

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Администрация Центрального района Санкт-Петербурга
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия №155
Центрального района Санкт-Петербурга

Принята
Решением
Педагогического совета
Протокол № 11 от 10.06.2024

Утверждаю
директор гимназии №155
Шуйская О.Е.
Приказ № 28 -о от 10.06.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«АЭРОБИКА»

срок реализации – 1 год
возраст учащихся – 7-17 лет

разработчик программы:
Житкова Инна Юрьевна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Уровень освоения программы: общекультурный.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы связана с современными требованиями воспитания всестороннего развития ребёнка с опорой на духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, его интеллектуальное совершенствование, формирование общей культуры. Занятие спортом развивает не только спортивные качества, но и моральные, учит уважать себя и других.

Отличие данной программы заключается в нацеленности на коллективную творческую деятельность детей. Она помогает детям научиться помогать друг другу при возникновении сложностей. Занятия проходят в активном режиме при параллельном совмещении индивидуальной самостоятельной отработке спортивных навыков, а также в том, что программа отличается от существующей типовой программы по спорту.

Новизна программы заключается в использовании различных современных образовательных технологий на занятиях, что в корне изменяет традиционный подход в преподавании спортивных предметов. Современные технологии применяются педагогом как по отдельности, так и в различных сочетаниях (информационно-коммуникативные, здоровьесберегающие, игровые технологии, технологии творческого взаимодействия, творческих мастерских, проектные технологии, технологии интегрированного обучения и др.)

При проведении занятий используются различные инновационные технологии: информационно-коммуникативные (презентации, видеофильмы), здоровьесберегающие и игровые технологии с учётом возрастных границ, зон спортивных достижений, оптимальным набором и соотношением времени, применяемых средств, методов физической, технико-тактической, тактической подготовки юных спортсменов, особенностями психологического сопровождения.

Педагогическая целесообразность. Педагогической целесообразностью является формирование мотивации учащихся к занятиям спортом, ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Целью реализации программы является формирование и развитие творчески развитой личности учащегося через всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Для достижения поставленной цели перед учащимися и педагогом стоят конкретные **задачи:**

- укрепление здоровья;
- формирование правильной осанки;
- улучшение телосложения;
- развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила, координация);
- развитие чувства ритма и темпа;
- повышение умственной работоспособности, сопротивляемости организма;
- привлечение обучающихся к регулярным занятиям фитнес - аэробикой;
- умение обучающихся самостоятельно составлять комплексы упражнений по фитнес – аэробике.

Воспитательные:

- воспитать физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов
- воспитание морально-волевых качеств
- воспитание дисциплины
- воспитать социально активную личность, готовую к спортивной деятельности в будущем

Условия реализации программы

Программа рассчитана на 1 год. В группу принимаются дети школьного возраста от 7 до 17 лет, желающие заниматься фитнес аэробикой, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Группа состоит из 12 человек.

Учащиеся зачисляются в коллектив без конкурсного отбора по заявлению родителей (законных представителей).

Реализация программы предусматривает возможность обучения в дистанционном режиме без изменения календарно-тематического планирования. Для этого используются различные Интернет-платформы и средства дистанционных технологий (Zoom, Скайп, социальные сети).

Условиями успешной реализации программы являются:

- кадровое обеспечение – педагог дополнительного образования;

- материально-техническая база:

- 1) волейбольные мячи -15 штук;
- 2) набивные мячи - на каждого обучающегося;
- 3) перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
- 4) гимнастические скакалки для прыжков на каждого занимающегося;
- 5) волейбольная сетка;
- 6) гимнастические маты;
- 7) баскетбольные мячи -10-15 штук;
- 8) теннисные мячи -10-15 штук;
- 9) гимнастическая стенка – 6 пролетов.
- 10) гимнастические скамейки – 3-5 штук;
 - 11) ворота для футбола – 2 шт
 - 12) футбольный мяч-6 шт
 - 13) теннисные ракетки для каждого занимающейся
 - 14) баскетбольный щиты -2 шт
 - 15) теннисные столы -4 шт

- научно-методическое обеспечение: пакет нормативно-правовых документов, регламентирующий деятельность педагога дополнительного образования, и пакет номенклатуры дел педагога.

Режим занятий

Занятия проводятся в 6 группах, возможно разделение на подгруппы.

Занятия в группе проходят 1 раз в неделю по 1 часу, 36 часов в год.

Методы, технологии и формы обучения. На занятиях педагогом используются различные методы, технологии и формы обучения.

Методы обучения:

учебно-тренировочных и теоретических занятий, работы по индивидуальным планам, тестирования, развития общефизической и специальной подготовки занимающихся, участия в соревнованиях.

Формы обучения:

Фронтальная, круговая, групповая, парная, индивидуальная.

Технологии обучения:

Проектная деятельность, дифференцированное обучение, личностно-ориентированное обучение, развивающие и игровые технологии, технология творческого развития.

Формы проведения занятий. В зависимости от цели и задач конкретного занятия педагогом выбирается различная форма его проведения.

Формы занятий: контрольно-проверочные, сюжетно-игровые, групповые и индивидуально-групповые. По звеньям: индивидуальные, коллективные, круговые тренировки - серийное повторение упражнений на «станциях» (место с соответствующим оборудованием и инвентарем), подобранных и объединенных в комплекс по тренирующему воздействию, выполняемых в порядке последовательной смены «станций».

Планируемые результаты

Освоение данной программы обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных результатов и предметных результатов:

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия:

Учащийся научится:

- определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно;
- учиться совместно с учителем, обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем;
- учиться планировать учебную деятельность на уроке
- работая по предложенному плану, использовать необходимые средства;
- высказывать свою версию, пытаться предлагать способ её проверки;
- определять успешность выполнения своего задания в диалоге с учителем
- искать ошибки в плане действий и вносить в него изменения.

Учащийся может научиться:

- определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления;
- самостоятельно формулировать цели урока после предварительного обсуждения;
- учиться обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем;
- составлять план выполнения задач, решения проблем творческого и поискового характера совместно с учителем;
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя;
- в диалоге с учителем учиться вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев;
- понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации.

Познавательные УУД

Учащийся научится:

- понимать, что нужна дополнительная информация (знания) для решения учебной задачи в один шаг;
- понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию для решения учебной задачи;

- находить закономерности в расположении фигур по значению двух и более признаков;
 - наблюдать и делать самостоятельные выводы;
- Учащийся может научиться:
- самостоятельно предполагать, какая информация нужна для решения учебной задачи в один шаг;
 - сравнивать и группировать факты и явления;
 - определять причины явлений, событий. Делать выводы на основе обобщения знаний;

Коммуникативные УУД

Учащийся научится:

- оформлять свою мысль в устной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- вступать в беседу на уроке и в жизни;
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Учащийся может научиться:

- оформлять свои мысли в устной с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций;
- высказывать свою точку зрения и пытаться её обосновать, приводя аргументы;
- слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения;
- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);
- уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться.

Личностные результаты:

- воспитание патриотизма, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях, умений не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Предметные результаты:

- знание основных правил в основных видах спорта
- устойчивое проявление интереса к спорту, понимание значения спорта в жизни человека
- знание терминологии, применяемой в спорте
- знание современных форм построения занятий в спорте и системы занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью
- выполнение основных приемов в изучаемых видах спорта

Структура занятий

Каждое занятие состоит из трёх основных частей: вводная, основная и заключительная.

- Вводная часть – 5-10 минут. Организационный момент (мотивация детей к учебной деятельности, приветствие). Подготовка детей к основной части, эмоциональный настрой на занятие.
- Основная часть – 30-35 минут. В зависимости от цели и задач занятие может состоять из следующего: повторение пройденного материала на предыдущем занятии; развитие физических качеств; освоение комплексов физических упражнений, развитие двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в спорте, соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма соответствию временного интервала работы; развитие физических способностей, необходимых для выполнения конкретного приема, специальных физических способностей применительно к отдельным приемам в процессе их многократного повторения;
- Заключительная часть – 5 минут. Рефлексия, домашнее задание.

Занятие по фитнес-аэробике состоит из 5-ти компонентов: разминка 5-7 мин., предстретчинг 3 – 5 мин., аэробная часть 20-35 мин., заминка 3-5 мин, партерная 15 мин, стретчинг 5 – 10 мин.

Разминка. Её длительность-15-30% времени занятий. Главные задачи - функциональная подготовка организма к основной части комплекса, формирование соответствующей эмоциональной настройки. Разминка выполняется в положении стоя, в движении и на месте. В конце подготовительной части ЧСС должна достигать 65-75% допустимой для его возраста. Последняя определяется так: из числа 220 нужно вычесть свой возраст. По завершении разминки можно переходить к легкому предстретчу.

Предстретч. Выполняются упражнения, стоя, в полуприседах, в потягивании.

Аэробная часть. Её длительность-65-75% времени выполнения комплекса. Она включает решение основных задач занятий фитнес - аэробики. В аэробную часть входят различные комплексы упражнений классической аэробики, степ – аэробики и т.д. С их помощью повышаются максимальные и резервные возможности нервно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. На этой основе повышается уровень развития физических качеств. С помощью этих упражнений укрепляется мышечный корсет, повышается подвижность в суставах, достигается оздоровительный эффект. ЧСС наиболее высокая при выполнении прыжков, бега. Несколько ниже - при выполнении приседаний, выпадов.

Заминка. В конце занятий для постепенного снижения ЧСС, включает движения (Li) - более низкой интенсивности.

Партерная часть. Включает упражнения на развитие мышечной силы, выносливость, гибкость. В результате увеличивается длина и ширина мышечных групп, увеличивается сила и выносливость мышц, амплитуда движений.

В партере ЧСС изменяется в зависимости от трудности упражнения и мышц, участвующих в его выполнении. Нагрузка в аэробной части должна изменяться волнообразно. Повышение ЧСС должно сменяться снижением.

Стретчинг. Её длительность – 8-10% времени выполнения комплекса. Используются статистический и динамический стретч т.е. с фиксацией позы и без, с плавными растягивающими движениями. Главные задачи - снижение функциональных сдвигов, физическое восстановление, психическая настройка на последующую деятельность. Музыка должна быть спокойной, мелодичной, вызывающей приятные ассоциации, с постепенно снижающимся темпом. Упражнения подбираются так, чтобы нагрузка снижалась равномерно, о чём можно судить по ЧСС.

Содержание каждого занятия составляется и дополняется совместно с обучающимися. Контроль по усвоению проводимой деятельности осуществляется в форме зачётов, в которую включены физические упражнения для определённой группы мышц и в форме тестирования на конкретные группы мышц: брюшного пресса, мышц ног (приседания), мышц плечевого пояса (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа). Музыкальное сопровождение может предлагаться обучающимися, подбор упражнений производится совместно.

Занятия в секции носят коллективный характер. Обучающиеся учатся сами составлять, подбирать и показывать упражнения под музыку, соответствующих уровню их физической подготовки.

В работе факультатива используются разные формы и методы организации занятий по фитнес - аэробике: игровая, круговая тренировка, стретчинг (расслабление), аэробная тренировка, партер-тренировка, специальные упражнения, беседа, тестирование. Формирование самооценки и самоконтроля происходит посредством алгоритма, используемого в течение занятия в полном и сокращённом виде.

Алгоритм самооценки:

- 1.Какое умение развивали при выполнении задания?
- 2.Каков был уровень задачи (задания)?
- 3.Определи уровень успешности, на котором ты решил задачу?
- 4.Исходя из уровня своей успешности, определи отметку, которую ты можешь себе поставить.

Этапы контроля

Входной контроль - *проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива* – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка.

Текущий контроль - *проводится в течение года, возможен на каждом занятии, по окончании изучения темы (раздела)*

Итоговый контроль - *проводится в конце обучения по программе* – проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ребенка, обобщение результатов контроля за все года обучения

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Раздел	Тема	1год
1	Теоретическая подготовка	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы знаний	1 (в процессе занятий)
2		Диагностика	1
3	Общая физическая подготовка	Упражнения на развитие правильной осанки	1
4		Ритмическая гимнастика	6
5		Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	1
6		Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	1
7		Скипинг. Упражнения со скакалкой	1
8	Специальная физическая подготовка	Базовые шаги аэробики	1
9		Классическая аэробика	6
10		Степ-аэробика	2
11		Танцевальная аэробика	6
12		Аэробика силовой направленности	6
13		Шейпинг с гантелями	1
14		Стретчинг с элементами йоги	2
			36

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й	1.09 .2022	31.05.2023	36	36	1x1

Рабочая программа
Отделения дополнительного образования детей
Календарно – тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Дата проведения	
		план	факт
1	Вводное занятие: беседа «Понятие о фитнес-аэробике, как виде спорта», инструктаж, по ТБ жизни и здоровья, правила поведения во время занятий. Тесты, определяющие уровень развития выносливости, гибкости, скорости, силы.		
Классическая аэробика 7 ч			
2	Понятия темп, музыкальный квадрат, ритм, ритмический рисунок.		
3	Марш на месте и с перемещениями вперед, назад (march). Шаги аэробики без смены лидирующей ноги.		
4	Шаги аэробики со сменой смены лидирующей ноги.		
5	Изучение комбинации на 16 счетов способом дробление		
6	Изучение комбинации на 32 счета способом сложение		
7	Изучение комбинации на 64 счета способом дробление		
8	Демонстрация в группе изученных комбинаций		
Силовой тренинг 4 ч			
9	Упражнения на развитие силы для мышц нижних конечностей с утяжелением		
10	Упражнение на развитие силы для мышц спины, с утяжелением		
11	Упражнения на развитие силы для мышц верхних конечностей и грудных мышц, с утяжелением		
12	Упражнения на развития силы для мышц живота, с утяжелением		
Скиппинг 5 часов			
13	Подскоки и прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед, разновидности подскоков на двух ногах, прыжки вправо-влево без промежуточного подскока, «твист».		
14	прыжки с ноги на ногу, выносом ноги в сторону на носок, скачки, с выносом прямой ноги вперед.		
15	прыжки с двух ног на одну(кик-скачек, канкан)		
16	Разучивание прыжковой комбинации на скакалке.		
17	Соревнования по скиппингу		
Аэробика силовой направленности 6 ч			
18	Совершенствование базовых шагов аэробики. Освоение техники силовых упражнений.		
19	Совершенствование базовых шагов аэробики. Изучение комбинации на 32 счета без смены лидирующей ноги.		

20	Изучение комбинации на 32 счета без смены лидирующей ноги. Темп 128 уд/мин. Упражнения на развитие мышц ног.		
21	Изучение комбинации на 64 счета без смены лидирующей ноги. Темп 136 уд/мин. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса.		
22	Изучение комбинации на 64 счета без смены лидирующей ноги. Темп 128 уд/мин. Упражнения на развитие мышц спины и брюшного пресса.		
23	Составление комбинаций на 32 счета без смены лидирующей ноги. Темп 136 уд/мин. Составление комплекса упражнений направленный на развитие всех больших мышечных групп.		
1. Стрейтчинг 4ч			
24	Комплекс упражнений на развитие гибкости. растягивание мышц задней поверхности голени; растягивание мышц передней поверхности бедра; растягивание мышц задней поверхности бедра; растягивание мышц внутренней поверхности бедра		
25	Комплекс упражнения на повышение гибкости спины; мышц живота; мышц передней поверхности бедра и тазовой области; задней поверхности голени (поколенных сухожилий)		
26	Комплекс упражнений для повышений гибкости: боковой поверхности бедра и туловища; для мышц боковой части туловища; сгибателей бедра		
27	Оценка уровня развития гибкости.		
Силовой тренинг 4 ч			
28	Упражнения на развитие силы для мышц нижних конечностей с утяжелением		
29	Упражнение на развитие силы для мышц спины, с утяжелением		
30	Упражнения на развитие силы для мышц верхних конечностей и грудных мышц, с утяжелением		
31	Упражнения на развития силы для мышц живота, с утяжелением		
Интервальные классы 5 ч			
32	Разучивание комплекса упражнений, соединение базовых шагов в блоки и серии.		
33	Разучивание комплекса упражнений. Ритм 128 уд/мин.		
34	Разучивание комплекса упражнений под музыку ритм 136 уд/ мин.		
35	Самостоятельное составление комплексов.		
36	Тестирование уровня развития гибкости, силовых показателей, аэробных показателей.		

Содержание учебного плана

Тема. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Ознакомление с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях по аэробике. Анатомические основы знаний. Мышечный аппарат человека. Осанка, факторы влияющие на характер изменения осанки. Физиологические основы знаний. Техника измерения пульса. Профилактика и оказание неотложной помощи. Травмоопасные упражнения и уменьшение риска получения травм.

Тема. Диагностика. Предварительное тестирование физической подготовленности.

Антропометрические измерения.

Тема. Упражнения на развитие правильной осанки

Ознакомление с упражнениями для коррекции осанки и пластики движений. Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках. Упражнения у вертикальной плоскости. Формирование правильной и красивой походки с предметами и без предметов, по отметкам, изменяя скорость ходьбы, под музыку, танцевальные шаги. Пластика движений рук, ног, корпуса

Тема. Ритмическая гимнастика

Ознакомление с базовым комплексом ритмической гимнастики. Особенность ритмической гимнастики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на организм. Так, серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно – сосудистую систему, наклоны и приседания - на двигательный аппарат, методы релаксации и. самовнушения - на центральную нервную систему.

Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах, беговые серии выносливость, танцевальные -пластичность и т. д. В зависимости от выбора применяемых средств занятия ритмической гимнастикой могут носить преимущественно атлетический, танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер. Характер энергообеспечения, степень усиления функций дыхания и кровообращения зависят от вида упражнений.

Серия упражнений партерного характера (в положениях лежа, сидя) оказывает наиболее стабильное влияние на систему кровообращения.

В зависимости от подбора серий упражнений и темпа движений занятия ритмической гимнастикой могут иметь спортивную или оздоровительную направленность. **Комплекс ритмической гимнастики:**

1. Подъемы на полупальцы. Повторить 16 раз в медленном, 16 раз в быстром темпе.
2. И.п.: руки к плечам, предплечья вниз. При опускании рук небольшой щелчок пальцами в такт музыки. Повторить 8 раз
3. То же, но с полуприседом на обеих ногах. Повторить 8-16 раз.
То же, но с поворотом туловища и отведением рук назад - книзу.
Повторить 8-16 раз.
4. Небольшие подскоки на двух ногах, руки внизу, расслаблены. Повторить 16-32 раза.
5. И.п.: стойка ноги врозь. Поднимание плеч. Повторить 4 раза.
6. И.п.: то же. Поочередное поднимание плеч (правое, левое). Повторить 8 раз.

7. То же, что в упражнении 1, но с подъемом. Повторить 4 раза.
8. То же, что в упражнении 2, но с приседом на обеих ногах.
9. И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны - книзу. Скрестные махи перед телом. Руки прямые, пальцы вытянуты. Повторить 16-32 раза.
10. То же, что в упражнении 5, но с постепенным подниманием рук вперед, вверх и опусканием вперед. Повторить 2-4 раза.
11. И.п.: стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью. Скрестные махи согнутыми руками. Повторить 16-32 раза.
12. И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны, ладонями вверх. Круговые движения в плечевых суставах. Повторить 16-32 раза.
13. И.п.: стойка ноги чуть шире плеч, полуприсед на обеих ногах, руки согнуты, кисти сжаты в кулаках. Разгибание-сгибание рук в стороны, вверх. Повторить 4-8 раз.
14. И.п.: стойка ноги врозь, руки на бедрах. Движение грудной клетки вправо-влево. Повторить 16-24 раза.
15. И.п.: стойка ноги врозь, руки на голове, локти в стороны. Движения таза вправо- влево. Повторить 8-16 раз.
16. И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. Повороты таза направо, налево. Повторить 8-16 раз.
17. И.п.: то же. Движения таза вправо, вперед, влево, назад (прогнуться в поясничном отделе позвоночника). Повторить 4-8 раз.
18. И.п.: стойка ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед прогнувшись (спина прямая). Повторить 8-16 раз.
19. И.п.: ноги чуть шире плеч. Пружинящие наклоны вперед, ноги прямые, сгибая ноги. Повторить 8-16 раз.
20. И.п.: широкая стойка ноги врозь, руки за спину. Выпад вправо с наклоном туловища вперед. То же влево. Повторить 4-8 раз.
21. И.п.: стойка ноги чуть шире плеч, руки в стороны. Наклоны в стороны (пружинить) по 4 раза в каждую (повторить 2 раза) по 2 раза(повторить 4 раза), по одному разу (выполнить 8 раз).
22. Бег, сгибая ноги вперед с различными движениями рук.
23. Бег, сгибая ноги назад.
- 24 – 25. Скачки на двух с поворотами таза направо, налево Скачки на двух с поворотами таза направо, и приседанием (твист»).
- 26 – 27. Скачки на одной ноге с маховыми движениями другой вперед,
- 28- 29. Ходьба на месте пружинящим шагом.
30. И. п.- сед. Сгибание-разгибание ног. Повторить 2-4 раза.
31. И. п.: сед согнув ноги. Разгибание ног вперед. Повторить 8-16 раз.
32. И. п.: упор лежа сзади на предплечья. Махи вперед согнутой, затем прямой ногой. Повторить 8 раз каждой ногой.
33. И.п.: лежа на боку. Махи в сторону согнутой и прямой ногой. Повторить 8 раз.
34. И.п.: лежа на левом боку, правая нога в сторону. Сгибание - разгибание стопы. Повторить 8 раз.
35. И.п.: лежа на левом боку, правая нога в сторону, стопа на себя. Опускание ноги вперед до касания пола, подъема ноги в сторону. Повторить 8-16 раз.
36. И.п.: лежа на левом боку с упором на предплечье. Поднимание правой ноги в сторону (слегка согнута в колене).

- 37 И.п.: то же. Поднимание ноги в сторону. Повторить 4-8 раз.
- 38 То же, что в 5-9 упражнениях, но на другом боку. Движения выполняются левой ногой.
- 39 И.п.: сед по-восточному. Повороты головы направо, налево. Повторить 4-8 раз.
- 40 . И.п.: то же. Круговые движения головой вправо, влево с небольшим наклоном туловища.
41. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. «Улитка» - приподнять голову, грудной отдел позвоночника, руки вперед. Повторять до явного утомления.
42. И.п.: упор на коленях. Выгибание, прогибание спины с последующим отжиманием от пола. Повторить 4-8 раз.
43. В седе по-восточному пружинящие наклоны вперед. Повторить 8-16 раз. Заключительная часть.
- И.п.: стойка ноги врозь. Поднять плечи вверх - вдох, опустить - выдох. Повторить 4-8 раз.

Тема. Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)

Овладение техникой основных упражнений для развития гибкости и подвижности суставов в

подготовительной части урока: -растягивание мышц задней поверхности голени;

- растягивание мышц передней поверхности бедра; - растягивание мышц задней поверхности бедра

-растягивание мышц внутренней поверхности бедра.

Овладение упражнениями в конце занятий:

-для гибкости спины

- для растягивания мышц живота;

-для растягивания мышц передней поверхности бедра и тазовой области;

-для растягивания задней поверхности голени (поколенных сухожилий)

- для растягивания боковой поверхности бедра и туловища;

- для мышц боковой части туловища;

- для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);

- для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра;

- для подвижности лучезапястного сустава;

- для растягивания трицепса;

- для растягивания бицепса;

-для мышц шеи.

Тема. Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса

Овладение техникой выполнения силовых упражнений для развития и формирования мышц спины, рук и плечевого пояса, мышц ног, мышц брюшного пресса. Составление комплексов силовых упражнений.

Тема. Скипинг. Упражнения со скакалкой

Обучение технике и методике базовых элементов со скакалкой.

1. Подскоки и прыжки на двух ногах (с вращением скакалки вперед, разновидности подскоков на двух ногах, скачки вправо-влево без промежуточного подскока, «твист»,

подскоки ноги врозь, вместе, скачки ноги врозь, правая, левая впереди, скачки с вращением скрещенной скакалки, прыжки толчком двух ног, прыжки с поворотом)

2. Скачки с ноги на ногу (с небольшим сгибанием ног назад, скачки с выносом ноги на пятку, скачки, сгибая ноги назад и касаясь каждый раз носком пола сзади, скачки с выставлением ноги в сторону на носок, скачки с отведением одной ноги вперед, затем назад, скачки со сменой ног и выполнения каждый раз движения «кик» вперед или в сторону).
3. Скачки с двух ног на одну(кик-скачек, канкан) 4. Скачки на одной ноге.
5. Вращение скакалки под ногами.
6. Упражнения в парах.
7. Упражнения с длинной скакалкой.

Тема. Базовые шаги аэробики

Овладение техникой базовых шагов. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерными упражнениями и стретчинг).

1. **march-(ing)-** ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.
2. **step touch** – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.
3. **double step touch** - два приставных шага
4. **open step** (открытый шаг) – открытый шаг., стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую 5. **curl step** (захлест)
6. **grape wine** (скрестный шаг в сторону)
7. **V – step** – шаг правой вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться
8. **knee up** – подъем колена вверх
9. **kick** – Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%)
10. **heel touch-** касание пола пяткой
11. **cross step** скрестный шаг с перемещением вперед
12. **lunge** – выпад
13. **mambo** – вариация танцевального шага мамбо.

Тема. Классическая аэробика

Освоение упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладение техникой составления связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями.

Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике

Варианты комбинаций классической аэробики

№ 1

1. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑
5 – 8 – march-(ing) (ходьба на месте)
2. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↓
5 – 8 – march-(ing) (ходьба на месте)
3. 1 – 8 – 4 step touch (шаг в сторону)
4. 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)

№ 2

1. 1 – 8 – heel touch (касание пола пяткой)
2. 1 – 8 – march-(ing) ходьба на месте
3. 1 – 8 – toe touch (касание пола носком)
4. 1 – 8 – march-(ing) ходьба на месте

№ 3

1. 1 – 8 – heel touch (касание пола пяткой)
2. 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)
3. 1 – 8 – toe touch (касание пола носком)
4. 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)

№ 4

1. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑
5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)
2. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↓
5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)
3. 1 – 4 – double step touch →
5 – 8 – double step touch ←
4. 1 – 8 – 2 mambo

№ 5

1. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑
5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)
2. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↓
5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)
3. 1 – 8 – step touch ⊥ →↑↓←
4. 1 – 4 – mambo 5 – 8 – pivot turn (поворот на месте на 360° построенный на шагах)

№ 6

1. 1 – 8 – 4 step touch (шаг в сторону)
2. 1 – 8 – 4 open step (открытый шаг)
3. 1 – 4 – grape wine (скрестный шаг в сторону) → 5 – 8 – grape wine
(скрестный шаг в сторону) ←
4. 1 – 8 – 3 knee up (смена лидирующей ноги)

№ 7

1. 1 – 8 – step touch ⊥ →↑↓←
2. 1 – 4 – 2 open step (открытый шаг)
5 – 8 – pivot turn (поворот на месте на 360° построенный на шагах)
3. 1 – 8 – low kick (лоу кик)
4. 1 – 8 – knee up (попеременный)

№ 8

1. 1 – 8 – toe touch (касание пола носком) ↑
2. 1 – 8 – walking (ходьба в продвижении) ↓
3. 1 – 8 – 4 step touch
4. 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)

№ 9

1. 1 – 8 – 4 lunge (выпад)
2. 1 – 8 – 4 open step
3. 1 – 8 – 2 cross step

4. 1 – 4 – chasse →

5 – 8 – chasse ←

№ 10

1. 1 – 8 – 4 step touch

2. 1 – 4 – double step touch →

5 – 8 – double step touch ←

3. 1 – 8 – 4 open step

4. 1 – 8 – 3 knee up (смена лидирующей ноги)

№ 11

1. 1 – 4 – V – step (шаг врозь, вперед)

5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)

2. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑

3. 5 – 8 – walking (ходьба в продвижении) ↓

4. 1 – 8 – «пони»

5. 1 – 4 – 2 lunge (выпад)

6. 5 – 8 – «хлопушки»

Тема. Степ-аэробика

Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе. Ознакомление с различными подходами к степ-платформе. Основные исходные позиции. Овладение техникой основных шагов на занятиях по степ-аэробике.

1. Базовый шаг (Basic Step). Шагом правой встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы и вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги 2. Шаг ноги врозь – ноги вместе (V-Step) – выполняется так же, как в классической аэробике.

3. Приставной шаг (Tap Up, Tap Down) с касанием платформы и пола вверху и внизу. Шагом правой встать на платформу, выпрямляя колено, приставить левую на полупальцы, не перенося тяжесть тела, шагом левой сойти с платформы, приставить на полупальцы правую ногу к опорной. Выполняется на 4 счета.

То же с другой ноги.

4. Приставной шаг с касанием на платформе на 8 счетов (Tap Up). Выполняется со сменой ноги. Шагом правой встать на платформу, приставить левую к правой, не перенося тяжесть тела, шаг левой назад, приставить правую к левой.

То же с другой ноги.

5. Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (Tap Down). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую на полупальцы, не перенося на нее тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы. Возможно выполнение упражнения с левой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

6. Касание платформы носком свободной ноги или всей стопой (Step Tap). Сгибая правую ногу, коснуться стопой (носком) платформы, приставить к левой, вернуться в и.п.

То же другой ногой. Выполняется на 2 счета.

7. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Knee up). Упражнение выполняется так же, как в классической аэробике.

8. Шаги с подъемом на платформу и махом другой вперед (Lift Front), в сторону (Side), назад (Back).

9. Шаги с подъемом на платформу с согнутой назад ногой (Leg Curl).
10. Подъем на платформу с киком (Kick) свободной ноги.
11. Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up). Из и.п. стойка ноги врозь (степ между ногами) – шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги. Поочередно шагом правой и левой ноги сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

Подход выполняется в продольной относительно платформы стойке.

12. То же, что в упр. 11, но выполняется из о.с. на платформе (Straddle Down).
13. Шаг с поворотом (Turn Step). И.п. – стойка боком к платформе. Шаг левой на платформу, приставить правую с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стойка ноги врозь. Шаг правой назад, разворачиваясь по диагонали, шаг правой назад с платформы, приставить левую, вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: в диагональном направлении с угла платформы.

14. Шаг через платформу (Over the Top). Из положения стоя боком к платформе (продольно) шагом правой в сторону встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы (по другую сторону), приставить левую. То же с другой ноги.

Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.

15. Шаги в диагональном направлении из угла в угол платформы (Corner to Corner).
16. Шаги через платформу в продольном направлении (Across).
17. Шаги через платформы скрестным шагом.
18. Выпады (Lunges) в сторону и назад. Выполняются в продольной или поперечной к платформе стойке. Технические требования к выполнению – те же, что в классической аэробике: пятку не опускать на пол.

Подход при выполнении: сверху.

Варианты: повторное выполнение с одной ноги; выполнение со сменой ноги.

19. Приставные шаги – ноги вместе, ноги врозь (T-Step). Из поперечной стойки в конце платформы – сделать шаг правой вперед, приставить левую (на платформу), выполнить шаг правой вправо, затем левой влево. Принять положение стойки ноги врозь (степ между ног). То же в обратном направлении. Выполняется на 8 счетов. То же с другой ноги.

Подход при выполнении: с конца и по обе стороны платформы.

20. Шаги углом (L-Step). Стоя у конца платформы в продольном направлении – шаг правой, затем левой на платформу. Выполнить шаг правой в сторону. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета.

То же с левой ноги с другого конца платформы.

Подход при выполнении: спереди и с конца.

21. U-Step. То же, что в упр. 9, но с небольшим продвижением вперед.

Подход при выполнении: сбоку, с конца.

22. Шаг с поворотом на 90° со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной (1/4 Hop Turn). Стоя на двух ногах у третьей части платформы (продольно). Шагом правой встать на платформу, сгибая левую вперед, выполнить поворот направо. Шагом левой назад сойти с платформы, приставить правую к левой. Выполняется на 4 счета.

То же с другой ноги с другой трети платформы.

Подход при выполнении: сбоку, с края, с угла, по сторонам (конечное положение – стойка ноги врозь).

Варианты:

из и.п. – стоя по диагонали с края платформы; с поворотом на 180° с различным подходом (Hop Turn).

23. A-Step. Встать лицом к платформе у края в продольном направлении. Шагом правой в центр платформы, приставить левую к правой, сделать шаг правой назад по диагонали.

Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца.

24. То же, что в упр. 23, но с подскоком:

A. Leap 1 – наскок на платформу на одну ногу, приставить другую, сойти с платформы шагом.

B. Leap 2 – наскок на платформу. После шага на второй счет, сойти с платформы шагами.

C. Run-Run – сочетание элементов упражнений А и Б (Double leap).

D. Хоп-шаг с последующим подскоком.

25. Прыжки. Выполняются толчком двух ног с приземлением на две ноги или с одной ноги с приземлением на две ноги на платформу.

Примерные положения и движения руками 1.

Руки на пояс.

2. Сгибание – разгибание рук в локтевых суставах.

3. Сгибание – разгибание рук во фронтальной плоскости («гребля»).

4. Сведение – разведение рук.

5. Сгибание – разгибание рук в стороны.

6. Руки на пояс, удар рукой в диагональном положении.

7.

Тема. Танцевальная аэробика

Овладение широким диапазоном танцевальных средств – в стиле фанданс, хип-хопа и латина.

Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:

1. Шаг вперед, назад – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами;

2. Шаги в сторону - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу;

3. Скачки вперед – назад- выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги; 4. «Тач» в сторону – шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону);

5. «Тач» вперед-назад – выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок;

6. Скользящие шаги – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;

7. «Кик» - махи вперед, в сторону, назад;

8. Прыжки на двух ногах – вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две;

9. Прыжки в выпадах – шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног – левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги;

10. Прыжок ноги врозь, ноги вместе – 1- прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2- пауза;

11. Прыжок ноги врозь, ноги скрестно – движение аналогично предыдущему, но заканчивается в скрестной стойке правая или левая впереди;
12. Прыжок, согнув ноги – выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полёта и быстрого разведения ног перед приземлением.

Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле. Овладение принципом контраста, используя элементы в положении стоя, прыжки в сочетании с партерными элементами. Ознакомление с партерными упражнениями, характерными стилю фанданс и хип-хоп.

Тема. Аэробика силовой направленности

Освоение техники силовой подготовки на занятиях аэробикой, в которой рассматриваются значение силовой тренировки для оздоровления, улучшения телосложения, общие физиологические сведения по теории мышечного сокращения, анатомическому принципу, а также на основе законов кинезиологии:

- упражнения для мышц стопы и голени;
- упражнения для мышц передней поверхности бедра;
- упражнения для задней поверхности бедра;
- упражнения для приводящих мышц бедра;
- упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра и мышц таза;
- упражнения для разгибателей бедра;
- упражнения для мышц бедра, таза, спины;
- упражнения для прямых мышц живота;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для спины, плечевого пояса , рук; - упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук.

Овладение упражнениями с резиновыми амортизаторами, эспандером, гантелями и на тренажерах.

Тема. Шейпинг с гантелями

Комплекс упражнений №1

1. И.п.: основная стойка гантели к плечам
1,2.гантели вперед 3,4 - гантели в стороны
5,6гантели вверх 7.8-и.п.
2. И.п. -основная стойка гантели на пояс,1-2-
движения головой по кругу гантели перед
грудью3-4 – в другую сторону.
3. И.п.- гантели перед грудью рывки руками
в стороны
- 4.И.п.- о.с., гантели вперёд. Приседания. 5.И.п.-то же,
наклоны в стороны гантели вверх
6. И.п. - ш.с. прыжки.
7. И.п.- ходьба с восстановлением дыхания.
8. И.п. – о.с., круговые движения туловища
- 9 – 10 И.п. - то же, наклоны
11. И.п.- то же, выпады вперед, гантели в стороны
- 12.И.п. -стойка ноги врозь, махи ногой с выпадами
- 13-14. Прыжки, ходьба
- 15- 20- Упражнения в седе

21- 30- Упражнения в положении лежа.

Комплекс упражнений №2

И.п.: основная стойка гантели к плечам 1,2. - гантели вперед 3,4 - гантели в стороны 5,6 - гантели вверх 7.8-и.п

И.п.- о.с., гантели перед грудью. рывки согнутыми руками в стороны – назад.

И.п – ш.с., гантели вверх. Круговые движения туловищем в право и в лево.

И.п. – то же . Наклоны вперед.

И.п. – то же с поворотами вправо и влево.

И.п. – узкая стойка. Приседания, гантели вперед.

И.п. – то же. Приседания и наклоны.

И.п. – стоя у опоры. Махи согнутыми ногами, гантели на колене. То же прямыми ногами.

И.п. – упор стоя у опоры. Переминания с ноги на ногу.

Прыжки на двух. Ходьба.

– 15 упражнения сидя. Наклоны, на пресс, спину.

16.И.п. – сед ноги врозь. Глубокие наклоны вперед, гантели за головой.

17.И.п. – выпад правой вперед, гантели на колене. Пружинистые покачивания с переходом на другую ногу.

18.И.п. – полушпагат. Наклоны назад, гантели вверх.

19.И.п. – опускание в шпагат с помощью партнёра.

20.Вис на перекладине – растяжка позвоночника. 30сек. – 2 минуты (максимум).

21 – 25 упражнения на силовых тренажёрах.

Тема. Стретчинг с элементами йоги

Ознакомление с основными асанами йоги

- *в положении стоя* (поза «горы», поза «дерева», поза вытянутого треугольника, поза воина, поза Тадасана, наклон вперед прогнувшись, ноги вместе, руки параллельно полу, наклон вперед прогнувшись в стойке, ноги врозь, правая (левая) впереди, руки впереди или назад, поза «орла», поза «силы»);

- *в положении сидя* («легкая» поза – сед со скрещенными ногами, поза «лотоса», поза «героя», поза «головы коровы», поза «горы», поза «посоха», в седе с прямыми ногами наклон вперед, прогнувшись с захватом указательным и средним пальцами рук больших пальцев стоп, наклон вперед в положении ноги врозь, руки вперед или в сторону, наклон вперед, одна нога согнута, колено лежит на полу, наклон вперед с ногой согнутой назад. - *в положении лежа* (поза «рыбы», поза с поднятыми ногами, коленная поза, лежа на спине с согнутыми назад ногами, поза «кобры», поза «лука»);

- с поворотом туловища – скручиванием (в положении стоя с наклоном вперед, в положении седа ноги врозь, одна нога согнута, повороты туловища выполняются в седе в стороны согнутой ноги, правая согнута, поворот направо);

- в положении упоров («собака», «кошка», упор на стопы и предплечья, мост в положении лежа).

Ознакомление с релаксацией и медитацией.

Тема. Итоговое занятие. Диагностика в конце года.

Общая структура занятия

Вводная часть (3-4 минуты) включает подсчет ЧСС, дыхательные упражнения. В **подготовительной** (10-15 мин) части используются упражнения, обеспечивающие:

1. Постепенное повышение частоты сердечных сокращений.
2. Увеличение температуры тела.
3. Подготовка опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление потока крови к мышцам.
4. Увеличение метаболизма.
5. Высокая интенсивность обмена кислородом между кровью и мышцами.
6. Быстрая передача нервных импульсов.
7. Высокая скорость и сила мышечных сокращений.
8. Повышение эластичности мышц.

Сюда входит разминка, комплексы упражнения с предметами и без. *Цель подготовительной части – подготовить организм к основной нагрузке.*

В основной (15-18 минут) части необходимо добиться:

1. Увеличения частоты сердечных сокращений до уровня "целевой зоны"
2. Повышения функциональных возможностей разных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, мышечной).
3. Повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений. Плавное повышение нагрузки.

Доведение интенсивности до параметров 60–80% от максимальной частоты сердечных сокращений:

60% – начинающие; 70% – средне тренированные; 80% – тренированные.

Основная часть отводится для обучения и тренировки, в ней осваивают физические упражнения и двигательные навыки.

В заключительной (5 минут) части занятия используются упражнения, позволяющие:

В эту часть занятия входит заминка и заключительный стретчинг—это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах.

В заминке совершаются действия, обратные разминке:

1. Постепенно снизить обменные процессы в организме.
2. Понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.
3. Постепенное сокращение амплитуды движений. *Заключительная часть включает упражнения на расслабления и дыхание.*

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическое обеспечение образовательной программы

Основными, в освоении образовательной программы, являются принципы:

- “от простого к сложному”,
- “от медленного к быстрому”,
- “посмотри и повтори”,
- “осмысли и выполни”,
- “от эмоций к логике”,
- “от логики к ощущению”.

В зависимости от психофизиологических способностей детей педагог, на своё усмотрение, может изменить уровень сложности освоения данной Образовательной программы.

Успешное освоение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятии такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует на восприятие учащихся, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает их к творчеству.

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Оценочные материалы

Параметры результативности	Критерии	Показатели
I. Опыт освоения теоретической информации (теоретические знания по основным темам учебно-тематического плана программы, владение специальной терминологией)	Соответствие теоретических знаний программным требованиям Осмысленность и правильность использования специальной терминологией	Характеристика уровней соответствия Высокий уровень – 3 б Средний уровень – 2 б Низкий уровень – 1 б
II. Опыт практической деятельности: освоение способов деятельности: умений и навыков (практические умения и навыки, предусмотренные программой по основным разделам учебно-тематического плана; навыки соблюдения правил безопасности)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям Соответствие приобретенных навыков по технике безопасности программным требованиям	

III. Опыт творчества	Проявление креативности в процессе освоения программы	
IV. Опыт общения	Конструктивное сотрудничество в образовательном процессе	

Контроль усвоения программы

1. Общефизическая подготовка в соответствии с базовой частью школьной программы
2. Специальная физическая подготовка согласно программе секции.
3. Техническая подготовка (составление и выполнение комплексов упражнений под музыку)
4. Антропометрические измерения:
 - _ рост (см)
 - _ вес (кг)
 - _ окружность грудной клетки (см)
 - _ окружность талии, бедер (см)
5. Контрольные упражнения , тесты - Сгибание рук в упоре лежа.
 - «Отлично» - 25 раз
 - «Хорошо» -20 раз
 - «Удовлетворительно» -15 раз
- Поднимание туловища лёжа на спине (ноги закреплены, руки за головой) за 30 сек.
 - «Отлично» - 35 раз
 - «Хорошо» -30 раз
 - «Удовлетворительно» -25 раз
- Приседания за 30 сек.
 - «Отлично» - 30- раз
 - «Хорошо» -25 раз
 - «Удовлетворительно» -20 раз

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений школьников. При оценке достижений девочек в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

Для успешной работы коллектива необходимо:

1. Материально-техническая база:
 -) перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
 -) гимнастические скакалки для прыжков на каждого занимающегося;
 -) гимнастические маты;
 -) гимнастическая стенка – 6 пролетов.
 -) гимнастические скамейки – 3-5 штук;

