагат». Совершенствование элементов спортивно-гимнастического стиля.

Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Терминология в аэробике: понятия «хореография», «уровни», «пространство». Классификация хореографических упражнений. Понятие «магический квадрат».

Требования к выполнению упражнений хореографической и силовой направленности. Виды взаимодействий членов команды.

Элементы общей и специальной хореографии. Приёмы синхронного исполнения спортивной композиции.

Правила и обучение перемещениям (диагональ, круг, квадрат). Фоновые и скрестные шаги в классической аэробике.

Упражнения - «спецэффекты». Специальные упражнения и виды равновесий.

Техника выполнения равновесий (магический квадрат). Понятие «поворот». Техника выполнения поворотов.

Динамические силовые элементы. Статические силовые элементы.

Командные взаимодействия. Взаимодействия парами, тройками и т. д. Техника выполнения взаимодействий.

Разучивание базовых шагов оздоровительной аэробики и их модификации. Приёмы модификации. Система применения модификаций в классической аэробике. Отличия. Характеристика. Специфика модификаций. Техника изменённых упражнений. Амплитуда движения.

Простые комбинации (со сменой ног). Понятие «композиция». Состав команды, возрастные категории.

Теория: Проведение соревнований по аэробике и участие в них. Отборочные туры. Требования к проведению соревнований. Спортивная этика. (2ч.).

Техническая подготовка (всего 10 часов: 2 часа - теория; 8 часов - практика)

Теория: Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Аква-аэробика как вид фитнеса и средство физического воспитания. Вербальные и визуальные команды. История зарождения танцевальной аэробики. Система, структура и принципы построения занятий по танцевальной аэробике.

Комплексы упражнений на развитие выносливости при выполнении спортивной композиции. Кардионагрузка: ходьба, легкий бег, подскоки, прыжки. Упражнения в партере для мышц рук и ног. Упражнения на развитие музыкального ритма. Музыкальный диктант.

Тактическая подготовка (всего-3 часа: 1,5 часа - теория; 1,5 часа - практика)

Приёмы создания предварительного ознакомления с движениями всей команды.

Упражнения - «связки». Приёмы синхронного исполнения спортивной композиции.

**Модуль № 3:** Физическое и спортивно-техническое совершенствование (36,5 ч)

***Цель:*** научить синхронному исполнению спортивных композиций. Создание условий для укрепления здоровья и гармоничного развития функций организма учащихся.

 *Задачи:*

 *Образовательные –*

* усвоение новых теоретических понятий и формирование практических навыков техники выполнения упражнений без предметов и с предметами.
* выработка навыка командного взаимодействия и личной ответственности за результат.
* совершенствование элементов спортивно-гимнастического стиля под музыкальное оформление
* соединения «связок» в композиционные блоки.
* освоение простейших элементов «Латино»

*Развивающие* *и сохраняющие потенциал здоровья*–

* начальное разви­тие всех специальных физических качеств;
* развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений;
* «Латино»как вид танцевальной аэробики и средство физического воспитания

*Воспитательные***–**

* психологические аспекты тактической подготовки.
* понятие личной ответственности.
* приёмы владения ситуацией.

***Ожидаемые результаты:***

*Обучающийся должен знать –*

* правила техники безопасности на занятиях, правила поведения после тренировки;
* виды аэробики; название элементов спортивной аэробики
* базовые элементы аэробики и их названия;
* понятие о музыкальном такте, счете, ударной ноте.

*Обучающийся должен уметь –*

* Элементы общей и специальной хореографии.
* Приёмы синхронного исполнения спортивной композиции. Техника выполнения упражнений с предметом: скакалка.
* Командные взаимодействия. Взаимодействия парами, тройками и т. д.
* Техника выполнения взаимодействий. Выполнение контрольных упражнений и связок
* выполнить базовые шаги на месте с несложной одноименной координацией руками в группе;
* выполнить 6 акробатических элементов стоимостью 0.1 – 0.2;
* видеть ошибку в исполнении упражнения, и умение её исправить;
* проявлять морально-волевые качества, участвовать в соревнованиях внутри объединения, демонстрируя базовый уровень подготовки.

|  |
| --- |
| 3 модуль: Физическое и спортивно-техническое развитие |
| Специальная физическая подготовка.Специальная хореография. Равновесия, виды и сложность. Повороты, классификация. Взаимодействия. Силовые элементы. | 19.5 | 1.5 | 18 | Итоговаякомпозиция |
| Техническая подготовка. | 12 | 2 | 10 |
| Тактическая подготовка. | 5 | - | 5 |
| Спортивная композиция. | - | - | - |
| Всего | 36.5 | 3.5 | 33 |  |
|  |  |  |  |  |
|  |

Специальная физическая подготовка (19,5 часа - всего; 18 часов - практика, 1,5 часа- теория )

Танцевальная аэробика. «Латино» как вид танцевальной аэробики и средство физического воспитания. Приёмы зрительного ориентира. Приёмы двустороннего обучения. Способы соединения «связок» в композиционные блоки.

Теория: Слагаемые здорового образа жизни. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма (1,5 часа).

Работа с музыкальным сопровождением. Практический зачёт по кодексу поведения. Процедура дисквалификации.

Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом.

Слайд-аэробика как вид аэробики и средство физического воспитания. Силовой блок упражнений.

Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). Приемы самоконтроля. Знакомство с круговой тренировкой. Противопоказания

Коррекционные упражнения. Комплекс детской йоги, направленный на развитие гибкости. Дыхательная гимнастика. Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Профилактика плоскостопия.

Техническая подготовка. (12 часов - всего; 2 часа-теория; 10 часов-практика)

Базовые шаги и связки аэробики. Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости Базовые и альтернативные шаги в аэробике в среднем темпе.

Разучивание комплекса из выученных базовых шагов танцевальной аэробики. Коррекция осанки. Упражнения на развитие координационных способностей и выносливости.

Стретчинг. Упражнения на растягивание мышц ног.

Составление и совершенствование итоговой музыкальной, танцевальной композиции из изученных упражнений.

Тактическая подготовка (всего 5 часов - практические занятия).

Приёмы и упражнения для освоения навыков специальной и технической подготовки. Комплексная тактическая подготовка. Психологические аспекты тактической подготовки. Командный стиль. Понятие личной ответственности. Приёмы владения ситуацией.

Спортивная композиция. Требования к выполнению упражнений хореографической и силовой направленности. Виды взаимодействий членов команды. Элементы общей и специальной хореографии. Приёмы синхронного исполнения спортивной композиции. Техника выполнения упражнений с предметом: скакалка. Командные взаимодействия. Взаимодействия парами, тройками и т. д. Техника выполнения взаимодействий. Выполнение контрольных упражнений и связок.

**Цель, задачи и ожидаемые результаты 2 года обучения:**

• Научить основам школы хип-хопа («Old School»), а также умению импровизировать.

 *Образовательные задачи:*

 - обучение технически грамотному исполнению движений;

- формирование системы теоретических и практических знаний;

- обучение детей мыслить, слушать и слышать педагога, уметь исправлять неточности в исполнении;

 -привитие детям любви к танцу и музыке, формирование их танцевальных способностей (музыкально-двигательные, художественно-творческие).

*Развивающие задачи:*

 - развитие у обучающихся музыкально-ритмических навыков;

- развитие танцевальной выразительности, координации движений, ориентировки в пространстве;

- физическое развитие детей посредством танца;

- развитие сценической техники и актерского мастерства;

*Воспитательные задачи:*

- активизация интереса воспитанников к «хип-хоп»-искусству;

 - воспитание художественного вкуса;

- создание благоприятного психологического климата, формирование коллектива;

 - воспитание уважения к результатам личного и коллективного труда;

 - воспитание нравственных и волевых качеств.

*Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:*

- Знать основы и стили хип-хопа

- Знать историю развития и терминологию хип-хоп танца;

 - Уметь выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;

 - Контролировать и координировать своё тело;

 - Сопереживать и чувствовать музыку;

 - Выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца;

 - Импровизировать под любую заданную композицию.

**Учебный план 2 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ модуля** | **Название модуля** | **Количество часов** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности | 24,5 | 12,5 | 12 |
| 2. | Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью | 47 | 6 | 41 |
| 3. | Физическое и спортивно-техническое совершенствование | 54,5 | 6 | 48,5 |
|  | **ИТОГО** | 126 | 24,5 | 101,5 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование модуля | Количество часов | Форма аттестации и контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| **1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности** |  |
| 1. | **Теория.** Введение в программу 2 года обучения. Общее описание стилей и их характеристика. Общие требования к выполнению базовых движений. Теория Лабана и Далькроза. Техника безопасности на занятиях аэробикой. Соблюдение правил техники безопасности в зале. Предотвращение травматизма. Первая помощь при травмах. Гигиена одежды и обуви. | 10.5 | 10.5 |  | Наблюдение и беседа |
| 2. | Общая физическая подготовка | 14 | 2 | 12 |
|  | ВСЕГО | 24.5 | 12.5 | 12 |
| **2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью** | Наблюдение,контроль |
| 1. | Общая физическая подготовка | 14 | - | 14 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 21 | 2 | 19 |
| 3. | Техническая подготовка | 7 | 2 | 5 |
| 4. | Тактическая подготовка | 5 | 2 | 3 |
| 5. | ВСЕГО | 47 | 6 | 41 |
| **3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование** | Наблюдение,контроль |
| 6. | Специальная физическая подготовка | 19.5 | 4 | 15.5 |
| 7. | Техническая подготовка | 14 | 2 | 12 |
| 8. | Тактическая подготовка | 7 | - | 7 |
| 9. | Построение танцевальной композиции. Требования к специальной, общей хореографии и сочетанию стилей соревновательной программы. Контрольные испытания | 14 | - | 14 |
| 10 | ВСЕГО | 54.5 | 6 | 48.5 |
|  | **ИТОГО:** | **126** | **24.5** | **101.5** |

Это этап освоения танцевальной аэробики (хип-хоп). На этом этапе обучения формируются важнейшие социальные потребности: познание, адекватное общение с людьми и самостоятельность, появляются самоконтроль и самооценка - важнейшие в этом возрасте личностные качества.

Содержание программы 2 года обучения
1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности

 *Цель модуля 1:* создание условий для укрепления здоровья и гармоничного развития функций организма учащихся.

*Задачи:*

 *Образовательные –*

* формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
* формирование общих представлений о безопасности двигательных действий при разучивании стиля «хип-хоп»,
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой,

*Развивающие и сохраняющие потенциал здоровья –*

* содействие гармоничному физическому развитию;
* укрепление здоровья учащихся;
* развитие основных видов движения (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, метание);
* развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости);
* повышение устойчивости организма.

*Воспитательные –*

* воспитание волевых, морально – нравственных, эстетических личностно – значимых качеств;
* формирование устойчивого интереса к активному, здоровому образу жизни;
* обучение участию в спортивных состязаниях.

***Ожидаемые результаты:***

*Обучающийся должен знать –*

* о гигиене, режиме дня и питании, питьевом режиме;
* правила техники безопасности при выполнении движений хип-хопа, правила поведения после тренировки;
* общую историческую справку танцевального направления»хип-хоп»; стили» хип-хопа»;
* стили направления хип-хоп соответствующие модулю 1;
* название объединения, которое посещают;
* иметь понятие о правильной осанке;
* базовые элементы «хип-хопа» и их названия;
* понятие о музыкальном такте, счете, ударной ноте.

*Обучающийся должен уметь –*

* освоение пружинных движений.
* освоение маховых движений
* освоение плавных движений.
* выполнить базовые шаги на месте с несложной одноименной координацией руками в группе;
* выполнить 2 восьмёрки( с элементами хип-хопа»)
* видеть ошибку в исполнении упражнения, и умение её исправить;
* проявлять морально-волевые качества, участвовать в соревнованиях внутри объединения, демонстрируя базовый уровень подготовки.

Теоретическая подготовка (10.5 часа)

Введение в программу 2 года обучения. Техника безопасности на занятиях аэробикой. Соблюдение правил техники безопасности в зале. Предотвращение травматизма. Оказание первой медицинской помощи. Общие сведения о травмах и причина травматизма. Первая помощь при травмах. Гигиена одежды и обуви.

Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция).

Хип-хоп-аэробика, общая историческая справка. Старая танцевальная школа. Новая школа современного танцевального направления фитнес-аэробики «хип-хоп». Техника безопасности.

 Освоение пружинных движений. Прием пружинного движения осваивается в движениях ног, рук и корпуса. Дети должны научиться различать сильную и слабую фазу движения. «Пружинки» - основное упражнение для ног. Развивает пружинное движение ног, как в коленном суставе, так и в ступне; усиливает и закрепляет эмоционально – двигательную реакцию на изменение силы звучания музыки.

 Освоение маховых движений Прием махового движения используется при работе над музыкой с широкой, ярко акцентированной мелодией, построенной на больших интервалах. Имеет две фазы – слабую и сильную. Для корпуса используется упражнение «Колка дров». Упражнение требует полного напряжения мышц. Освоение плавных движений.

Общее описание стилей, общая характеристика. Общие требования к выполнению базовых движений. Теория Лабана и Далькроза.

Стили «локкинг» и «поппинг». Основы стиля «брейк-данс».

Стиль «электрик-бугги» - отличие и особенности.

Стили «туттинг, апроки» - общая характеристика. Особенности стилей старой и новой школ. Стиль «рагга».

Стиль «крамп», новые стили. Общая характеристика. Особенности, отличия. Причины появления новых стилей.

Общая физическая подготовка (14 часов)

Теория (2 часа): Значение общеразвивающих упражнений, подвижных и спортивных игр в физическом развитии учащихся.

Практика (12 часов): Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

* для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);
* для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговое движения и различныхи.п., с различными положениями рук и ног);
* для мышц ног ( махи вперед - назад, в стороны из различных и.п.,выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);
* для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);
* упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различныхи.п., подвижные игры с элементами сопротивления);

Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:

* с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);
* с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом.

Силовые упражнения. Упражнения на развитие гибкости. Акробатические упражнения. Структурный состав упражнений соревновательных программ.

Упражнения из других видов спорта:

* спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, н/теннис и др.);
* эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов.

Специальная физическая подготовка (21 час)

Теория (2 часа): Общее описание стилей, общая характеристика. Истоки возникновения танцевальных стилей. Характерные особенности каждого, отдельно взятого, стиля. Общие требования к выполнению базовых движений. Теория Лабана и Далькроза.

Требования к физической подготовке при выполнении тех или иных стилей. Правила и страховка при разучивании стилей в «партере». Ритмический рисунок Далькроза. Теория построения танца по Лабану.

Практика (19 часов): Хип-хоп-аэробика. Стили «локкинг» и «поппинг».

Базовые движения и перемещения. Исполнительская особенность стилей «локкинг» и «поппинг». Хореография стиля. Упражнения для усвоения ритма, музыкального размера, счёта. Специальные подводящие упражнения для освоения данных стилей. Особенность практического двигательного навыка в «локкинге». «Поп-локкинг» - модификация двух стилей. Базовые движения «поп- локкинга». Специфические элементы «поп-локинга». Основы стиля «брейк-данс».

Составные стиля «брейк-данс», особенности. Силовые акробатические упражнения. Страховка.Базовые движения и перемещения. Упражнения соревновательной сложности в «брейк- дансе». Техника выполнения упражнений первого, второго и третьего уровней. Хореографическая подготовка спортсменов. Упражнения для освоения музыкального блока. Статические упражнения (мышечные сокращения в режиме «функциональной силы») при выполнении данного стиля. Комплексы и, отдельно взятые, акробатические упражнения. Способы и приёмы самостраховки и страховки. Упражнения повышенной сложности. Подводящие упражнения. Соло-упражнения. Изолированные упражнения. Комплексы движений, развивающие выносливость, гибкость, координацию. Упражнения «краб», «дорожка», «дорожка-часы», «казачок», «мельница».

Стиль «электрик-бугги» (робот). Базовые движения стиля. Классическая хореография, используемая в данном стиле. Специальные и подводящие упражнения. Силовые упражнения. Специальные упражнения, направленные на развитие гибкости. Упражнения в стиле «пантомима». Статические комплексы упражнений. Скользящие движения ногами (глайды). Упражнения группы «тач». Упражнения в стиле «твист». Статические равновесия: вертикальное, горизонтальное, фронтальное, сагитальное, с удержанием «свободной ноги» и без удержания.

2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью

Цель: укрепления здоровья детей, а также научить основам умению импровизировать.

 *Образовательные задачи:*

 - обучение технически грамотному исполнению движений;

- формирование системы теоретических и практических знаний;

- обучение детей мыслить, слушать и слышать педагога, уметь исправлять неточности в исполнении;

 -привитие детям любви к танцу и музыке, формирование их танцевальных способностей (музыкально-двигательные, художественно-творческие).

*Развивающие задачи:*

 - развитие у обучающихся музыкально-ритмических навыков;

- развитие танцевальной выразительности, координации движений, ориентировки в пространстве;

- физическое развитие детей посредством танца;

- развитие сценической техники и актерского мастерства;

*Воспитательные задачи:*

- активизация интереса воспитанников к «хип-хоп»-искусству;

 - воспитание художественного вкуса;

- создание благоприятного психологического климата, формирование коллектива;

 - воспитание уважения к результатам личного и коллективного труда;

 - воспитание нравственных и волевых качеств.

*Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:*

- знать основы и стили хип-хопа соответствующего модулю 2;

- знать историю развития и терминологию хип-хоп танца;

 - уметь выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;

 - контролировать и координировать своё тело;

 - чувствовать музыку;

 - выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца;

 - импровизировать под любую заданную композицию.

Общая физическая подготовка (14 часов)

Практика (14 часов):

Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

* для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);
* для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговое движения и различныхи.п., с различными положениями рук и ног);
* для мышц ног ( махи вперед - назад, в стороны из различных и.п.,выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);
* для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);
* упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различныхи.п., подвижные игры с элементами сопротивления);

Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:

* с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);
* с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом.

Специальная физическая подготовка (21 час)

Теория (2 часа): Стиль «фанк», Стили «туттинг, апроки», Стиль «рагга», Стиль «капоэйра»

* закономерности хореографии.

История возникновения стилей. Основное отличие стиля от других стилей. Динамика стиля. Особенность музыкального блока, его место в общей соревновательной программе. Особенности стилей, сложность, нагрузка, подготовка спортсменов с точки зрения классической хореографии.

Практика (19 часов): Базовые движения «фанка». Общая и специальная хореография стиля. Силовые упражнения. Специальные упражнения. Упражнения стилей «локкинг» и «поппинг» в «фанке». Упражнения уровня «высокой» динамики. Сложные перемещения. Прыжковые упражнения и прыжковые комплексы. Прыжки-повороты. Элементы, жесты, мимика (экспрессия) стиля «фанк».

Особенность стиля «туттинг, апроки»: шаркающие движения ног, угловатые позы. Сложность, нагрузка, техническая подготовка спортсменов. Музыкальные блоки в ритмах «соул», место в общей композиции. Специальные требования к исполнению данных стилей.

Базовые движения и перемещения. Техника выполнения базовых движений. Общая и специальная хореография стилей. Упражнения в стиле «пластика». Специальные упражнения, направленные на развитие гибкости. Упражнения для конечностей (углы 90 градусов). Упражнения на развитие координации движений. Специальные упражнения старой школы «хип-хопа». Силовые упражнения (удержание статических поз) в танце. Вращения, повороты. Геометрия танца.

Стиль «рагга». Базовые движения и перемещения в стиле «рагга». Общая и специальная хореография стиля (для нижней части тела). Упражнения в стиле «быстрая пластика». Специальные упражнения, направленные на развитие подвижности суставов. Движения руками. Упражнения «тряски» на развитие координации движений относительно тела и конечностей. Общая физическая подготовка. Комбинации движений африканских и латинских танцев.

Стиль «капоэйра». Базовые движения и перемещения. Соединение стилей в ритме бразильских направлений, древнего классического стиля «регги» и африканских танцев. Упражнения общей и специальной хореографии. Специальные танцевальные упражнения. Базовые движения руками. Упражнения на развитие координации, пластики, гибкости. Общефизическая подготовка. Музыкальный диктант.

Технико-тактическая подготовка (12 часов)

Теория (4 часа): Приёмы и упражнения для освоения навыков специальной и технической подготовки. Комплексная тактическая подготовка. Психологические аспекты тактической подготовки. Командный стиль. Понятие личной ответственности. Приёмы владения ситуацией. Практика (8 часов): Техника выполнения равновесий (магический квадрат). Понятие «поворот». Техника выполнения поворотов. Командные взаимодействия. Взаимодействия парами, тройками и т. д. Техника выполнения взаимодействий. Техника выполнения базовых упражнений. Приёмы увеличения амплитуды движений. Требования к выполнению упражнений хореографической и силовой направленности. Виды взаимодействий членов команды. Элементы общей и специальной хореографии. Приёмы синхронного исполнения спортивной композиции. Техника выполнения упражнений с предметами: мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой.

3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование

**Цель модуля 3:** создание условий для творческого развития личности ребенка и познания танцевальной культуры посредством изучения техники танца хип-хоп.

**Задачи:**

***Обучающие***

***-*** общая характеристика стилей, особенности, отличия. причины появления новых стилей;

 - история возникновения стилей;

-  изучение основных направлений в танцевальном стиле хип-хоп;

-  изучение методики, теории, композиции современного танца;

-  освоение техники хип-хоп;

-  знакомство с базисными правилами исполнения движений.

***Развивающие***

- базовые упражнения, развивающие чувство ритма, координацию, гибкость и подвижности опорно - двигательного аппарата, навыков запоминания танцевальных комбинаций;

-  развитие силы и выносливости;

-  развитие танцевальных способностей ребёнка, умение думать, эмоционально исполнять, сочинять самому небольшие этюды и комбинации;

-  развитие физических данных – гибкости, пластичности,

-  развитие творческого потенциала, умение исполнить танцевальные номера на сцене или в зале перед зрителями.

***Воспитательные***

-  создание условий для успешной социальной адаптации воспитанников, коммуникативности, обогащения духовного мира, формирования общей культуры, любви к различным видам искусства, развития творческой фантазии;

-  восстановление положительного эмоционального тонуса у учащихся,

-  формирование здорового образа жизни.

**Ожидаемые результаты:**

**-** знать правила соревновании, общие требования, специальную терминологию;

**-** уметь взаимодействовать всей командой. Упражнения в «партере», разновидности, перемещения, упоры. Командная хореография. Упражнения - соло, двойки. Способы перестроений на площадке. Варианты страховки, поддержки в акробатических связках. Упражнения - переходы от стиля к стилю.

Специальная физическая подготовка (19.5 часа)

Стиль «крамп», новые стили.

Теория (4 часа): Общая характеристика. Особенности, отличия. Причины появления новых стилей. История возникновения стилей. Основное отличие стиля «крамп». Особенность музыкального блока, его место в общей соревновательной композиции. Иные стили (баттлл, хаос, сиволк и т. д.). Требования к танцевальной композиции, технике «партера». Ритмический рисунок Далькроза и теория Лабана. Правила построения геометрического рисунка танца.

Правила соревнований. Общие требования, специальная терминология. «ФИСАФ», «ФИШЕК», «USD» - международные системы (судейство). Отличие. Общая информация, цель. Возрастные категории. Номинации. Материалы, регулирующие соревнования. Порядок соревнований. Структура соревнований.

Практика (15.5 часа): Базовые движения стилей. Упражнения в стиле боевых искусств. Общая и специальная хореография стилей. Специальные упражнения. Базовые движения руками. Упражнения на развитие координации, гибкости, выносливости и силы всех групп мышц. Специальная подготовка. Упражнения - цепочки. Приёмы перестроения, перемещения в геометрическом и хаотическом рисунках всей командой. Прыжковые упражнения с перемещением и поворотами.

Построение танцевальной композиции. Требования к специальной, общей хореографии и сочетанию стилей соревновательной программы.

Взаимодействия всей командой. Упражнения в «партере», разновидности, перемещения, упоры. Командная хореография. Упражнения - соло, двойки. Способы перестроений на площадке. Варианты страховки, поддержки в акробатических связках. Упражнения - переходы от стиля к стилю. Элементы «уличной хореографии». Судейская практика.

Технико-тактическая подготовка (21 час)

Теория (2 часа): Приёмы и упражнения для освоения навыков специальной и технической подготовки при выполнении композиций стиля «крамп» и новых стилей.

Комплексная тактическая подготовка. Психологические аспекты тактической подготовки. Командный стиль. Понятие личной ответственности. Приёмы владения ситуацией.

Практика (19 часов): Техника выполнения равновесий (магический квадрат). Техника выполнения поворотов. Командные взаимодействия. Взаимодействия парами, тройками и т. д. Техника выполнения взаимодействий. Техника выполнения базовых упражнений. Приёмы увеличения амплитуды движений. Требования к выполнению упражнений хореографической и силовой направленности. Виды взаимодействий членов команды. Элементы общей и специальной хореографии. Приёмы синхронного исполнения спортивной композиции. Техника выполнения упражнений с предметами: мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой.

Построение танцевальных композиций. Специальная и общая хореография и сочетание стилей в соревновательных программах (14 часов).

**Учебный план 3 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ модуля** | **Название модуля** | **Количество часов** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности | 17 | 5 | 12 |
| 2. | Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленность | 59 | 4 | 55 |
| 3. | Физическое и спортивно-техническое совершенствование | 50 | 4 | 46 |
|  | **ИТОГО** | 126 | 13 | 113 |

**Цель 3 учебного года :** повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей младшего школьного возраста.

**Задачи:**

 *Оздоровительные:*

- укреплять опорно-двигательного аппарата детей;

 - профилактика плоскостопия;

- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечнососудистой, нервной системы.

 *Образовательные:*

 - обеспечить воспитанников знаниями о влиянии занятий на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;

- расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;

- обогащать двигательный опыт детей.

 *Развивающие:*

- гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;

- содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;

- развивать чувство ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. - развивать умение ориентироваться в пространстве.

 *Воспитательные:*

- воспитывать выносливость, активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;

- приобщать к здоровому образу жизни;

 - воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

Учебный план 3 года обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование модуля | Количество часов |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Всего | Теория | Практика |

|  |
| --- |
| 1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности |
| 1. | Теория. Введение в программу 3 года обучения. Техника безопасности на занятиях аэробикой. Соблюдение правил техники безопасности в зале. Общая характеристика степ-аэробики. Специальное оборудование «степ-платформа». Эксплуатация и требования к её использованию. Общие методические рекомендации и требования.Физиологическая характеристика степ-аэробики как вида спорта. Тестирование спортсменов. Причины популярности вида.Биомеханическая характеристика вида, создание предварительного представления о движении. | 5 | теория5 | практика |
|  |
| 2. | Общая физическая подготовка | 12 |  | 12 |
|  | ВСЕГО | 17 | 5 | 12 |
| 2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленность |
| 1. | Общая физическая подготовка | 10 | - | 10 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 28 | 2 | 26 |
| 3. | Техническая двигательная подготовка. Развитие координации, специальные упражнения. Функция - равновесие. Тестовые задания.Тактическая подготовка, требования к составлению спортивной композиции. | 21 | 2 | 19 |
|  | ВСЕГО | 59 | 4 | 55 |
| 3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование |
| 1. | Специальная физическая подготовка | 12 | - | 12 |
| 2. | Техническая двигательная подготовка. Развитие координации, специальные упражнения. Функция - равновесие. Тестовые задания. Тактическая подготовка, требования к составлению спортивной композиции. | 21 | 2 | 19 |
| 4. | Правила соревнований по степ-аэробике. Специальная терминология. Построение танцевальной композиции. Отработка соревновательных программ.  | 17 | 2 | 15 |
|  | ВСЕГО | 50 | 4 | 46 |
|  | ИТОГО: | 126 | 13 | 113 |

Содержание программы 3 года обучения 1 модуль:

**Цель программы модуля 3:** - Развитие физических качеств средствами степ – аэробики.

*Задачи:*

 *Образовательные –*

* формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
* формирование общих представлений о безопасности двигательных действий при занятиях на степ-платформе,
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой,
* техника безопасности на занятиях со степами

*Развивающие и сохраняющие потенциал здоровья –*

* развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
* развивать умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
* совершенствовать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнений на степ – платформах;
* повышение устойчивости организма.

*Воспитательные –*

* воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
* воспитывать чувство уверенности в себе.
* воспитание волевых, морально – нравственных, эстетических личностно – значимых качеств;
* формирование устойчивого интереса к активному, здоровому образу жизни;
* обучение участию в спортивных состязаниях.

 **Ожидаемые результаты**

1. знать технику безопасности на занятиях аэробикой. Соблюдение правил техники безопасности в зале.
2. Общая характеристика степ-аэробики.

2. сформированность правильного речевого дыхания;

3. развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);

4. сформированность умений ритмически согласованно выполнять степшаги под музыку;

5. воспитание эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;

7. воспитание чувства уверенности в себе.

 Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности Теория (5 часов): Введение в программу 3 года обучения. Техника безопасности на занятиях аэробикой. Соблюдение правил техники безопасности в зале. Общая характеристика вида. Специальное оборудование «степ-платформа». Эксплуатация и требования к её использованию. Общие методические рекомендации и требования. Физиологическая характеристика. тестирование спортсменов. Причины популярности вида. Биомеханическая характеристика вида, создание предварительного представления о движении.

Общая физическая подготовка (12 часов)

Практика (12 часов): Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

* для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);
* для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговое движения и различныхи.п., с различными положениями рук и ног);
* для мышц ног ( махи вперед - назад, в стороны из различных и.п.,выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);
* для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);
* упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различныхи.п., подвижные игры с элементами сопротивления);

Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:

* с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);
* с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом.

2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью

**Цель программы** – формирование навыков здорового образа жизни и развитие физических качеств младших школьников средствами степ – аэробики.

 **Задачи обучения:** *Образовательные –*

* формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
* формирование общих представлений о безопасности двигательных действий при занятиях на степ-платформе,
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой,
* техника безопасности на занятиях со степами

*Развивающие и сохраняющие потенциал здоровья –*

* формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнений на степ – платформах;
* формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
* развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
* развивать умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.

*Воспитательные –*

* воспитывать чувство уверенности в себе.
* воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
* воспитание волевых, морально – нравственных, эстетических личностно – значимых качеств;
* формирование устойчивого интереса к активному, здоровому образу жизни;
* обучение участию в спортивных состязаниях.

 ***Ожидаемые результаты освоения программы:***

По окончании 2 модуля программы учащиеся будут знать:

-что такое степ-аэробика;

- названия степ шагов;

- правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов, при выполнении гимнастических упражнений, при взаимодействии с другими детьми;

-будут уметь: выполнять базовые шаги степ-аэробики;

-изменять движения в соответствии с различным темпом и ритмом музыкального произведения;

-владеть корпусом во время исполнения движений;

- координировать свои движения;

-согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы позу; -корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;

-контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным.

Общая физическая подготовка (10часов)

Практика (10 часов): Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

* для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);
* для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговое движения и различныхи.п., с различными положениями рук и ног);
* для мышц ног ( махи вперед - назад, в стороны из различных и.п.,выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);
* для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);
* упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различныхи.п., подвижные игры с элементами сопротивления);

Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:

* с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);
* с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом.

Специальная физическая подготовка (28 часов)

Теория (2 часа): Физиологическая характеристика, цель и задачи степ-аэробики как вида спорта. Тестирование спортсменов. Причины популярности вида. Цели оздоровления и достижение прогнозируемых результатов. Системы организма, реагирование на нагрузку. Особенности физической нагрузки при занятиях на степ - платформе. Биомеханические факторы и степаэробика. Особенности движения во время занятий на степ - платформе. Кинетическое сознание. Биоэнергетические возможности организма.

Практика (26 часов): Практическая проба, тестирование кардио - респираторной системы. Контрольные тесты, анализ и самоконтроль. Приёмы постановки стопы на платформу и с платформы. Приёмы подъёма и спуска с платформы. Зрительный контроль. Мышечный контроль. Группы движений: шаги, прыжки и подскоки. Варианты положения платформы относительно спортсмена.

Создание и механический анализ упражнений. Основные приёмы безопасной тренировки. Биомеханические факторы и движения: инерция, импульс, амплитуда, рычаги и вращения в степ - аэробике (на практике составления трёх частей программы). Движения верхней части тела. Движения нижней части тела. Линейные и вращательные движения. Приёмы и способы регуляции напряжения мышц во время занятий и соревнований. Основные движения по плоскостям.

Высокоамплитудные движения и музыка. Уровни. Специфические акценты музыкального сопровождения в степ - аэробике (используемые упражнения). Чёткость работы рук и ног. Сложнокоординированные движения. Методика тренировки музыкального слуха. Взаимодействия.

Вариативность движений. Вариативность использования платформы, способы её перестановки. Приёмы модификации высоты степ - платформы. Положения платформы: продольное, поперечное. Упражнения с использованием двух платформ. Психологические приёмы и применение их во время спортивных занятий соревнований. Группы движений: направление, вертикальное перемещение, «ведущая нога». Практическая проба: переместительные и вращательные виды движений. Приёмы выполнения базовых шагов, прыжков и подскоков. Основные шаги. Модификации базовых движений. Хореография: приёмы и задачи. Практическая хореография с применением дополнительных движений.

Технико-тактическая подготовка (21 час)

Теория (2 часа): Приёмы и упражнения для освоения навыков специальной и технической подготовки. Комплексная тактическая подготовка. Приёмы тактической подготовки. Психологические аспекты тактической подготовки. Командный стиль. Понятие личной ответственности. Приёмы владения ситуацией.

Практика (19 часов): Техника приветствия команды. Упражнения для исходной позиции. Пирамида. Счёт, ритм, доля, музыкальный квадрат. Финальная поза. Не рекомендованные упражнения, снижающие темп музыки.

Техника выполнения равновесий (магический квадрат). Понятие «поворот». Техника выполнения поворотов. Командные взаимодействия. Взаимодействия парами, тройками и т. д. Техника выполнения взаимодействий. Техника выполнения базовых упражнений. Приёмы увеличения амплитуды движений. Требования к выполнению упражнений хореографической и силовой направленности. Виды взаимодействий членов команды. Элементы общей и специальной хореографии. Приёмы синхронного исполнения спортивной композиции. Техника выполнения упражнений с предметами: мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой.

3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование.

I. Укрепление здоровья:

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника

- формировать правильную осанку, стопу

- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма

- приобщать к здоровому образу жизни.

II. Развитие двигательных качеств и умений.

- развивать точность и координацию движений

- развивать гибкость, пластичность

- воспитывать выносливость

- развивать умение ориентироваться в пространстве

- обогащать двигательный опыт ребенка

III. Развитие музыкальности.

- развивать способность слушать и чувствовать музыку

- развивать чувство ритма

- развивать музыкальную память

IV. Развитие психических процессов

- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление

- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов

V. Развитие творческих способностей.

- развивать творческое воображение, фантазию

- развивать способность к импровизации.

**Цель программы** – развивать двигательную активность школьников посредством степ-аэробики, разностороннее развитие личности детей средствами музыки и ритмических движений. формирование навыков здорового образа жизни и развитие физических качеств

 **Задачи обучения:** *Образовательные –*

* функция - равновесие.
* формирование общих представлений на управление стрессом, фокусировку внимания в спорте. Специальные упражнения - «мысленные репетиции», понятие «приоритетные сигналы».
* хореография: приёмы и задачи.
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой,
* техника безопасности на занятиях со степами

*Развивающие и сохраняющие потенциал здоровья –*

* развитие координации, равновесие, специальные упражнения.
* формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнений на степ – платформах;
* развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
* развивать умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.

*Воспитательные –*

* воспитывать чувство уверенности в себе.
* воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
* воспитание волевых, морально – нравственных, эстетических личностно – значимых качеств;

***Ожидаемые результаты освоения программы:***

По окончании 3 модуля программы учащиеся будут знать:

- специальную терминологию.

- что такое степ-аэробика;

- приёмы выполнения базовых шагов, прыжков и подскоков. Модификации базовых движений.

-практическая хореография с применением дополнительных движений

 - построение танцевальной композиции.

- правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов, при выполнении гимнастических упражнений, при взаимодействии с другими детьми;

- будут уметь: выполнять базовые шаги степ-аэробики с предметами;

- владеть корпусом во время исполнения движений;

- координировать свои движения;

- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы позу;

-корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;

-контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным.

 Специальная физическая подготовка (12 часов)

Практика (12 часов): Развитие координации, специальные упражнения. Функция - равновесие. Понятие «тактика». Тактические приёмы. Понятие «воля», управление стрессом. Связь между психическим и физическим состоянием спортсмена. Понятие «специальная подготовка». Упражнения на управление стрессом. Упражнения на фокусировку внимания в спорте. Специальные упражнения - «мысленные репетиции», понятие «приоритетные сигналы». Упражнения на развитие сенситивного внимания. Практические пробы, промежуточные соревнования, психорегулирующие тренинги. Приёмы улучшения мобилизации перед соревнованиями. Упражнения для улучшения техники визуализации. Постановка правильных целей. Приёмы поднятия анаэробного порога. Специальные упражнения для развития двигательной активности. Специальные упражнения для развития координации движений. Специальные упражнения для развития специальной (танцевальной) и общей координации. Приёмы контроля.

Практическая проба, тестирование кардио - респираторной системы. Контрольные тесты, анализ и самоконтроль. Приёмы постановки стопы на платформу и с платформы. Приёмы подъёма и спуска с платформы. Зрительный контроль. Мышечный контроль. Группы движений: шаги, прыжки и подскоки. Варианты положения платформы относительно спортсмена.

Создание и механический анализ упражнений. Основные приёмы безопасной тренировки. Биомеханические факторы и движения: инерция, импульс, амплитуда, рычаги и вращения в степ - аэробике (на практике составления трёх частей программы). Движения верхней части тела. Движения нижней части тела. Линейные и вращательные движения. Приёмы и способы регуляции напряжения мышц во время занятий и соревнований. Основные движения по плоскостям.

Технико-тактическая подготовка (21 час)

Теория (2 часа):

Приёмы и упражнения для освоения навыков специальной и технической подготовки. Комплексная тактическая подготовка. Приёмы тактической подготовки.

Психологические аспекты тактической подготовки. Командный стиль. Понятие личной ответственности. Приёмы владения ситуацией. Правила соревнований по степ - аэробике. Специальная терминология. Судейская практика. Возрастные категории. Периодичность соревнований. Материалы, регулирующие проведение соревнований. Структура соревнований. Соревновательные дисциплины. Порядок соревнований. Отборочный тур. Кодекс поведения. Этический код. Процедура дисквалификации.

Практика (19 часов): Техника приветствия команды. Упражнения для исходной позиции. Пирамида. Счёт, ритм, доля, музыкальный квадрат. Финальная поза. Не рекомендованные упражнения, снижающие темп музыки.

Техника выполнения равновесий (магический квадрат). Понятие «поворот». Техника выполнения поворотов. Командные взаимодействия. Взаимодействия парами, тройками и т. д. Техника выполнения взаимодействий. Техника выполнения базовых упражнений. Приёмы увеличения амплитуды движений. Требования к выполнению упражнений хореографической и силовой направленности. Виды взаимодействий членов команды. Элементы общей и специальной хореографии. Приёмы синхронного исполнения спортивной композиции. Техника выполнения упражнений с предметами: мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой.

Высокоамплитудные движения и музыка. Уровни. Специфические акценты музыкального сопровождения в степ - аэробике (используемые упражнения). Чёткость работы рук и ног. Сложнокоординированные движения. Методика тренировки музыкального слуха. Взаимодействия.

Вариативность движений. Вариативность использования платформы, способы её перестановки. Приёмы модификации высоты степ - платформы. Положения платформы: продольное, поперечное. Упражнения с использованием двух платформ. Психологические приёмы и применение их во время спортивных занятий соревнований. Группы движений: направление, вертикальное перемещение, «ведущая нога». Практическая проба: переместительные и вращательные виды движений. Приёмы выполнения базовых шагов, прыжков и подскоков. Основные шаги. Модификации базовых движений. Хореография: приёмы и задачи. Практическая хореография с применением дополнительных движений.

Построение танцевальной композиции. Судейская практика.

**Построение танцевальных композиций (17 часов)**

**Теория (2 часа):** Правила соревнований по степ-аэробике. Специальная терминология. Методика составления соревновательных композиций, требования к музыкальной программе, методы повышения соревновательной нагрузки. Организация занятий по степ-аэробике с разновозрастными группами. Музыкальная фонограмма, длительность, интенсивность. Сильная и слабая доли в практике разучивания.

**Практика (15 часов):** Построение танцевальной композиции. Отработка соревновательных программ. Судейская практика: разработка положения о соревнованиях, работа с протоколами соревнований, обработка результатов. Оценка специфики вида. Судейство внутренних соревнований. Регистрация команд. Проведение жеребьёвки. Оформление текущей и отчётной документации.

**Обеспечение программы**

***Методическое обеспечение***

*Основные принципы, положенные в основу программы:*

* принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого

ребенка, создание благоприятных условий для их развития;

* принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;
* принцип системности и последовательности – знание в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

*Методы работы:* В проведении занятий используются следующие *методы обучения* в такой последовательности:

* 1. Наглядный – в выполнении упражнений ориентация на образец, копирование предложенного образца.
	2. Словесный и наглядный – объяснение и показ упражнений.
	3. Словесный – объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений.
	4. Практический – самостоятельное составление и выполнение упражнений и программ, частичное ведение программы.

Сочетание словесного и наглядного методов учебно-воспитательной деятельности, воплощённых в форме рассказа, беседы, творческого задания, позволяют психологически адаптировать ребёнка к восприятию материала, направить его потенциал на познание физических упражнений, расширению кругозора.

*Занятие* состоит из следующих *структурных компонентов:*

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию (разминка);
2. Повторение материала, изученного на предыдущем занятии;
3. Постановка цели занятия перед учащимися;
4. Изложение нового материала(новые движения);
5. Практическая работа;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов;
8. Уборка рабочего места.

В конце 2 и 3 года обучения проводятся контрольно-переводные нормативы

«Результаты работы объединения «Аэробика»: проведение итогового тестирования и показательных выступлений.

**Материально-технические условия реализации программы**

 Зал аэробики

Учебная литература

Mузыкальный центр, флешкарта .

 Спортивные маты

Специальное напольное покрытие и индивидуальные коврики

Мячи

Гимнастические резинки и утяжелители

Гимнастические палки

Флажки, кубики, скакалки

Степплатформы

Спортивные кроссовки для залов с белой подошвой, форма.

**Кадровое обеспечение программы:**

Программу реализует педагог первой квалификационной категории.

**Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей:**

- проведение открытых уроков для родителей;

- участие в праздничных программах;

- проведение итогового занятия в конце каждого модуля и в конце учебного года;

- организация и проведение конкурсов, соревнованиях.

**Список использованной литературы**

1. Аэробика. Теория и методика занятий. Учебное пособие.- М. Спорт Академ Пресс, 2016.
2. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики: Учебное пособие. - Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. унт-а, 2014. - С. 124
3. Иванова О.А. Танцевальные упражнения в американской аэробике: Учеб. пособ. М., 2017. - С. 34
4. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра - Спорт, 2017. - С. 192
5. Селуянов В.Н. Методика силовой подготовки в оздоровительной физической культуре //Аэробика. 2017.
6. Безматерных Н.Г. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике. – Омск: СибГУФК, 2009
7. Выготский Л.С.Воображение и творчество в детском возрасте: Психологический очерк. Книга для учителя. – М., 1991
8. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно – методическое пособие. – М., «Терра Спорт», «Олимпия пресс», 2001
9. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002
10. Манина Т.И. Водопьянова Н.Е. Эта многоликая гимнастика. Лениздат, 1989
11. Назаренко, Л. Д. Тестирование уровня развития ритмичности при занятиях оздоровительной аэробикой / Л. Д. Назаренко, Л. И. Костюнина, Н. В. Красникова // Теория и практ. физич. культуры. – 2005
12. Словарь терминов гимнастики и хореографии / сост. А. И. 26. Рябчиков, Ж. Е. Фирилева. – М. : Детство-Пресс, 2008
13. Собинов В.И. Танцующая гимнастика». М., 1972
14. Теория и методика проведения занятий по аэробике: учебное пособие /Н.В.Игошина.-Чебоксары: Чуваш.гос.пед.ун-т, 2010
15. Правила соревнований 2017-2020. Международная Федерация Гимнастики. Аэробная гимнастика 2016
16. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: ТерраСпорт, Олимпия пресс, 2001
17. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: ТерраСпорт, 2000.