

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ИВАНТЕЕВСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
МУДО «ЦДО Ивантеевского района»
Протокол № 5 от «14» 12. 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МУДО «ЦДО
Ивантеевского района»
Д.В. Козлов
Приказ № 44 от «16» 12, 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно- спортивной направленности

«ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА»
(5-й год обучения)

Возраст детей: 15-16 лет

Срок реализации: 6 мес.

Вид программы: модифицированная

Разработчик программы:

Ниталиева Наталья Владимировна,
педагог дополнительного образования

с. Ивантеевка
2024

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1.1. Пояснительная записка

Аэробика считается сложным видом спорта, который совмещает в себе элементы хореографии и спортивной гимнастики. Этот вид спорта – прекрасная возможность для детей и подростков проявить себя в спорте. Спортивная аэробика – демонстрация гибкости, силы и ловкости посредством выполнения основных спортивных движений. Это один из самых интересных и оригинальных видов спорта, в котором конкурентная борьба такая же напряженная, как в плавании или легкой атлетике. Ритмичные движения программы, выполняющиеся под быструю музыку, должны быть одновременно точными и пластичными. Основной причиной заниматься аэробикой является то, что этот вид спорта помогает развить гибкость и силу мышц. Так же, аэробика помогает повысить ловкость, координацию движений и уверенность в своих силах. Это современный и сложный вид спорта, который можно назвать захватывающим и приятным с эстетической точки зрения. Говоря проще, аэробика – тот вид спорта, который помогает развить физическую выносливость в развлекательном порядке. Начинать заниматься аэробикой, как и любым другим видом спорта, лучше в детстве. Аэробика позволяет развить спортивный талант и самоуверенность, умение работать в коллективе и прислушиваться к своему телу.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей обучающихся в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление посредством занятий аэробикой. Актуальность программы обусловлена также высоким интересом обучающихся к занятию данным видом спорта, как доступному способу поддерживать оптимальную физическую форму, корректировать осанку и индивидуальные особенности фигуры.

Отличительные особенности программы. Особенности методики данной программы:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности обучающихся соответствующего возраста;
- эмоциональность образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Адресат программы: обучающиеся 15-16 лет.

Возрастные особенности: Подростки уже практически сформировавшиеся интеллектуально развитые личности. У них есть своё мнение и свой вкус. Они готовы вести обсуждение по любому вопросу, аргументированно доказывать своё мнение. Психологические, личностные изменения происходят неравномерно. Подросток заявляет о себе, как о взрослом человеке, но порой совершает детские поступки. Потребность в признании собственной взрослости максимальна, а социальная жизнь, которую ведёт подросток, в основе своей остаётся прежней. Эта потребность в изменениях и невозможность их совершить зачастую вызывает конфликты подростка с родителями и учителями. Происходит формирование мировоззрения личности, её представление о смысле жизни и собственном предназначении. События, пережитые и осмысленные в этом возрасте, становятся определяющими для ценностной базы человека. Расширяется сфера деятельности, усложняются её виды и формы. Подросток приобретает взрослую логику мышления. Происходит дальнейшая интеллектуализация восприятия и памяти. Развиваются творческие способности подростка, и формируется индивидуальный стиль деятельности. Сближение воображения с теоретическим мышлением даёт импульс к творчеству: подростки начинают писать стихи, музыку, конструировать и т. д..

Срок реализации программы: 6 месяцев.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: совершенствование компетенций в области различных видов аэробики, устойчивого интереса к двигательной активности и здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Предметные

- формировать устойчивые знания, умения и навыки по аэробике;
- совершенствовать музыкально-двигательные умения и навыки.

2. Метапредметные

- совершенствовать навык самоорганизации и саморегуляции, планирование работы, распределения обязанностей и контроля качества выполнения работы.

3. Личностные:

- формировать интерес к аэробике, мотивировать на здоровый образ жизни;
- формировать самостоятельность, ответственность, дисциплину.

1.3. Планируемые результаты.

Предметные:

- освоение более сложного материала в области танцевальной аэробики;
- сформированы знания по теме: методика составления и разучивания связок базовой и танцевальной аэробики с группой.

Метапредметные результаты.

-сформированы способности придумывать и разрабатывать свои творческие связки и занятия по аэробике и воплощать их в жизнь.

- сформированы умения применять в ходе практической деятельности какую-либо методику.

Личностные результаты.

сформированы навыки коллективной работы, коммуникативные навыки (на основе диалога)

- сформированы такие личностные качества как самостоятельность, сила воли, ответственность.

1.4. Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	-	Наблюдение, опрос
2	Виды аэробики. Базовая аэробика. Степ-аэробика. Силовые виды (интервальный тренинг). Пилатес. Танцевальная аэробика.	6	-	6	Практические занятия
3	Общая физическая подготовка	4	-	4	Практические занятия
4	Специальная подготовка. Хореографическая подготовка. Методы проведения и составление упражнений разминки и связок. Концертно-постановочная работа.	10	1	9	Практические занятия
	Творческий модуль	1	-	1	Показательные выступления
	Итого:	22	2	20	

1.5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

2. Виды аэробики.

Базовая аэробика

Теория: Актуализация знаний техники безопасности.

Практика: Выполнение высокоинтенсивных упражнений (прыжков)

Степ-аэробика

Теория: Актуализация знаний техники безопасности

Практика: Выполнение высокоинтенсивных упражнений степ-аэробики

Силовые виды (интервальный тренинг)

Теория: Актуализация теоретической информации о понятии

Практика: закрепление метода интервальной тренировки

Пилатес

Теория: Актуализация теоретических знаний

Практика: закрепление упражнений на развитие пластики (растяжка ног, позвоночника)

Танцевальная аэробика

Теория: Актуализация теоретических знаний в области танцевальной аэробики

Практика: Закрепление и усложнение материала по направлениям латина и джаз-фанк, составление более сложных связок восточного танца. Изучение связок и усложнение хореографии с использованием степ-платформы.

3.Общая физическая подготовка

Теория: Актуализация знаний техники безопасности

Практика: Закрепление ранее изученных упражнений на основные группы мышц с предметами и без них (пресс, спина, упражнения на развитие мышц верхних и нижних конечностей с эспандерами)

4.Специальная подготовка

Хореографическая подготовка

Теория: Актуализация знаний о развитии хореографии. Позициях рук и ног. Этапы проектной деятельности.

Практика: Изучение и закрепление упражнений мышц спины, упражнений у станка. КТД «Мастер-класс».

Методы проведения и составление упражнений разминки и связок

Теория: Теоретическая информация о методах составления и разучивания движений разминки (методы модификации и сложения), о постановке собственных «номеров».

Практика: Закрепление и развитие навыка выражения эмоций, упражнений на расслабление и напряжение мышц. Проведение разминки с группой людей, составление и разучивание собственных связок по одному из методов.

Концертно-постановочная работа

Практика: Освоение навыка выражения эмоций, упражнений на расслабление и напряжение мышц. Изучение связок.

1.6.Формы аттестации

Планируемые результаты	Формы аттестации
Предметные	
освоение более сложного материала в области танцевальной аэробики; сформированы знания по теме: методика составления и разучивания связок базовой и танцевальной аэробики с группой	
Метапредметные	
сформированы способности придумывать и разрабатывать свои творческие связки и занятия по аэробике и воплощать их в жизнь; сформированы умения применять в ходе практической деятельности	Концертно-постановочная работа (по плану)

какую-либо методику.	
Личностные	
сформированы навыки коллективной работы, коммуникативные навыки; сформированы такие личностные качества как самостоятельность, сила воли, ответственность.	Анкетирование «Основы аэробики»

2. Комплекс организационно- педагогических условий

1.6. Методическое обеспечение программы

В ходе реализации дополнительной общеразвивающей программы «Аэробика» используются как общепедагогические методы, так и специальные.

Наглядные - демонстрация аэробных и танцевальных движений, упражнений и элементов, демонстрация статей и иллюстраций из журналов и книг, а также видео материалов.

Словесные - беседа, объяснение.

Практические – выполнение упражнений, движений и элементов, творческих заданий в ходе занятий и самостоятельной работы.

Специальные методы:

- метод сложения,
- метод усложнения,
- метод модификации,
- метод показа,
- метод целостного и поэтапного разучивания упражнений.

На занятиях педагог осуществляет визуальный контроль за учащимися, что, кроме правильности обучения, обеспечивает еще и безопасность на занятиях.

Методы воспитания:

- упражнения;
- мотивация;
- стимулирование.

2.2 Условия реализации программы

Форма обучения: очная

Материально- техническое обеспечение

Место проведения занятий - спортивный зал, оборудованный зеркалами и станком, тренажерный зал.

Помещения для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

Занятия проводятся на исправном оборудовании.

Спортивное оборудование и инвентарь:

- степ-платформы

- фитболы
- мячи
- обручи
- утяжелители
- спортивные коврики
- гантели различного веса
- гимнастические стенки;
- аудиосистема – 1;
- видеосистема – 1.

Методическое и дидактическое обеспечение программы:

Методическая разработка «Система отслеживания результатов»

Методические рекомендации «Применение здоровьесберегающих технологий на занятиях аэробикой»

Методическое пособие «Справочник по аэробике»

Наглядный материал

Раздаточный материал

Кадровое обеспечение программы: педагог дополнительного образования.

2.3 Список литературы и электронной информации

Для педагогов:

1. С.В. Колесникова Детская аэробика: методика, базовые комплексы. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 157 с
2. Г. Горцев Аэробика, фитнес, шейпинг. - М.: Издательство Вече, 2001. –318 с.
3. Н.И. Дереклеева Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья. 1-5классы. – М.:ВАКО, 2004. – 152 с.
4. Ж: SHAPЕ-упражнения, № 11 2007. –160 с.
5. Тело человека. Белфакс, 2006. –14 с.
6. В.И. Ковалько Здоровьесберегающие технологии. – М.: Вако, 2004. –293 с.
7. В. Сыренкова. Танцуют все! //Ж.Серебряный кофе. Май 2007
8. Е.И. Рогов Настольная книга практического психолога. Книга 1. – М.: Владос пресс, 2006. –383 с.
9. BodyBallet // Ж. Серебряный кофе. Февраль 2007
10. CD диск Cosmopolitan
11. CD диск Большая энциклопедия фитнеса
12. DVD диск Танцевальная аэробика, 2002
13. DVD диск Аэробика Ozstyle, 2003
14. DVD диски с материалами фитнес-конвенций г. Новосибирск 2007, 2008 гг.

для обучающихся и родителей

1. М.И. Рожков, Л.В. Байбородова, М.А. Ковальчук. Воспитание толерантности у школьников. - Ярославль: Академия развития, 2003. – с.191

2. Л.М. Фридман Психология детей и подростков. – М.: Издательство института психотерапии, 2004. – с.479
3. В.И. Ковалько Здоровьесберегающие технологии. – М.: Вако, 2004. – с. 293
4. Тело человека. - Белфакс 2006. – с. 14
5. Н.Е. Щуркова Классное руководство: игровые методики. – М.: Педагогическое общество России, 2004. – 224 с.

Оценочные материалы

Нормативы для аттестации по ОФП

Измерение силы мышц живота

Тест «Подъем туловища из положения, лежа на спине, ноги согнуты в коленях и опускание его в исходное положение».

Описание теста: в течение 30 секунд необходимо сделать максимальное количество раз. Упражнение выполняется в парах: один помогает другому, удерживая его ноги так, чтобы они не отрывались от пола.

Необходимое оборудование: секундомер и спортивные коврики.

Инструкция для испытуемого: лягте на спину, согните ноги в коленях, стопы стоят на полу. Кисти рук соедините на затылке. При подъеме (спина полностью отрывается от пола – положение «сидя») локти должны упираться в колени, при этом кисти рук не отрывать от затылка. Начинать выполнение задания следует по команде «Начали» (отсчет времени) и заканчивать после того, как будет произнесено «Стоп».

Этот тест выполняется только один раз.

Указания для педагога: - стоя сбоку от испытуемого, помогите занять ему правильную позицию. Посадите помощника, он должен взяться за лодыжки испытуемого, прижать его стопы так, чтобы угол в коленях составлял 90 градусов и контролировать это положение в течение всего теста. Дайте испытуемому возможность попробовать пару раз подняться. После сигнала «Начали» нажмите кнопку секундомера и остановите его через 30 секунд. Считайте число повторений за это время, контролируя правильность выполнения теста. После выполнения теста испытуемые и помощник меняются местами.

Педагог фиксирует следующие результаты.

Возрастная категория	Баллы				
	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
15-16 лет	18-22 раза	23-27 раз	28-32 раза	33-37 раз	38 и более

Упражнения на мышцы рук

Тест «Сгибание рук в упоре лежа» (отжимание).

Описание теста: испытуемый принимает исходное положение – руки прямые, пальцы рук обращены вперед. Опираясь коленями о пол, держа спину прямо, согнув руки в локтях, коснувшись грудью пола, вернуться в исходное положение.

Педагог фиксирует следующие результаты.

Возрастная категория	Баллы				
	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
15-16 лет	11-13 раз	14-16 раз	17-19 раз	20-22 раза	23 и более

Упражнения на развитие выносливости.

Тест на гибкость.

Описание теста: испытуемый становится на стул, ноги вместе, носки у края стула. Не сгибая коленей (если необходимо, ему помогает педагог – держит колени). Испытуемый наклоняется вперед, стараясь тянуться как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение 2 секунд.

Тест повторяется дважды. Результат лучшей из двух попыток фиксируется в сантиметрах.

Необходимое оборудование: стул, сантиметровая лента.

Общие указания и замечания: сантиметровая лента устанавливается перпендикулярно к стулу так, чтобы отметка 50 см находилась на одном уровне с верхней поверхностью стула. Тогда нулевая отметка будет находиться примерно на уровне коленей испытуемого. Лучший результат соответствует большему наклону. Если испытуемый сгибает колени, попытка не засчитывается. В качестве результата берется показатель наибольшего наклона.

Педагог фиксирует следующие результаты.

Пол	Баллы				
	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Женский	Менее 5 см	5-12 см	13-20 см	21-28 см	Более 28 см

Прыжки со скакалкой

Описание теста: упражнение выполняется в течение 1 минуты без остановки скакалки. Прыжки выполняются толчком двумя ногами. Учитывается количество прыжков.

Возрастная категория	Баллы				
	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
15-16 лет	40-49 раз	50-59 раз	60-69 раз	70-80 раз	Выше 80

Анкетирование «Основы аэробики»

Вопросы

1. Что такое аэробика?

- А) То же самое что танцы
- Б) То же самое что гимнастика
- В) Вид двигательной активности

2. Какая обувь самая подходящая для занятий аэробикой?

- А) Чешки
- Б) Кроссовки
- В) Туфли на каблучке

Объяснить

почему _____

3. Быть готовым к занятию по аэробике – это значит:

- А) Снять уличную обувь, оставшись в носках
- Б) Надеть спортивную форму, переобуться в кроссовки, выплюнуть жвачку
- В) Взять спортивные коврики и лечь на них

4. Что желательно сделать, придя домой после занятий аэробикой?

- А) Принять душ
- Б) Покушать
- В) Снова заняться спортом

5. Что запрещается делать во время занятий аэробикой?

- А) Выполнять упражнения на коврике
- Б) Пить воду
- В) Резко садиться

6. С чего начинается занятие по аэробике?

- А) С повторения танцевальных движений
- Б) С разминки
- В) С растяжки

7. Что такое заминка и для чего она нужна?

А) Промежуточная часть занятия, необходимая для постепенного снижения пульса после большой нагрузки

- А) Название упражнения
- Б) Мышца ноги
- В) Мышца руки

9. Что такое кик?

- А) Невысокий подъем ноги от колена
- Б) Высокий мах прямой ногой
- В) Постановка ноги вперед на носок

10. Как называется спортивный предмет, с помощью которого развивают силу?

- А) Скакалка
- Б) Мячик
- В) Гантели

11. Какой вид аэробики вы не изучали в прошлом году?

- А) Тайбо
- Б) Степ-аэробика
- В) Классическая аэробика

12. Как называется вид аэробики с использованием специальной платформы?

- А) Фитбол-аэробика
- Б) Базовая аэробика
- В) Степ-аэробика

13. Боди-балет, латина – это разновидности...

- А) Спортивной аэробики
- Б) Базовой аэробики
- В) Танцевальной аэробики

14. Какой вид аэробики можно назвать основным ?

- А) Боди-балет
- Б) Классическая аэробика
- В) Степ-аэробика

15. В каком направлении аэробики главное – бедра?

- А) Латина
- Б) Йога
- В) Силовая аэробика