

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы «Истоки» г. Челябинска»
(МБУ ДО «ЦВР «Истоки»)

СОГЛАСОВАНО
на заседании методического совета
МБУ ДО «ЦВР «Истоки» (протокол
от 20 сентября 2022г. № 1)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ЦВР «Истоки»
А.В. Ежов
20 сентября 2022г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»

срок реализации программы: 1 год
(возраст учащихся: 4-7 лет)

Авторы-составители:
Букашкина Нина Михайловна
педагог дополнительного образования,
Черкасова Ольга Ивановна методист
МБУ ДО «ЦВР «Истоки»

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА/ ПАСПОРТ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

Название программы	«СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»
Автор-составитель программы	Букашкина Нина Михайловна
Вид программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Вид деятельности /Направление	Спортивная аэробика
Образовательная область	Профильная (физическая культура)
Способ освоения содержания образования	Репродуктивный, творческий, алгоритмический
Уровень освоения содержания образования	Стартовый (<i>ознакомительный, общекультурный</i>)
Возрастной уровень реализации программы	4-7 лет
Форма реализации программы	Групповая с учетом индивидуальных особенностей учащихся
Продолжительность реализации программы	Одногодичная
Форма обучения	Очная
Аккредитация	Не требуется
Язык, на котором осуществляется обучение	Русский

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Составлен в соответствии с Календарным учебным графиком МБУ ДО «ЦВР «Истоки» на 2022-2023 учебный год.

Наименование Программы, Срок реализации, Возраст учащихся	«Спортивная аэробика» 1г., 4-7 л.
Дата начала реализации в учебном году	12.09.2022 г.
Дата окончания реализации в учебном году	31.05.2023
Праздничные выходные дни	4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая.
Продолжительность реализации Программы в учебном году	34 недели
5 группы (Б1м, В1м, Г1м., Е1 м, К1м) - 1 год обучения	нагрузка 2 раза в неделю по 0.5 часа
2 группы (А1с, Д1с,) - 1 год обучения	нагрузка 2 раза в неделю по 1 часу
Контроль, аттестация:	
– 0 срез оценивания (входной контроль)	сентябрь
– Промежуточное оценивание (текущий контроль)	январь
– Итоговое оценивание (промежуточная аттестация (Б1м, В1м, Г1м., Е1 м, К1м)	май
– Аттестация по окончании обучения по Программе (А1с, Д1с,)	май
Летние каникулы	01.06.2023 – 31.08.2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Содержание	Стр.
1	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Планируемые результаты обучения	5
1.4.	Организация образовательного процесса	6
1.5.	Содержание программы	8
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	13
2.1.	Формы контроля/аттестации и оценочные материалы	13
2.2.	Методические материалы	14
2.3.	Условия реализации программы	16
	- Материально-техническое обеспечение программы	
	- Методическое обеспечение	
	- Литература	17
3.	Приложения к программе:	19
	1. Календарно-тематический план –сетка / Календарный учебный график (Приложение А/1).	
	2. Воспитательная работа в рамках программы (Приложение Б/1).	
	3. Оценочные материалы: - Карты мониторинга (Приложения В/1, В/2, В/3.). - Критерии оценки (Приложения В/4).	

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы

Программа «Спортивная аэробика» является программой физкультурно-спортивной направленности и составлена в соответствии с:

– Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012г № 273-ФЗ);

– Федеральным законом РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (от 24.07.1998 № 124-ФЗ);

– Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р);

– Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (от 31 марта 2022 г. № 678-р);

– Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;

– Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);

– Паспортом федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

– Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

– Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

– Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

– Методическими рекомендациями Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (от 18.11.2015 г. № 09-3242);

– Локальными документами, регламентирующими образовательную деятельность МБУ ДО «ЦВР «Истоки».

Актуальность программы

Программа «Спортивная аэробика» разработана в соответствии с социальным заказом и актуальна в сфере образовательной деятельности МБУ ДО «ЦВР «Истоки».

Для дополнительного образования детей аэробика – уникальное направление творческой деятельности, располагающее огромными воспитательными ресурсами:

- наличие в аэробике равнозначных видов: спортивной и оздоровительной – обеспечивает детям возможность заниматься практически безо всяких ограничений (как возрастных, так и физиологических);
- вариативный характер выступлений способствует тому, что каждый ребенок может себя проявить;
- простор для творчества в аэробике огромен, так как этот вид спорта продолжает развиваться, появляются новые элементы, используются движения различных танцев.

Аэробика положительно влияет на сердечно – сосудистую и дыхательную системы, укрепляет нервную систему, поддерживает тонус мышц, создает хорошее настроение и помогает приобрести навыки двигательной культуры.

Спортивная аэробика - это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоинтенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек, групп, танцевальной гимнастике и гимнастической платформе). Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики «базовые» аэробные шаги и их разновидности.

Отличительные особенности программы, новизна

Данная программа общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразных спортивных упражнений, которые в игровой форме позволяют укреплять мышцы ребенка, повысить способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции. Программа имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) подготовки реализации задач.

Программа «Спортивная аэробика» разработана на основе следующих программ:

- Спортивная аэробика. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. М., 2000.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Создание условий для развития физических, творческих, эстетических качеств учащихся посредством занятий спортивной аэробикой.

Задачи программы:

Предметные (обучающие) задачи:

- ознакомить с элементарными теоретическими сведениями об истории спортивной аэробики, техники и тактики, правил аэробики;
- сформировать начальные навыки и умения в области спортивной аэробики;
- сформировать понимание о взаимосвязи музыки и движения, умение ориентироваться в музыкальном сопровождении.

Метапредметные (развивающие) задачи:

- развивать физические качества (быстроту, силу, выносливость, ловкость, гибкость), укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему, формировать правильную осанку;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой, развитию волевых качеств.

Личностные (воспитательные) задачи:

- формировать устойчивый интерес к ЗОЖ, к занятиям физической культурой и профессиям спортивной сферы;
- воспитывать коллективизм, уважение к людям, самоуважение, уважение к культуре своей страны.

1.3. Планируемые результаты обучения

Планируемые результаты освоения программ по окончании обучения младшего состава:

Предметные (обучающие) результаты:

- будут знать элементарные теоретические сведения об истории спортивной аэробики, правилах аэробики;
- будут сформированы начальные навыки и умения в выполнении различных шагов, переходов и движений простой и сложной координации через игру;

– будет сформировано представление о взаимосвязи музыки и движения в аэробике (ритм и такт).

Метапредметные (развивающие) результаты:

– будут развиты физические качества (быстрота, выносливость, ловкость), сформирована правильная осанка;

– будут развиты чувства ритма, музыкальная память, внимание.

Личностные (воспитательные) задачи:

– будет сформирован интерес к систематическим занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни и профессиям спортивной сферы;

– будут воспитаны волевые качества: упорство, ответственность, чувство коллективизма, уважение к людям, к труду других, уважение к культуре своей страны.

Планируемые результаты освоения программ по окончании обучения старшего состава:

Предметные (обучающие) результаты:

– будут знать элементарные теоретические сведения об истории спортивной аэробики, техники и тактики, понятиях и лексики в аэробике, правилах спортивных выступлений/соревнований по аэробике;

– будут сформированы начальные навыки и умения в области спортивной аэробики;

– будет сформировано умение чувствовать взаимосвязь музыки и движения, ритмически согласованно выполнять движения под музыку, ориентироваться в музыкальном сопровождении.

Метапредметные (развивающие) результаты:

– будут развиты пластичность мышц, скоростно-силовые качества, выносливость, координация и ловкость движений, ориентация в пространстве, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции;

– будут развиты чувства ритма, память, внимание, чувство ритма.

Личностные (воспитательные) задачи:

– будет сформирован устойчивый интерес к культуре здорового, безопасного образа жизни и занятиям спортом, к профессиям спортивной сферы;

– будут воспитаны коллективизм, уважение к людям, самоуважение, уважение к культуре своей страны волевые качества: трудолюбие, усердие, ответственность, потребность в самосознании.

1.4. Организация образовательного процесса

Адресат программы

Программа «Спортивная аэробика» предназначена для детей с 4 до 7 лет.

Для обучения принимаются дети, имеющие медицинское заключение (для программ физкультурно-спортивной направленности).

Набор учащихся производится по желанию родителей и детей.

Программа ориентирована на успех каждого ребенка и дает ему возможность не зависимо от особенностей здоровья реализовываться в данном виде деятельности. На занятиях осуществляется индивидуальный подход каждому учащемуся с учетом индивидуальных и возрастных особенностей.

Характеристика возрастных особенностей учащихся

Возрастные особенности детей 4-6 лет

Дети овладевают различными способами взаимодействия с другими людьми. Имеют представления о специфике поведения в общении с другими людьми, об отдельных женских и мужских качествах. На этом этапе особое значение приобретает совместная сюжетно-ролевая игра, а так же дидактические и подвижные игры. В процессе игр у детей формируется познавательный интерес, развивается наблюдательность, умение подчиняться правилам, складываются навыки поведения, совершенствуются основные движения.

Активно развивается интеллектуальная сфера. У детей появляется умение оперировать в уме представлениями о предметах, обобщённых свойствах этих предметов, связях и отношениях между предметами. Ведущим становится познавательный мотив, который проявляется в многочисленных вопросах (Почему?, Зачем? Для чего?), стремление получить от взрослых новую информацию познавательного характера (возраст «почемучек»). Характерна высокая мыслительная активность и любознательность.

Происходят заметные изменения в физическом развитии детей. Развиваются ловкость и координация движений. Дети могут удерживать равновесие, движения становятся более совершенными. Развитие личности характеризуется появлением новых качеств и потребностей; расширяются знания о предметах и явлениях. Возрастает способность ориентироваться в пространстве.

Растущие возможности детей обуславливают увеличение физиологической нагрузки на организм в процессе различных форм работы. Увеличиваются объём и интенсивность общеразвивающих упражнений. Активно формируется осанка детей, развивается выносливость и силовые качества. Дети способны выполнять соответствующие возрасту гигиенические процедуры, имеют навыки опрятности, представления о здоровом образе жизни.

Возрастные особенности детей 6-7 лет.

Переход в подготовительную группу связан с изменением психологической позиции детей, они впервые начинают ощущать себя самыми старшими в детском саду. Ребёнок полностью осознаёт себя как самостоятельную личность, что проявляется в свободном диалоге со сверстниками; умеют отстаивать свою позицию в совместной деятельности. Могут совершать нравственный выбор в реальных жизненных ситуациях. Осознанно выполняют правила поведения соответствующие гендерной роли, владеют различными видами деятельности характерными для людей разного пола.

Происходит расширение представлений о признаках предметов. Дети целенаправленно, последовательно обследуют внешние особенности предметов. В этом возрасте у детей значительно быстрее происходит формирование двигательных навыков. Совершенствуются ходьба и бег. Дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места. У детей расширяется представление о самом себе, своих физических возможностях.

Профориентационный компонент программы. Программа включает различные игры и беседы связанные с ранней профориентацией учащихся для общекультурного развития. Дети познакомятся с профессиями спортсменов, танцор, гимнаст и тренер.

Объём программы и режим работы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проходят для младшего состава два раза в неделю по 0,5 часа, что составляет 34 часа в год, а для старшего состава 2 раза в неделю по 1 часу, что составляет 68 часов.

Информацию по распределению учебного времени по годам обучения представлена в форме таблицы (см. Таблица 1).

Таблица 1

Объём программы и режим работы

Год обучения	Возрастная категория	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год (34 недели)
1 год обучения	Младший состав 4-6 лет	0,5 часа	2 раза	1 час	34 часа
	Старший состав 6-7 лет	1 час	2 раза	2 часа	68 часов
ИТОГО (объём программы):					102 часа

Уровень программы – стартовый (ознакомительный, общекультурный).

1.5. Содержание программы
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Для младшего состава

№ п/п	Название раздела, темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля/ аттестации
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в зале. Знакомство с программой. Беседа о профессии спортсмен.	0,5	0,25	0,25	Беседа, игра
Раздел № 1. Общеразвивающие упражнения					
1.1.	Краткий обзор развития спортивной аэробики	0,5	0,25	0,25	Беседа, игра
1.2.	Строевые упражнения. Перемещения по залу	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
1.3.	Гимнастические упражнения	6	0,5	5,5	
1.4.	Упражнения с разными видами прыжков	3	0,5	2,5	Показ
Раздел № 2. Знакомство с базовыми элементами аэробики					
2.1.	Легкоатлетические упражнения	4	0,5	3,5	Показ
2.2.	Особенности техники базовых шагов	8	0,5	7,5	
2.3.	Элементы «базовые»	7	0,5	6,5	
	Итоговое занятие	1	-	1	Показ
Итого:		34	4	30	

Для старшего состава

№ п/п	Название раздела, темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля/ аттестации
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в спортивном зале. Знакомство с программой. Беседа о профессиях.	1	0,5	0,5	Беседа, игра
Раздел № 1. Общая физическая подготовка					
1.1.	Строевые упражнения	4	1	3	Показ и игра
1.2.	Гимнастические упражнения	10	1	9	
1.3.	Упражнения с балансирами	7	1	6	
1.4.	Упражнения с разными видами прыжков	4	1	3	
Раздел № 2. Техники базовых шагов					
2.1.	Легкоатлетические упражнения	4	1	3	Педагогическое наблюдение
2.2.	Особенности техники базовых шагов	6	1	5	Показ
Раздел № 3. Элементы для выступления					
3.1	Элементы на равновесие	6	1	5	Показ
3.2	Элементы на гибкость	6	1	5	
3.3	Элементы на динамическую силу	6	1	5	
3.4	Элементы на статическую силу	6	1	5	
3.5	Элементы «базовые»	6	1	5	
	Итоговое занятие	2	-	2	Показ выступлений
Итого:		68	12	56	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

Содержание для младшего состава

Вводное занятие

Теория. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в зале. Знакомство с программой. Беседа о спорте и спортивных достижениях. Беседа о профессии спортсменов.

Практика. Игра «Разложи правильно, что относится к спорту, а что нет»

Формы контроля: Беседа, игра (Приложение В/4).

Вопросы беседы:

Какие правила поведения на занятии в зале?

Какая форма одежды должна быть на занятии?

Чему мы будем учиться на занятиях, по спортивной аэробики?

Кто такой спортсмен?

Что нужно делать чтобы быть ловким, быстрым и здоровым?

Раздел 1. Общеразвивающие упражнения

Тема № 1.1 Краткий обзор развития спортивной аэробики

Теория. Беседа о спорте и спортивных достижениях. Беседа о профессии *о видах спорта, где выступают спортсмены по спортивной аэробике.*

Практика. Игра «Угадай какой вид спорта».

Формы контроля: Беседа, игра (Приложение В/4).

Тема № 1.2. Строевые упражнения. Перемещения по залу

Теория. Предварительная и исполнительная команды. Обозначение шага на месте и в движении. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Смена направления движения. Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход, по диагонали, змейкой.

Ориентировка в пространстве и различные виды движений: построение, перестроение.

Практика. Отработка переходов и построений: «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Построение в шеренгу, в колонну по команде; повороты переступанием; передвижение в сцеплении, построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом; построение из одной шеренги в несколько, построение в шахматном порядке, бег по кругу и ориентирам («змейкой»); построение в рассыпную, бег в рассыпную; построение в две шеренги напротив друг друга, различные виды прыжков. Рефлексия.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение (Приложение В/4).

Тема 1.3. Гимнастические упражнения

Теория. Упражнения для развития гибкости и формирования правильной осанки.

Практика. Выполнения упражнений с элементами гимнастических упражнений и простые элементы, обеспечивать эффективное формирование умений и навыков: «Складка», «Верблюд», «Коробочка», «Бабочка», «Пистолет», «Лодочка», «Корзиночка», «Змея», «Самолёт».

Формы контроля: Педагогические наблюдения (Приложение В/4).

Тема 1.4. Упражнения с разными видами прыжков

Теория. Виды прыжков: на укрепление мышцы и связок нижних конечностей, координацию движений, ловкость и смелость. Прыжок требует согласованной работы многих мышц сложной координации движений.

Практика. Выполнение различных видов прыжков. Упражнения в прыжках. Выполняется подпрыгивание по-разному: на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу; в одной плоскости и с поворотом — вокруг; может сочетаться с различными движениями рук, а также с их фиксированным положением, например, на поясе; перемещаться прямо и боком, через линию вперед-назад и из стороны в сторону, приземляться произвольно или в обозначенное место (квадраты, кружочки). Прыжки с продвижением вперед. Впрыгивание на возвышение.

Формы контроля: Показ (Приложение В/4).

Раздел 2. Знакомство с базовыми элементами аэробики

Тема 2.1. Легкоатлетические упражнения

Теория. Тело и гимнастика. Бег, виды бега, его темп и скорость.

Практика. Виды бега (останавливаться по сигналу, выполнять повороты во время бега): Бег на носках. Бег прыжками. Бег в быстром темпе. Бег галопом (вперед и богом). Выработать умение быстро реагировать на внезапные сигналы взрослого (начинать и заканчивать).

Формы контроля: Показ (Приложение В/4).

Тема № 2.2. Особенности техники базовых шагов

Теория. Базовые шаги в аэробике:

- March - ходьба на месте.
- Basic step- шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.
- V-step- шаг правой вперед-в сторону по диагонали, шаг левой вперед-в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить.
- Mambo- шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.
- Pivot- шаг мамбо с поворотом – шаг вперед-поворот – шаг вперед – поворот.
- Stepcross- шаг вперед правой – скрестно левой – шаг назад правой – левую приставить.
- Step touch- шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается).
- Knee up- шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой.
- Curl- шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой.
- Kick- шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45* («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой вперед на 45* («удар»).
- Lunge-выпад на левой, правая в сторону на носок – приставить правую – выпад на правой, левая в сторону на носок – приставить левую.

Практика. Отработка техники базовых шагов в аэробике. Выполнение шагов на 4 счета.

Формы контроля: Показ (Приложение В/4).

Итоговое занятие. Показ выступлений.

Формы контроля: Показ.

Содержание для старшего состава

Вводное занятие

Теория. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в зале. Знакомство с программой. Беседа о спорте и спортивных достижениях. Беседа о профессиях.

Практика. Игра «Разложи правильно, что относится к спорту, а что нет».

Формы контроля: Беседа, игра (Приложение В/4).

Вопросы беседы:

Какие правила поведения на занятии в зале?

Какая форма одежды должна быть на занятии?

Чему мы будем учиться на занятиях, по спортивной аэробике?

Кто такой танцор, гимнаст и тренер?

Какие виды спорта вы еще знаете?

Что нужно делать, чтобы быть ловким, быстрым и здоровым?

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Тема № 1.1. Строевые упражнения

Теория. Предварительная и исполнительная команды. Обозначение шага на месте и в движении. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Смена направления движения. Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход, по диагонали, змейкой.

Практика. Отработка переходов и построений – «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Рефлексия.

Формы контроля: Показ (Приложение В/4).

Тема 1.2. Гимнастические упражнения

Теория. Упражнения для развития гибкости и формирования правильной осанки.

Практика. Выполнение упражнений с элементами гимнастики, общеразвивающих упражнений и простые элементы. Упражнения: «Складка», «Верблюд», «Коробочка», «Бабочка», «Пистолет», «Лодочка», «Корзиночка», «Змея», «Самолёт».

Формы контроля: Показ (Приложение В/4).

Тема 1.3 Упражнения с балансиром

Теория. Упражнения с балансиром на развитие равновесия. Использование балансира стимулирует внимание, мозжечковую функцию, улучшает координацию движения, ловкость, ритmicность и точность движениям мышц и всего тела.

Практика. Выполнять упражнения на балансире: «Колосок», «Ласточка», «Цапля», «Самолет», «Упражнения с ногами», «Упражнения с руками».

Формы контроля: Показ (Приложение В/4).

Тема 1.4. Упражнения с разными видами прыжков

Теория. Виды прыжков: на укрепление мышцы и связок нижних конечностей, координацию движений, ловкость и смелость. Прыжок требует согласованной работы многих мышц сложной координации движений.

Практика. Выполнение различных видов прыжков. Упражнения в прыжках.

Прыжки:

- Прыжки в длину с различных исходных положений;
- Прыжки вперед-назад-влево-вправо;
- Прыжки на одной ноге по линии;
- Прыжки вверх;
- Прыжки подскоки;
- Прыжки с высоким поднятием колен;
- Прыжки вверх с поворотами на 45, 90 или 180 и с точным приземлением на две ноги.

Формы контроля: Показ (Приложение В/4).

Раздел 2. Техники базовых шагов

Тема 2.1. Легкоатлетические упражнения

Теория. Бег, виды бега, его темп и скорость.

Практика. Выполнения различных видов бега:

- Бег с высоким подниманием колен;
- Бег широким шагом;
- Бег с отведением назад согнутой в колене ноги;
- Бег прыжками;
- Бег в быстром темпе;
- Бег в переменном темпе используется в сочетании с другими движениями;
- Бег галопом (вперед и богом).

Формы контроля: Педагогические наблюдения (Приложение В/4).

Тема № 2.2. Особенности техники базовых шагов

Теория. Повторение базовых шагов в аэробике и терминологию.

Практика. Повторение и усовершенствование техники базовых шагов в аэробике с увеличением темпа.

Формы контроля: Показ (Приложение В/4).

Раздел № 3. Элементы для выступления

Тема 3.1. Элементы на равновесие

Теория. Понятия «равновесие», ознакомление с элементами на равновесие.

Практика. Отработка элементов на равновесие: «Ласточка», «Боковое упражнение «Т», «Высокое равновесие с захватом», Высокое равновесие с перехватом.

Формы контроля: Показ (Приложение В/4).

Тема 3.2. Элементы на гибкость

Теория. Гибкость тела в спортивной аэробике. Гибкость для выполнения большого количества обязательных и дополнительных элементов. Элементы на гибкость при обязательной программе соревнований.

Практика. Научиться выполнять элементы:

- «Шпагат»;
- Вертикальный шпагат;
- Из поперечного шпагата, перемах ногами назад в положение лежа на живот;
- Из шпагата перекат в сторону с вращением на 360*;
- 3 шпагата.

Формы контроля: Показ (Приложение В/4).

Тема 3.3. Элементы на динамическую силу

Теория. Динамическая сила. Изучение элементов на динамическую силу.

Практика. Выполнение элементов на динамическую силу:

- Отжимание в упоре лежа.
- Отжимание в упоре лежа на 1 ноге.
- Лотеральное отжимание в упоре лежа ноги врозь.
- Отжимание в упоре Венсон.
- Хинч отжимание.
- Отжимание в упоре безопорный Венсон.
- Отжимание в упоре ноги на плечах «Лягушка».
- Упор углом ноги врозь с поворотом на 90 *.
- Упор углом ноги врозь с поворотом на 180 *.
- Упор углом ноги врозь с поворотом на 360 *.
- Упор углом ноги вместе с поворотом на 180 *.
- Упор углом ноги вместе с поворотом на 360 *.

Формы контроля: Показ (Приложение В/4).

Тема 3.4. Элементы на статическую силу

Теория. Статическая сила. Изучение элементов на статическую силу.

Практика. Выполнение элементов на статическую силу:

- Упор углом ноги врозь (Straddle Support).
- Упор углом ноги вместе(L Support).
- Упор высокий угол - согнувшись ноги врозь(V Support).
- Упор высокий угол – согнувшись ноги вместе.
- Упор Венсон (Wenson Support).
- Упор безопорныйВенсон (Wenson Support).
- Высокий упор согнувшись.
- Горизонтальный упор (Planche).

Формы контроля: Показ (Приложение В/4).

Тема 3.5. Элементы «базовые»

Теория. Знакомство с базовыми элементами для выступления.

Базовые элементы:

- 1) Шаг – March.
- 2) Бег – Jog.
- 3) Подскок – Skip.
- 4) Подъем колена - Knee lift.
- 5) Мах – Kick.
- 6) Прыжок «ноги врозь– ноги вместе» - Jack.
- 7) Выпад – Lunge.

Практика. Отработка «базовых» элементов соревнования.

Амплитудные махи. При выполнении махов, необходимо контролировать положение тела и ног: тело и ноги держать прямо.

Отжимания. Могут выполняться при помощи одной или обеих рук. Необходимо постараться локти не прижимать к телу, а подбородком не касаться пола.

Прыжки. Выполняются на одной и двух ногах, ноги могут располагаться на ширине плеч или вместе. Также прыжки могут сопровождаться движениями рук.

Пресс. Упражнение выполняется в положении лежа на спине с согнутыми ногами. При подъеме туловища, поясница и таз от пола не отрывается.

Формы контроля: Показ (Приложение В/4).

Итоговое занятие. Выступления.

Формы контроля: Показ выступлений.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Формы контроля/аттестации и оценочные материалы

Планируемые результаты		Формы контроля/ аттестации	Диагностический инструментарий (методики, диагностики)
Предметные (ЗУН по программе), теоретическая и практическая подготовка, <i>фиксируются в Карте 1)</i>	Будут знать элементарные теоретические сведения об истории спортивной аэробики, техники и тактики, понятиях и лексики в аэробики, правилах спортивных выступлений/соревнований по аэробики	Беседа, игра	Критерии оценивания представлены в приложение В/ 4.
	Будут сформированы начальные навыки и умения в области спортивной аэробики	Педагогическое наблюдение, показ	Критерии оценивания представлены в приложение В/ 4.
	Будет сформировано умение чувствовать взаимосвязь музыки и движения, ритмически согласованно выполнять движения под музыку, ориентироваться в музыкальном сопровождении.	Показ	Критерии оценивания представлены в приложение В/ 4.
Метапредметные (общеучебны, учебно-организационные знания и умения, <i>фиксируются в Карте 1)</i>	Будут развиты пластичность мышц, скоростно-силовые качества, выносливость, координация и ловкость движений, ориентация в пространстве, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции;	Педагогическое наблюдение	Критерии оценивания представлены в приложение В/ 1.
	Буду развиты чувства ритма, память, внимание, чувство ритма.		
Личностные (организационно-волевые, ориентационные, поведенческие качества, <i>фиксируются в Карте 2)</i>	Будет сформирован устойчивый интерес к культуре здорового, безопасного образа жизни и занятиям спортом, к профессиям спортивной сферы;	Педагогическое наблюдение	Критерии оценивания представлены в приложение В/ 2.
	Будут воспитаны коллективизм, уважение к людям, самоуважение, уважение к культуре своей страны волевые качества: трудолюбие, усердие, ответственность, потребность в самосознании.		

В МБУ ДО «ЦВР «Истоки» принята единая система оценки качества образования в виде мониторинга и разработаны общие критерии оценки реализации программы, которые фиксируются в трех картах.

1 карта «Мониторинг *результатов обучения* детей по программе;

2 карта «Мониторинг *личностного развития учащихся* в процессе освоения программы;

3 карта «Реализация *творческого потенциала* учащихся МБУ ДО «ЦВР «Истоки» (карты мониторинга См. Приложение).

Целью разработки карт мониторинга и критериев оценки является:

- выявление индивидуальных особенностей детей, влияющих на эффективность занятия;

- отслеживание развития личностных качеств под влиянием целенаправленной работы с учащимися и, соответственно, корректировка методики работы с каждым ребенком.

Результаты обучения МБУ ДО «ЦВР «Истоки» фиксируются в Карте №1 «Мониторинг результатов обучения» по следующим направлениям:

Предметные (теоретическая подготовка, практическая подготовка);

Метапредметные (общеучебные умения и навыки, учебно-организационные умения и навыки) (См. Приложение В/1).

Эти направления рассматриваются по следующим параметрам: оцениваемые показатели, критерии оценки, степень выраженности оцениваемого качества и методы диагностик, которые педагог выбирает в соответствии со своей образовательной программой. Первую графу – оцениваемые показатели – педагог также наполняет в соответствии со своей образовательной программой.

Результаты личностного развития учащихся МБУ ДО «ЦВР «Истоки» фиксируются в Карте № 2 «Мониторинг личностного развития».

Личностные результаты представлены следующими *показателями*:

– организационно-волевые качества: терпение, воля, самоконтроль.

– ориентационные качества: интерес к занятиям, самооценка.

– поведенческие качества: конфликтность, тип сотрудничества (См. Приложение В/2).

В совокупности, приведенные в таблице, личностные качества (свойства) отражают многомерность личности; позволяют выявить основные индивидуальные особенности ребенка; легко наблюдаемые, доступные для анализа любому педагогу и не требуют привлечения других специалистов.

Достижения учащихся фиксируются в Карте № 3 «Реализация творческого потенциала учащихся МБУ ДО «ЦВР «Истоки», где отмечаются уровневые (район, город, регион, федерация и т.д.) (См. Приложение В/3) достижения детей в реализации программы.

Работа по предложенной технологии позволяет содействовать личностному росту ребенка: выявлять то, каким он пришел в объединение, чему научился в процессе освоения программы, каким стал через некоторое время.

Мониторинг программы проводится три раза за период обучения: 0-срез на начало образовательной деятельности (сентябрь), в течение обучения – промежуточный (январь), в конце учебного года – итоговый (май).

Единая система мониторинга позволяет проследить за продвижением каждого ребенка (в учебной деятельности, в личностном развитии, в реализации творческого потенциала) в период освоения программы, а также проконтролировать работу педагога по реализации программы.

2.2. Методические материалы

Методы обучения (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой,.) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.).

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая; выбор той или иной формы обосновывается с позиции профиля деятельности, спортивного.

Формы организации учебного занятия - концерт, конкурс, праздник, практическое занятие, соревнование.

При реализации программы используются **технологии обучения:**

1. По подходу к ребенку:

Личностно-ориентированные (ставят в центр образовательной системы личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее природных потенциалов, т.е. имеют целью свободное и творческое развитие ребенка);

Гуманно-личностные технологии, (отличаются гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, исповедуют идеи всестороннего уважения и любви к ребенку, оптимистическую веру в его творческие силы, отвергая принуждение);

Технологии сотрудничества (реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъект-субъектных отношениях педагога и ребенка. Педагог и учащиеся совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества);

Технологии свободного воспитания (делают акцент на предоставление ребенку свободы выбора и самостоятельности. Осуществляя выбор, ребенок наилучшим способом реализует позицию субъекта, идя к результату от внутреннего побуждения, а не от внешнего воздействия).

2. По преобладающему (доминирующему) методу:

Репродуктивные технологии (учащиеся усваивают готовые знания и воспроизводят их);

Методы репродуктивной группы:

Объяснительно-иллюстративные (объяснение, рассказ, беседа, лекция, иллюстрация, демонстрация).

Деятельность педагога - сообщение готовой информации с помощью слов и наглядности.

Деятельность учащихся - восприятие, осознание, запоминание информации.

Побуждающие репродуктивные:

Деятельность педагога - организует и побуждает работу детей в целях формирования умений и навыков (объяснение, показ приемов работы, алгоритмизация, инструктаж).

Деятельность учащихся - неоднократное воспроизведение сообщенных знаний (решение сходных задач, работа по образцам, упражнение, практическая работа).

3. По организационным формам:

Групповые технологии предполагают фронтальную работу, групповую (одно задание на разные группы), межгрупповую (группы выполняют разные задания).

Технология дифференцированного обучения предполагает дифференциацию по возрасту, уровню развития, полу; позволяет осуществлять развивающе-дифференцированное обучение с учетом разнообразия состава учащихся. Основные методы организации деятельности учащихся на занятиях следующие: фронтальный, групповой, поточный, метод индивидуальных занятий.

Фронтальный метод наиболее эффективен, т.к. упражнения выполняются всеми учащимся одновременно, с минимальными паузами. Этот метод может применяться во всех частях занятия: при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств, при совершенствовании и повторении пройденного материала.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий. Групповой метод более эффективно позволяет контролировать учащихся и вносить необходимые коррективы: направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

Поточный метод предусматривает поочередное выполнение учащимися упражнений. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволяет повысить плотность занятий и их интенсивность.

Метод индивидуальных занятий заключается в том, что учащиеся получают задания и самостоятельно выполняют их.

Наряду с данными методами формирования знаний, умений, навыков применяются методы стимулирования познавательной деятельности: поощрение; опора на положительное; контроль, самоконтроль, самооценка.

Методологической основой программы является личностно-ориентированный подход, основной идеей которого служит мысль, что процесс освоения спортивной аэробики имеет свои законы развития, которые основываются на возрастных (каждая возрастная категория детей имеет свои физические ограничения) и индивидуальных особенностях (каждый ребенок имеет определённый уровень физического развития).

Основные двигательные навыки и умения у детей дошкольного возраста формируются, а далее - совершенствуются.

В основе процесса обучения лежат следующие методические принципы:

- единство художественного и технического развития учащегося;
- постепенность и последовательность в овладении;
- применение индивидуального подхода к учащимся.

На занятиях важно приучать учащихся к нормальной реакции на замечания по поводу ошибок. Воспитание толерантности приучает их к правильной оценке своих и чужих ошибок.

Основными **формами организации деятельности** учащихся на занятиях являются: индивидуальные, парные, групповые и подгрупповые чередования.

Индивидуальная - самостоятельное выполнение заданий;

Групповая - предполагает наличие системы «педагог-группа учащихся»;

Парная - может быть представлена постоянными и сменными парами;

Подгрупповая - выступление со спортивными номерами.

Организация занятий обеспечивается рядом **методических приемов**, которые вызывают у детей желание к занятию спорта.

Методические приёмы:

Игровой метод. Основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста является *игра*, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста.

Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Наглядный метод – выразительный и четкий показ под счет, с музыкой.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Словесный метод. Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-спортивного движения.

Структура занятия

Занятие состоит из подготовительной (вводной), основной и заключительной частей.

Вводную часть составляют упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки.

Затем следует основная часть, в которой реализуются задачи этапов обучения.

Третья часть занятия — музыкально-ритмическая – наиболее динамична. Здесь включены танцевальные движения, творческие задания, танцевальные композиции, задания на построение и перестроение.

Упражнения распределяются с учетом возрастания физиологической нагрузки в основной части занятия: в подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном умеренном темпе; постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части; в заключительной части нагрузка постепенно снижается. Музыка на занятии доступна восприятию ребенка. Используются детские песни, песни из мультфильмов, эстрадные и классические произведения. Музыкальные стили и темп на протяжении занятия меняются, но основной темп – умеренный.

2.3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации данной программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- *Помещение*, в котором проводятся занятия: актовый зал.
- *Оборудование*, необходимое для проведения занятий: балансиры, коврики гимнастические, маты, скамейки.
- *Технические средства обучения*: по необходимости компьютер, принтер, музыкальный центр.
- *Материалы*, необходимые для занятий: электронные аудиозаписи и медиа – продукты (видеоматериалы, аудиозаписи).
- *Учебный комплект на каждого ребенка* (предоставляемый родителями): не требуется.

Методическое обеспечение программы

Форма проведения занятия	Форма организации текущей работы	Приёмы и методы (технологии) организации учебно-воспитательного процесса	Информационное обеспечение
Групповые; Индивидуальные Сводные репетиции (парная – постоянные и сменные пары); Подгрупповая.	Учебное занятие; Открытое занятие; Репетиция; Выступление; Соревнования.	Методы: Словесный, репродуктивный, игровой, аналогий, наглядный, практический. Технологии: – Личностно-ориентированные; – Гуманно-личностные; – Технологии сотрудничества; – Технологии свободного воспитания; – Репродуктивные технологии; – Групповые технологии; – Технология дифференцированного обучения.	1. Методические разработки по спортивной аэробике, бесед, мероприятий и пр. (в электронном виде). 2. Записи музыкальных произведений. 3. Музыкальная литература. 4. Фото и видеоматериалы.

Литература

Список литературы для педагога

1. Бурёнина, А.И. Коммуникативные танцы-игры для детей. [Текст]: Учебное пособие для педагогов различных образовательных учреждений / А.И. Бурёнина. - СПб.: Музыкальная палитра, 2004. – 36с.
2. Горбунов В.А. Контроль за тренировочной и соревновательной нагрузкой на специализированном этапе многолетней подготовки спортивного резерва в аэробике – Иркутск: Изд-во «Репроцентр А1», 2008. – 84 с.
3. Горбунов В.А., Демиденко О.И. Гимнастика в системе специализированных средств подготовки спортсменов в спортивной аэробике/ Методическая разработка для слушателей семинара тренеров по спортивной аэробике. Иркутский техникум физической культуры, - Иркутск, 1990. 76 с.
4. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации (Текст): методические рекомендации/ под ред. И.И. Столова. – М.: Советский спорт, 2008. – 136 с.
5. Правила соревнований (2017-2020) по спортивной аэробике (ФИЖ).
6. Сборник подвижных игр с детьми 2-7 Э.Я. Степаненкова. Издательство Мозаика-Синтез. Москва. 2017.
7. Спортивная аэробика. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. М., 2000.
8. Суворова, Т.И. Спортивные олимпийские танцы для детей (выпуск 2) [Текст]: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных учреждений / Т.И. Суворова. - СПб.: Музыкальная палитра, 2005. – 48с.
9. Суворова, Т.И. Танцевальная ритмика для детей (выпуск 5) [Текст]: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных учреждений / Т.И. Суворова. - СПб.: Музыкальная палитра, 2007. – 52с.
10. Федеральный Закон «Об образовании в Российской федерации» (от 29.12.2012г № 273-ФЗ) [Электронный ресурс]: <http://www.rg.ru/>;
11. Физическая культура в детском саду - подготовительная группа детского сада. Л. И. Пензулаева. Издательство Мозаика-Синтез. Москва. 2016.
12. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Л. И. Пензулаева. Издательство Мозаика-Синтез. Москва. 2017.
13. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Л. И. Пензулаева. Издательство Мозаика-Синтез. Москва. 2017.

14. Фирилёва, Ж.Е. «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей [Текст]: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений / Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина. - СПб.: Детство-Пресс, 2020. – 352с.

Интернет-ресурсы

1. Правила соревнований http://aerobic-gymnastics.ru/wp-content/uploads/2017/08/2017-2020_pravila_sportivnaja-ajerobika.pdf
2. Спортивная аэробика. Занятия и соревнования. Плюсы и минусы <https://dliia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/sportivnaia-aerobika/>
3. Базовая аэробика. Занятия и польза. Противопоказания и особенности <https://dliia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/bazovaia-aerobika/>
4. Спортивная аэробика. Понятие и сущность» <https://infourok.ru/doklad-na-temu-sportivnaya-aerobika-ponyatie-i-sushnost-4337185.html>
5. Всё о спортивной аэробике <https://alvin-almazov.ru/rules/vsyo-o-sportivnoj-aerobike-vozzrastnye-kategorii-sistema-sudejstvatrebovaniya-k-odezhde/>

Данная литература может быть полезна родителям.