



МЭРИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. НОВОСИБИРСКА
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА им. В.ДУБИНИНА»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
17 февраля 2021 г.
Протокол № 6

Утверждаю
Директор
_____ Л.В. Третьякова
11 марта 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
физкультурно-спортивной направленности
стартовый уровень

«ДВИЖЕНИЕ К СПОРТУ»

центра спортивной и оздоровительной аэробики «Диана»

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:
Мелентьева Татьяна Дмитриевна
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

НОВОСИБИРСК 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

- направленность программы
- уровень программы
- актуальность программы
- новизна и отличительные особенности программы
- краткая характеристика обучающихся
- объем и срок освоения программы
- особенности организации образовательного процесса
- режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Цель и задачи программы

Учебный план

- учебно-тематический план
- содержание учебного плана

Планируемые результаты

Раздел 2

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы

- материально-техническое обеспечение
- информационно-методическое обеспечение
- кадровое обеспечение

Оценка результатов освоения программы

Критерии отслеживания результативности программы

Методические материалы

- принципы и методы обучения
- формы организации учебного занятия
- алгоритм учебного занятия

Список литературы

РАЗДЕЛ 1

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Основное содержание учебных занятий – это совершенствование физических качеств и развитие физических способностей ребёнка. Современная действительность заставляет по-новому осознать огромный жизненный смысл двигательной активности, особенно в тех ее педагогических оптимально организованных формах, которые несет физическая культура и спорт. Во всем мире сегодня стремительно растет популярность эмоционального, энергичного и доступного вида оздоровительной гимнастики, называемой аэробикой.

Аэробика – это синтез общеразвивающих упражнений, бега, подскоков, скачков, окрашенных танцевальным стилем, выполняемых без пауз отдыха под музыкальное сопровождение 120-160 акцентов в минуту. Обычно это упражнения, исполняемые в положении стоя, лежа, сидя, в упорах. При этом широко применяются отягощения, эспандеры, скакалки, мячи и т.п.

Уровень программы – стартовый.

Актуальность программы

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы, создающие условия для коррекции недостатков в физическом развитии и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения.

В современных условиях аэробика представляет собой синтез элементов физических упражнений, танца и музыки. Аэробика привлекательна, прежде всего, тем, что в стратегическом плане человек в течение всей своей жизни может хорошо владеть своим телом, укреплять нервную, сердечно-сосудистую системы, поддерживать тонус мышц с помощью, в общем-то, довольно несложных и вполне доступных упражнений. А на тактическом уровне – приобрести навыки двигательной культуры, развить работоспособность, поднять настроение и др.

Новизна и отличительные особенности программы

В основу образовательной программы «Движение к спорту», реализуемой в Доме детского творчества им. В. Дубинина г. Новосибирска, положен 25-летний опыт успешной, диагностически выверенной, педагогической деятельности, позволяющий детям достигать высоких спортивных результатов. Но основу своей деятельности педагог видит в последовательном оздоровлении подрастающего поколения. Ведь именно здоровье является, в конечном итоге, главной ценностью любого человека.

Преимущество данной программы выражено в использовании аэробики в условиях дополнительного образования, как направления творческой деятельности, располагающего огромными воспитательными ресурсами:

1. Наличие в аэробике двух равнозначных видов: спортивной и оздоровительной – обеспечивает детям возможность заниматься практически безо всяких ограничений (как возрастных, так и физиологических);
2. Вариативный характер выступлений (соло, пара, трио, группа (пять человек)), целый коллектив) способствуют тому, что каждый ребенок может себя проявить;
3. Простор для творчества в аэробике огромен, так как этот вид спорта продолжает развиваться, появляются новые элементы, используются движения различных танцев. Поэтому дети имеют прекрасные возможности развивать свои творческие способности в процессе тренировочных занятий.

Новизна данной программы заключается в методологической выстроенности непрерывного тренировочного процесса, в технологичности реализуемых многоуровневых задач, направленных на достижение лично-значимых для детей результатов. Поэтому каждому ребенку необходимо подобрать индивидуальную систему подходящих для него способов и приемов выполнения деятельности, обеспечивающую наилучшие воспитательно-образовательные результаты.

Краткая характеристика обучающихся по программе

Дополнительная образовательная программа реализуется на базе коллектива Центр спортивной и оздоровительной аэробики «Диана». Программу осваивают дети от 5 до 7 лет без предварительного отбора. Единственное условие, которое должно соблюдаться, - это здоровье ребенка. Поэтому с первого года обучения все учащиеся обязаны принести справку от врача о состоянии здоровья. Образовательная программа рассчитана на 2 года обучения в спортивно-оздоровительных группах.

Предпочтительный возраст вхождения в программу 5-7 лет. Это период относительно равномерного физического развития детей. У них пропорционально увеличивается рост, вес тела, окружность грудной клетки, совершенствуются костная, мышечная и др. системы. Младший школьный возраст является сенситивным для развития ловкости, быстроты, гибкости, а также координационных возможностей, что позволяет легко овладевать разнообразными двигательными навыками. Развитие физических качеств тесно связано с развитием познавательных психических процессов у детей. В развитии внимания совершается переход от непроизводительного к производительному. Постепенно формируется и абстрактное мышление, а также закладывается фундамент воли: формируется настойчивость, смелость, самообладание и другие волевые качества. Развитие и укрепление интереса младших школьников к занятиям аэробикой зависит от того, насколько содержательно, разнообразно и эмоционально построены тренировочные занятия. Особенно чувствительны младшие школьники к оценке своих действий педагогом.

Особенности организации образовательного процесса

Уровень программы – стартовый. Предполагает освоение учащимися специализированных знаний, умений и навыков, обеспечивающих целостное восприятие учебного материала в рамках содержательно-тематического направления программы.

Нормы наполнения групп – не более 15 человек. Группы формируются путем свободного набора. Состав групп может изменяться на протяжении учебного года.

Форма обучения – групповая, занятия проходят в очном режиме.

Особое внимание при проведении занятий аэробикой необходимо уделять вопросам безопасности. При организации безопасного пространства учитываются внутренние и внешние факторы, обеспечивающие безопасность детей.

Факторы безопасности

Внешние факторы безопасности	Внутренние факторы безопасности
Спортивный зал, соответствующий гигиеническим нормам.	Отсутствие болезненного состояния и заболеваний, запрещающих занятия аэробикой.
Правильный выбор оздоровительной программы.	Отсутствие травм или медицинское заключение о восстановлении после травмы.
Безопасный спортивный инвентарь.	Правильная техника движений.
Соответствующая занятиям и комфортная спортивная одежда и обувь.	Достаточный физический потенциал, баланс силы и гибкости.
Квалифицированный педагог.	Соблюдение правил безопасности на занятиях.
Наличие инструктажа для обучающихся.	Соблюдение всех требований педагога по систематическим тренировкам и величине нагрузки.
Своевременное прохождение медицинского осмотра в спортивном диспансере.	

Следует помнить, что многие упражнения, дающие определенный тренировочный эффект, но подобранные без учета состояния здоровья и уровня подготовленности обучающихся при длительном интенсивном повторении могут представлять определенный риск для здоровья и вести к травмам или повреждениям. Поэтому количество упражнений, координационная сложность, амплитуда и интенсивность их исполнения должны быть оптимально подобраны не только для каждой группы обучающихся, но и для каждого ребёнка с учетом его особенностей

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения в спортивно-оздоровительных группах. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, всего 72 часа в год на весь период обучения.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Режим занятий соответствует СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены 28 сентября 2020 года; СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждены 28 января 2021 года; Положению МБУДО ДДТ им. В. Дубинина о режиме занятий.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу (продолжительность учебного часа – 45 мин.), всего 2 часа в неделю.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – гармонизация процесса становления и развития растущей личности через всестороннее совершенствование физических и эмоционально-психологических способностей.

Задачи:

Предметные задачи:

- изучение базовых элементов аэробики;
- развитие темпо-ритмического слуха.
- изучение элементов сложности стоимостью 0,1-0,2 балла
- участие в соревнованиях по спортивной аэробике внутри группы

Метапредметные задачи:

- формирование устойчивой мотивации и потребности в бережном отношении к своему здоровью;
- развитие навыков организации здорового образа жизни;

Личностные задачи:

- развитие психофизических данных учащихся;
- развитие самостоятельности, поддержка и стимулирование инициативы;
- воспитание трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремленности и настойчивости в достижении результатов
- воспитание культуры поведения, общения и умения работать в коллективе.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебно-тематический план

№ раз дела	Название разделов и тем	Формы занятий	Количество часов			Форма аттестации/контроля
			Теор.	Прак.	всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.		1		1	Опрос
2	Теоретическая подготовка.				2	

2.1	Знакомство с аэробикой. Названия основных базовых шагов.	Беседа	1			Опрос
2.2	Гигиена, режим дня и питания.	Беседа	1			Опрос
3	Общая физическая подготовка (ОФП).				36	
3.1	Развитие силовых качеств.	Тренировка		10		Наблюдение
3.2	Развитие прыгучести.	Тренировка		10		Наблюдение
3.3	Развитие гибкости.	Тренировка		10		Наблюдение
3.4	Развитие координационных способностей	Тренировка		6		Наблюдение
4	Специальная физическая подготовка (СФП).				12	
4.1	Специальные и подводящие упражнения для выполнения элементов группы А – динамическая сила	Тренировка		3		Наблюдение
4.2	Специальные и подводящие упражнения для выполнения элементов группы В – статическая сила	Тренировка		3		Наблюдение
4.3	Специальные и подводящие упражнения для выполнения элементов группы С – прыжки	Тренировка		3		Наблюдение
4.4	Специальные и подводящие упражнения для выполнения элементов группы D – гибкость	Тренировка		3		Наблюдение
5	Специальная техническая подготовка (СТП).				7	
5.1	Разучивание элементов группы «А» – динамическая сила	Тренировка		2		Наблюдение
5.2	Разучивание элементов группы «В» – статическая сила	Тренировка		2		Наблюдение
5.3	Разучивание элементов группы «С» – прыжки	Тренировка		3		Наблюдение
6	Танцевальная подготовка (ТП).				12	
6.1	Разучивание базовых шагов	Тренировка		6		Зачет
6.2	Разучивание простейших связок из базовых шагов	Тренировка		6		Зачет
7	Итоговое занятие (ИЗ).				2	
7.1	Промежуточная аттестация по итогам первого полугодия.	Сдача нормативов		1		Зачет
7.2	Итоговая аттестация по окончании учебного года.	Сдача нормативов		1		Зачет
Итого часов:			3	69	72	

	Сентябрь (кол-во часов)	Октябрь (кол-во часов)	Ноябрь (кол-во часов)	Декабрь (кол-во часов)	Январь (кол-во часов)	Февраль (кол-во часов)	Март (кол-во часов)	Апрель (кол-во часов)	Май (кол-во часов)	Всего (кол-во часов)
ТБ	1									1
Теория		1				1				2
ОФП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
СФП	1	1	2	1	2	1	2	1	1	12
СТП	1	1		1		1	1	1	1	7
ТП	1	1	2	1	2	1	1	2	1	12
ИЗ				1					1	2
Всего	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72

Содержание учебного плана

1. Инструктаж по технике безопасности.

Вводный инструктаж. Учащимся объясняются правила поведения в помещении ДДТ им. В. Дубинина. Показываются все необходимые комнаты: раздевалка, туалет, зал для проведения

занятий. Рассказываются их действия в случае пожарной тревоги, либо тревоги по линии ГО. Демонстрируется запасной выход.

Инструктаж на рабочем месте. Учащимся объясняются правила поведения во время учебных занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Правила безопасности в помещении с электроприборами.

Повторный инструктаж. С целью успешного усвоения мер безопасности в начале второго полугодия проводится повторный инструктаж.

2. Теоретическая подготовка.

2.1 Знакомство с аэробикой. Название основных базовых шагов.

Занятия аэробикой органично соединяют в себе танцевальные и игровые упражнения, которые дети могут выполнить без видимых затруднений. Это позволяет не только подготовить детей к здоровому образу жизни, но и развить их творческое воображение. Детская аэробика поможет детям развить двигательные навыки, улучшит их самочувствие и благоприятно скажется на общем морально-психологическом состоянии. Приобщение детей к занятиям аэробикой позволит им в дальнейшем без боязни принимать участие в спортивных играх и соревнованиях. Для разнообразия двигательной активности детей применяются элементы и целые занятия с использованием больших мячей (фитбол) и степов. Степ – это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см, легкая, обтянутая мягким дерматином. Упражнения для степ-аэробики подбирались преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям. Фитбол-аэробика – новое современное направление оздоровительной аэробики, фитбол в переводе с английского означает «мяч для опоры». Оздоровительные занятия с такими мячами приобретают все большую популярность; они доступны и способствуют повышению интереса детей к физическим упражнениям.

Разучивание названий основных базовых шагов.

2.2 Гигиена, режим дня и питания.

Знание правил личной гигиены необходимо каждому человеку. Особенно они важны для спортсмена, так как строгое соблюдение этих правил способствует укреплению здоровья, повышению эффективности тренировочных занятий и служит залогом высоких спортивных достижений. Личная гигиена — это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек, гигиена одежды и обуви.

Рациональный режим дня обеспечивает правильное чередование труда и отдыха. Рациональный режим дня способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности и быстрейшему восстановлению организма. Распорядок дня спортсмена строится так, чтобы различные виды деятельности выполнялись в строго определенное время; правильно чередовались труд, отдых и тренировочные занятия; сон был длительным и полноценным; питание регулярным.

Одежда для занятий должна быть удобной, не стесняющей движения, лучше из натуральных материалов. А также необходимы кроссовки, которые плотно обтягивают щиколотки и создают постоянный контакт пятки с опорой.

3. Общая физическая подготовка.

ОФП направлена на равномерное и гармоничное развитие всех мышечных групп, органов и систем человека, повышение его функциональных возможностей. Воспитание основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты и координации путем физических упражнений, подвижных спортивных игр. (Методы развития физических качеств см. в Приложении 1)

4. Специальная физическая подготовка.

Используются отдельные упражнения или комплекс упражнений конкретной направленности для освоения элементов спортивной аэробики. Прокачки на различные группы мышц. Создание усложненных условий выполнения упражнений.

5. Специальная техническая подготовка.

Овладение техникой различных упражнений и комбинаций. Изучаются элементы, входящие в правила соревнований по спортивной аэробике (см. Приложение 2).

6. Танцевальная подготовка.

Упражнения спортивной и оздоровительной аэробики строятся на основе базовых шагов. Разучивание базовых шагов. На начальном этапе разучиваются все базовые шаги без сопровождения их движениями руками. Вначале под счет, затем под музыку. Постепенно добавляются простейшие движения руками. Параллельно с этим разучиваются сложнокоординированные движения руками без движений ног.

7. Итоговое занятие.

Проводится в конце первого полугодия и по окончании учебного года. В ходе проведения диагностики учащимся выставляется уровень обученности, согласно принятой классификации ДДТ им. В.Дубинина.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании обучения по программе учащиеся должны знать:

- базовые шаги аэробики и их названия;
- элементы сложности согласно таблице правил;
- понятия темп и ритм;
- технику исполнения;
- методы профилактики спортивного травматизма.

должны уметь:

- выполнять базовые шаги спортивной аэробики под музыкальное сопровождение;
- выполнять элементы сложности и акробатические элементы;
- самостоятельно выполнять задания на растяжку;
- участвовать в соревнованиях по спортивной аэробике внутри группы.

Личностные и метапредметные результаты:

- бережно относиться к своему здоровью, знать правила организации здорового образа жизни;
- проявлять самостоятельность, инициативу, способность к самоорганизации;
- решать ситуационные задачи при выполнении практической тренировочной деятельности;
- проявлять трудолюбие, умение конструктивно действовать в любой ситуации;
- уметь работать в коллективе и взаимодействовать с партнерами в процессе творческой деятельности;
- проявлять уважение к товарищам и педагогам

РАЗДЕЛ 2

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

На учебный год для каждой учебной группы в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» разрабатывается Рабочая программа, включающая календарный учебный график.

Рабочая программа оформляется в соответствии с локальным нормативным актом ДДТ им. В. Дубинина «Положением о дополнительной общеобразовательной программе» и утверждается Директором учреждения перед началом учебного года. Форма рабочей программы представлена в Приложении №3.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническая база:

Учебное помещение

- Малый зал аэробики с зеркалами.

Материально-техническое обеспечение

- Аудиоаппаратура.
- Видеоаппаратура.
- Спортивный инвентарь (гимнастические палки, скакалки, гимнастические ролики, коврики, спортивные маты, подкидные мостики, батуты)

Информационное обеспечение

1. Инструкции по технике безопасности.
 - Вводный инструктаж
 - Инструктаж на рабочем месте
 - Повторный инструктаж
2. Образовательная программа.
3. Методические пособия в виде разработок требований для спортсменов на основе правил спортивной аэробики
4. Видеозаписи учебных занятий с демонстрацией элементов сложности спортивной аэробики.
5. Аудиодиски с музыкальными произведениями, предназначенные для сопровождения спортивных программ спортсменов.

Кадровое обеспечение

Педагог по спортивной аэробике, имеющий высшее или среднее специальное образование и стаж работы не менее трех лет и повышающий свой профессиональный уровень на семинарах и тренингах.

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В центре спортивной и оздоровительной аэробики «Диана» для оценки качества обученности по образовательной программе проводится промежуточная и завершающая аттестация.

Целью аттестации является отслеживание полноты реализации образовательной программы.

Задачи аттестации включают в себя диагностику роста физических показателей, уровня теоретических знаний, владение базовыми и специфическими движениями аэробики, хореографии и акробатики.

Аттестация проводится в форме зачетного занятия, тестирования, участия в соревнованиях, фестивалях, концертных программах. Результаты каждого учащегося,

полученные в ходе промежуточной и итоговой аттестации, фиксируются в соответствующих ведомостях и заносятся в соответствующую графу журнала.

Промежуточная аттестация проводится по итогам первого полугодия. Итоговая аттестация проводится по завершению реализации образовательной программы. На аттестационных занятиях могут присутствовать родители (законные представители) обучающегося и представители администрации учреждения.

По результатам аттестации, согласно [положению ДДТ им. В. Дубинина](#), обучающимся присваивается уровень обученности. Уровни обученности имеют следующую градацию: минимальный, базовый, повышенный и творческий.

КРИТЕРИИ ОТСЛЕЖИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

	Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень	Творческий уровень
Освоение теоретических знаний	Виды аэробики Дисциплина на занятиях. История развития аэробики в Доме творчества.	Гигиена, режим дня и питания. Тренировочный режим Музыкальный счет	Понятие о правильной осанке Название базовых элементов.	Элементы аэробики.
Танцевальная подготовка	Выполнение двух базовых шагов на месте без координации руками в группе.	Выполнение двух базовых шагов на месте с несложной одноименной координацией руками в группе.	Выполнение двух базовых шагов на месте с несложной разноименной координацией руками в группе.	Выполнение двух базовых шагов на месте с несложной разноименной координацией руками самостоятельно.
Акробатическая подготовка	Выполнение 1-2 элементов	Выполнение 3-4 элементов	Выполнение 5-6 элементов	Выполнение более 6 элементов
Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях внутри группы, демонстрируя минимальный уровень подготовки.	Участие в соревнованиях внутри группы, демонстрируя базовый уровень подготовки.	Участие в соревнованиях внутри группы, демонстрируя повышенный уровень подготовки.	Участие в городских соревнованиях по ОФП.

Уровень физической подготовки

	Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень	Творческий уровень
Отжимание	до 10 раз	11 - 20 раз	21 - 30 раз	Более 30 раз
Пресс за 30 сек	до 15 раз	16 - 20 раз	21 -23 раз	Более 23 раз
Наклон в пол. сидя	до 10 см	11 - 13 см	14 -16 см	Более 16 см
Прыжок в длину с места	до 120 см	121 - 130 см	131 -140 см	Более 140 см
Упор углом	до 2 сек	3 - 6 сек	7 -10 сек	Более 10 сек
Шпагат	На одну ногу 170 град	На одну ногу	На две ноги	Все три шпагата

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Принципы и методы обучения

В содержательную основу программы положены следующие принципы:

1) принцип здоровьесбережения - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его воспитания и развития.

Концептуальную основу своей деятельности педагог видит в последовательном оздоровлении подрастающего поколения. Ведь именно здоровье является, в конечном итоге, главной ценностью любого человека. Поэтому на тактическом уровне усилия педагога должны быть сосредоточены на формировании у каждого ребенка потребности в активных движениях - занятием спортом, выработку у каждого личной ответственности за собственное здоровье перед собой и обществом в целом.

Известно, что на процесс формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) влияет та среда, в которой ребенок воспитывается, поэтому необходимо полное понимание значимости занятий аэробикой родителями и полная их поддержка. Индивидуальный ЗОЖ растущей личности формируется в зависимости от ЗОЖ всех членов коллектива, участником которого считает себя ребенок.

2) учет возрастных психофизиологических особенностей

Для успешного формирования здорового образа жизни детей необходимо учитывать их морфофункциональные особенности, специфичные для каждой возрастной группы. Это необходимо для того, чтобы, во-первых, не причинить вреда развивающемуся организму, а, во-вторых, наиболее полно и точно использовать возможности развития ребенка.

3) учет индивидуальных особенностей

Учет индивидуальных особенностей выражается в предоставлении учащимся права выбора направления занятий – спортивное или оздоровительное. Индивидуальные особенности – это и тип высшей нервной деятельности, и темперамент. Индивидуальные различия детей по темпераменту всегда проявляются в их учебно-спортивной деятельности. Поэтому каждому ребенку необходимо подобрать индивидуальную систему подходящих для него способов и приемов выполнения деятельности, иными словами, систему, обеспечивающую наилучшие воспитательно-образовательные результаты.

На занятиях аэробикой используются как общепедагогические, так и специфические методы.

Общепедагогические методы:

1. Словесный метод: беседа, рассказ, объяснение и т.д. – используется в ситуации анализа и разбора техники исполняемых упражнений.
2. Наглядные методы: натуральная демонстрация, просмотр видеофильмов и видеозаписей с учебными занятиями и соревнованиями различных уровней, начиная с первенства района и заканчивая чемпионатами мира, где можно почерпнуть необходимые теоретические и технические знания; создание представления о темпе движения с помощью хлопков, подсчетов.
3. Соревновательный метод применяется в виде эстафет, заданий (кто больше, кто дальше), контрольные прикидки перед соревнованием.
4. Игровой метод используется в качестве подвижных игр (сюжетных и сюжетно-ролевых), сюжетных упражнений. В младшем школьном возрасте все учебное занятие может проводиться в игровой форме. В играх развиваются координация движений, быстрота, скоростно-силовые качества. В игру также включаются хорошо изученные упражнения для закрепления и совершенствования техники. Игра эмоциональна, она заставляет мыслить творчески, проявлять инициативу.
5. Метод коллективного сотворчества, сущность которого состоит в том, что активное одностороннее действие педагога на учащихся, принятое в авторитарной педагогике,

замещается педагогическим воздействием, которое подразумевает совместную творческую деятельность педагогов и учащихся.

Специфические методы:

1. Метод двигательной наглядности: создает мышечное чувство с помощью фиксации положения тела, проводки по движению.
2. Метод срочной информации: получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи.
3. Методы обучения технике движения:
 - а) расчлененный
 - б) целостный
4. Методы развития физических качеств: силы, прыгучести, выносливости, гибкости, быстроты, координационных способностей (см. Приложение 1).

Формы организации учебного занятия

Занятия проходят в очном режиме. Основная форма обучения по программе – групповая (общее занятие с группой).

Формы организации учебного занятия:

- занятие по изучению нового материала;
- учебно-тренировочные занятия;
- контрольные занятия (сдача нормативов);

Алгоритм учебного занятия

1. Разминка. Длительность 7-10 мин.

В процессе разминки:

- разогреваются мышцы;
- активизируются мыслительные процессы;
- расширяются капилляры;
- повышается частота сердечных сокращений (ЧСС) до 120 уд/мин.

2. Первая заминка. Происходит постепенное понижение ЧСС до 120 уд/мин. Упражнения на растяжку.

3. Основная часть (20-60 мин.).

Решаются конкретные задачи:

- развитие физических качеств: гибкости, силы, прыгучести, выносливости, координационной способности;
- обучение базовым шагам аэробики;
- разучивание элементов.

Упражнения выполняются как стоя, так и сидя, лежа на полу.

4. Вторая заминка. Заключительная часть занятия (5-7 мин.). Обычно сюда входят упражнения на растягивание, которые выполняются на полу или стоя, и упражнения на расслабление.

В процессе подготовки особое внимание уделяется построению основной части учебного занятия. Чаще всего используются не отдельные упражнения, а целые блоки упражнений. За счет блочного построения значительно увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, тренируется выносливость. В то же время такое построение позволяет избегать монотонности, однообразия занятий. Благодаря использованию блоков происходит переключение в процессе занятий на различные группы мышц. При этом каждое упражнение «в блоке» выполняется с дозировкой 8-16 раз, а соединения включают повторение отдельных упражнений 1-2 раза, что требует внимания, ловкости, выносливости, хорошей координации движений.

Музыкальное сопровождение в аэробике

Музыка, используемая на занятиях, является необходимым условием, от которого зависит эффективность и привлекательность аэробики для занимающихся. При проведении

занятий широко используется детская и современная музыка, на которую «накладываются» соответствующие ей по стилю движения танцевального характера. Это позволяет проводить различные виды упражнений с музыкальным сопровождением, обогащать уроки эстетическим содержанием, привлекать внимание занимающихся к выразительным, точным и красивым движениям, что в значительной мере повышает эффективность занятий.

Занятия с музыкальным сопровождением имеют и большое оздоровительно-гигиеническое значение. Музыкальный ритм организует движение, повышает настроение обучающихся. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм; способствуют повышению работоспособности, а также оздоровлению и активному отдыху. Несомненно, музыка используется как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

Для правильного построения упражнений в соответствии с музыкой и распределения нагрузки на учебном занятии необходимо учитывать взаимосвязь количества движений и количество музыкальных акцентов в минуту.

Темп музыки и движения

Темп музыки	Кол-во муз. акц/мин.	Части учебного занятия	Возможные упражнения
Медленный	40-60	Последняя заминка. Снижение нагрузки в конце занятия.	Упражнения на дыхание, расслабление, равновесие.
Умеренный	60-90	Разминка – вторая часть, заминка после основной части, упражнения на силу.	Стретчинг, варианты ходьбы, движения руками, наклоны туловища, статические силовые упражнения.
Средний	90-120	Основная часть – низкая ударная нагрузка, упражнения на силу, заминка после высокой ударной нагрузки.	Базовые аэробные шаги, выпады, наклоны, махи, сгибания ног, силовые упражнения.
Выше среднего	120-130	Основная часть занятий танцевальной направленности.	Хореографические соединения базовых аэробных шагов и танцевальных движений.
Высокий (быстрый)	130-160	Основная часть – высокая ударная нагрузка.	Ходьба, бег, прыжки, небольшие махи, хореографические соединения базовых аэробных шагов и танцевальных движений.
Очень быстрый	160-180	Основная часть – высокая ударная нагрузка.	Быстрые ходьба, бег, подскоки.

Музыкальное сопровождение подбирается в зависимости от содержания и направленности учебного занятия и должно нести положительную эмоциональную окраску

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Концепция развития дополнительного образования детей. – Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р [Электронный ресурс] // <http://static.government.ru/media/files/ipA1NW42XOA.pdf> (дата обращения: 20.08.2020)
2. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые). – Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 [Электронный ресурс] // <https://mosmetod.ru> (дата обращения: 20.08.2020)
3. Положение о дополнительной общеобразовательной программе МБУДО «Дом детского творчества им. В. Дубинина». Официальный сайт учреждения. – Режим доступа: <http://ddtl.nios.ru>
4. Положение о режиме занятий МБУДО «Дом детского творчества им. В. Дубинина». Официальный сайт учреждения. – Режим доступа: <http://ddtl.nios.ru>

5. Положение о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУДО «Дом детского творчества им. В. Дубинина». Официальный сайт учреждения. – Режим доступа: <http://ddtl.nios.ru>
6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. – Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 (с изменениями на 30 сентября 2020 года) [Электронный ресурс] // <http://docs.cntd.ru/document/551785916> (дата обращения: 01.02.2020)
7. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. – Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20» [Электронный ресурс] // <http://docs.cntd.ru/document/566085656> (дата обращения: 01.02.2021)
8. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // <http://zakon-ob-obrazovanii.ru/> (дата обращения: 20.08.2020)
9. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся” [Электронный ресурс] <http://docs.cntd.ru/document/565416465> (дата обращения: 10.02.2021)
10. СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания. – Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21». Электронный ресурс] <http://docs.cntd.ru/document/573500115> (дата обращения: 10.02.2021)
11. Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (включая разноуровневые и модульные) / Методические рекомендации по разработке и реализации. – Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2021. – 67 с.
12. Алтер М. Наука о гибкости. М.: Олимпийская литература, 2001. — 422 с.
13. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте: Психологический очерк. Книга для учителя. – М., 1991 г.
14. Гужаловский А. Л. Основы теории и методики физической культуры. – М., 1990
11. Горбунов В.А., Демиденко О.О. Гимнастика в системе специализированных средств подготовки спортсменов в спортивной аэробике., Иркутск, 1999.
12. Дубровский В.И., Смирнов В.Н. Физиология физического воспитания и спорта. Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС 2002г.
13. Крючек Е.С. АЭРОБИКА: содержание и методика оздоровительных занятий. – СПб, 2001.
14. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. - «Фитнесс - аэробика» 2003 г.
15. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.
16. Мирелль Ганзин. Правила соревнований по спортивной аэробике. Международный Комитет спортивной аэробики ФИЖ.
17. Мякиченко Е.Б. и Шестакова М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. – М., 1997.
18. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. АСТ, Астрель, 2011. – 864 стр.
19. Сафронова С.С. и Ковалева М.В. Программа по спортивной аэробике модифицированная для детей 7-18 лет. – Томск, 2008.
20. Синельников Р.Д., Синельников Я.Р. Атлас анатомии человека: Учебное пособие – 2-е изд., стереотипное. – В 4 томах. – М.: Медицина, 1996. – 344 с.
21. Счастливецова М.Г. Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Спортивная аэробика». – Москва, 2015.
22. Филиппова Ю.С. Оздоровительная аэробика. – Новосибирск, 2001.
23. Филиппова Ю.С. Психология фитнеса. – Новосибирск, 2004.

24. Филиппова Ю.С. Спортивная аэробика. – Новосибирск, 2000.
25. Фомин А.С. Танец в системе воспитания и образования: т.1 учебное пособие – Новосибирск, 2005.

Методы развития физических качеств

Методика развития силы

Методика упражнений предполагает сознательное и активное воздействие на организм с целью совершенствования его анатомических, физиологических, психологических свойств с помощью специально подобранных двигательных заданий. Они представляют собой дозированные по степени сложности и координации, объему и интенсивности разнохарактерные движения или мышечное напряжение.

1. Метод повторных усилий - силовое упражнение выполняется несколько раз с весом 60-80% от максимального. Первые 2 месяца дается 12-15 ПМ, 2 подхода, 3-4 месяца - 8 ПМ - 3 подхода, далее - 5-6 ПМ - 3 подхода. Интервал отдыха 1,5 - 3 мин.
2. Метод изометрических напряжений - напряжение длится 6-10 сек., последние три счета - наибольшее напряжение. Отдых 30-45 сек., количество повторений 4-5 раз. Развитие силовых качеств занимает в учебном занятии 15 мин. в конце основной части.
3. Метод статических упражнений. Статические упражнения выполняются в начале тренировки. При применении грузов вес должен быть не более 80% от массы тела спортсмена. Используется не более 5-ти подходов по 3-4 повторения в каждом подходе. Отдых 5-10 секунд (от состояния спортсмена, как только восстановится пульс). Во время отдыха между подходами растягиваем мышцы.
4. Метод скоростно-силовых напряжений. Тренируется непосредственно элементами. Любые статические элементы выполняются быстрым принятием требуемого положения, но в облегченных условиях, но в то же время с повышенным напряжением за счет дополнительных отягощений. Выполняется в небольших дозах и не на усталости. Может сочетаться с динамическими упражнениями.
5. Метод силовых перемещений.
 - а) с отягощением. Каждое движение выполняется с максимальным усилием, но в движении, а не в удержании. Медленно на 6-8 счетов непрерывно, без резких остановок. 2-3 подхода, 2-6 повторения в подходе. Отдых 30 – 60 секунд. Дыхание свободно.
 - б) с собственным весом. Перемещение тела как способ тренировки. Эффективность повышается, если движения сходны со спецификой и используется принцип повышения нагрузки. Все упражнения в перемещениях собственного тела несут очень большую нагрузку. Поэтому выполнять стоит в 3 подхода. Это наиболее ценный метод, так как возможно сочетание различных групп мышц.

Примеры:

- отжимание со степа, ноги на степе;
- отжимание от подоконника на одной руке, вторая прижата крепко к ноге;
- отжимание от степа из положения сидя, руки за спиной;
- складка из положения лежа на спине медленно на 4 счета;
- из положения упор лежа подтягивание ног к рукам и возвращение на место;
- из положения лежа на животе, руки вытянуты вперед, подтягивание вперед к рукам, удержание «курочки»;
- в виси на перекладине подъем ног вверх 5 раз;
- лежа на животе давить на лопатки, а спортсмен поднимает ноги;
- приседания с утяжелением (попа назад);
- пистолетик медленно за счет силы (с партнером).

Методика развития прыгучести

Основные требования:

1. Выполняется не более 2 раз в неделю
2. Необходимо максимально выпрямлять ноги
3. При приземлении сед не низкий, попа назад.
4. Отдых 1 минута

Упражнения:

1. Прыжок с места с двух ног – 10 раз
2. 2 прыжка подряд – 7 раз (второй длиннее первого)
3. 3 прыжка подряд – 5 раз (третий самый длинный)
4. Выпрыгивание с блином 10-15 кг – 15 раз - 3 подхода
5. Запрыгивать на степ – 3 серии по 30 секунд.

Методика развития выносливости

1. Необходимо воздействовать на те факторы, от которых зависит спортивный результат.
2. Интенсивность должна быть близкой к соревновательной.

Средства:

Соревновательные упражнения. Дополнительные средства направлены на увеличение эффективности тренировки

Пример: необходимо взять простые элементы стоимостью от 0,1 – 0,3 на высоком пульсе в сочетании верх-низ.

Задача: сохранить технически правильное выполнение элементов в течение всего упражнения.

Основные элементы: отжимания, углы, прыжки, повороты, махи.

Связующие элементы: ускорения, прыжки из приседа, бег с высоким подниманием коленей, бег в упоре лежа.

Примеры: 6 махов + ускорение 30 м + 4 прыжка 360 градусов + 5 выпрыгиваний из упора присев + 5 отжиманий – обратно ускорение

5 раз из упора присев в упор лежа + 5 раз выпрыгивание из упора присев + 5 раз без рук встать сесть + ускорение + 5 складок в положения лежа - обратно ускорение

Методика развития гибкости

Гибкость - это способность выполнять упражнение с максимальной амплитудой.

1. Метод фиксации - стретчинг
 - фиксация максимального положения в суставе - больше или равно 15 сек,
 - интервалы отдыха между повторениями 5-10 сек., количество повторений 5-7 раз.
2. Метод повторных упражнений /дозировка 30-40 раз:
 - вращательные движения
 - покачивания

Гибкость развивается после разминки в сочетании с силовыми упражнениями.

Методика развития быстроты - это умение производить определенную работу в кратчайшее время.

Упражнения для развития быстроты:

1. Прыжки и бег с ускорениями.
2. Подвижные игры и эстафеты.
3. Акробатические (прыжковые) упражнения.

Методика развития координационных способностей - способность быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Это качество развивается путем выполнения сложных по координации гимнастических упражнений и акробатических прыжков, подвижных игр и эстафет.

Элементы сложности.

- A) *Элементы, демонстрирующие динамическую силу.*
1. Отжимание в упоре лежа (A 101)
 2. Латеральное отжимание в упоре лежа ноги врозь (A 112)
 3. Латеральное отжимание в упоре лежа (A 122)
- B) *Элементы, демонстрирующие статическую силу.*
1. Упор углом ноги врозь (B 102)
- C) *Элементы, демонстрирующие прыжки, скачки, повороты.*
1. «Ножницы» C (832)
 2. Прыжок в группировку (C 262)
- D) *Элементы, демонстрирующие гибкость.*
1. Шпагат (D 101)
 2. Фронтальный шпагат (D 131)
 3. Поворот на одной ноге на 360 градусов (D 142)

МБУДО ДДТ им. В.Дубинина

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Л.В. Третьякова

«__» _____ 202__ г.

Рабочая программа на 202__ - 202__ учебный год**«Движение к спорту»****Центра спортивной и оздоровительной аэробики «Диана»**

Педагог дополнительного образования Мелентьева Татьяна Дмитриевна

Организационное состояние на текущий учебный год

Группа № __

Возраст учащихся ____ лет

Год обучения: __

Количество часов по программе: 72 ч.

Количество часов в 20__ - 202__ учебном год: ____ ч.

Особенности учебного года:

Цель:**Задачи:****Место проведения занятий:** Петропавловская 17, зал Бальных танцев и Аэробики**Календарный учебный график**

№ п/п	Дата/время проведения занятия	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1					
2					

Участие в соревнованиях:

- 1.
- 2.

План воспитательной работы.

№п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения
1			
2			
3			

План работы с родителями:

№п/п	Формы работы	Тема	Сроки
1			
2			
3			

Планируемые результаты:**Форма аттестации:**

Декабрь:

Май: