

Департамент образования Администрации городского округа Самара
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«ДЕТСКИЙ СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР
«САКСОР»

443115 г. Самара ул. Ташкентская 238 (а/я 4648) т. 952-95-11, saksor@mail.ru

Принята на заседании
педагогического совета
от «_17_» января 2020 год
протокол № 1

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО ДСЦ
«Саксор» городского округа Самара
_____ - _____ А.П. Пронин
« 17 » января 2020года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

« АЭРОБИКА »

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся : 7-8 лет

Срок реализации: 1 год (156 часов)

Автор-составитель:

Степанкина Татьяна Корнеевна

г. Самара

2020

Содержание:

Пояснительная записка

- 1.1. Направленность дополнительной образовательной программы
- 1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы
- 1.3. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы.
- 1.4. Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы
- 1.5. Сроки реализации дополнительной образовательной программы
- 1.6. Формы и режим занятий
- 1.7. Ожидаемые результаты
- 1.8. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы
2. Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы
3. Содержание дополнительной образовательной программы
4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы
5. Список литературы

Пояснительная записка

Нормативная правовая база:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-Р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»;
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 г. № МО -16-09-01/826ТУ); • Устав МБУ ДО ДСЦ «Саксор» г.о. Самара. Учреждения — партнеры муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Центр внешкольной работы «Поиск» городского округа Самара.

Дополнительная общеобразовательная программа дополнительного образования «Аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна данной программы заключается в том, что она впервые разработана для детей - в соответствии с требованиями учебной программы для центров физкультурно спортивной направленности . Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники аэробики

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей аэробикой резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня аэробика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают аэробику основным средством физического воспитания детей. Многообразие упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей. В процессе обучения по данной программе используются смешанные формы обучения дополнительного образования: традиционные очные занятия чередуются с дистанционными. Обучающиеся , которые в силу своей занятости или болезни не могут посетить занятие, могут получить теоретические знания и индивидуальные практические задания дистанционно. обучение проходит в онлайн-режиме на образовательном портале

Педагогическая целесообразность Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства

коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, педагог дополнительного образования который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания. Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода. К видам двигательной активности, стимулирующим повышение потребления кислорода во время занятий, относятся различные циклические движения, выполняемые с невысокой интенсивностью достаточно длительное время.

Слово "аэробика" впервые предложил известный американский врач Кеннет Купер в конце 60-х годов прошлого века. Под его руководством проводилась исследовательская работа для военно-воздушных сил США по аэробной тренировке. Основы этой тренировки, ориентированные на широкий круг читателей, были изложены в книге "Аэробика", изданной в 1963 году.

Термин "аэробный" заимствован из физиологии, он используется при определении химических и энергетических процессов, обеспечивающих работу мышц. Известно, что обмен веществ представляет собой сложную систему сочетаются с процессами синтеза (восстановления) богатых энергией веществ. Эти процессы могут идти только в присутствии кислорода, то есть в аэробных условиях. Углекислый газ и вода являются основными продуктами распада при аэробном способе выработки энергии и легко удаляются из организма при помощи дыхания и пота.

В широком смысле к аэробике относятся: ходьба, бег, плавание, катание на коньках, лыжах, велосипеде, и другие виды двигательной активности. Выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс, также стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Это и дало основание использовать термин "аэробика" для разнообразных программ, выполняемых под музыкальное сопровождение и имеющих танцевальную направленность. Это направление оздоровительных занятий получило огромную популярность во всем мире. В последнее время возрастает роль физических упражнений в укреплении здоровья, профилактике различных заболеваний, организации досуга, продлении жизни и творческой активности. В этой связи появляются новые виды оздоровительных занятий, которые пользуются популярностью среди детей.

Классификация аэробики.

В связи со специфичными целями и задачами, решаемыми в разных направлениях современной аэробики танцевальной направленности, можно использовать следующую классификацию аэробики:

- оздоровительная
- прикладная
- спортивная

Оздоровительная аэробика - одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Характерной чертой оздоровительной аэробики является наличие

аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа кардиораспираторной системы.

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

Прикладная аэробика – получила определенное распространение как дополнительное средство в подготовке спортсменов других видов спорта (аэробоксинг), а также в производственной гимнастике, в лечебной физкультуре (кардиофанк) и в различных рекреационных мероприятиях (шоу программы, группы поддержки спортсменов, черлидинг). Все многообразие современных направлений базируется на основах, заимствованных из систем оздоровительных занятий.

Классификация аэробики зависит от содержания программы:

- программа без предметов, приспособлений;
- программы с использованием предметов и приспособлений (с утяжелителями, гантелями, амортизаторами,

Существует также классификация оздоровительной аэробики для занимающихся разного возраста и уровня подготовленности:

1. Для дошкольников, школьников, юношеского возраста, для взрослых - молодежного, среднего и старшего возрастов
2. По уровню подготовленности: начинающие, 2-й, 3-й год обучения и т.д.

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

Задачи программы

- **Образовательные** –
 - формирование правильной осанки;
 - формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
 - формирование общих представлений о безопасности двигательных действий, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
 - обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- **Развивающие и сохраняющие потенциал здоровья** –
 - содействие гармоничному физическому развитию;
 - укрепление здоровья учащихся;
 - развитие основных видов движения (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, метание);
 - развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости);
 - повышение устойчивости организма.
- **Воспитательные** –
 - воспитание волевых, морально – нравственных, эстетических лично – значимых качеств;
 - формирование устойчивого интереса к активному, здоровому образу жизни;
 - обучение участию в спортивных состязаниях.
- Отличительные особенности программы
 - Программа «Аэробика» основана на активности обучающихся при руководящей роли педагога;

- в учебный план не включены этапы учебно-тренировочные спортивного совершенствования и этап высшего спортивного мастерства;
- учебно – тематический план составлен на 36 учебных недель (108 часов в год для первого года обучения,
- учебный план состоит из модулей «Теоретическая подготовка», «Общefизическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Акробатика», «Хореография», «Техническая подготовка», «Психологическая подготовка», «Контрольные испытания», «Восстановительные мероприятия» «Участие в соревнованиях».

Диапазон, который охватывает возраст учащихся по программе «Аэробика» – 7-8 лет.

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Результат реализации Программы – формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.

данная программа реализуется в общеобразовательной школе, что дает возможность воспитанникам участвовать, в качестве группы поддержки, в соревнованиях школы по различным видам спорта. Учреждения-партнеры МБОУ Школа № 98 .

Направленность программы – физкультурно – спортивная.

Режим занятий:

Программа рассчитана на 1 год . В секцию принимаются девочки 7- 8 лет.

Продолжительность занятий: (156) 3ч/н.

Группы комплектуются с учетом общefизической и спортивной подготовленности школьников. Принимаются дети по результатам осмотра медицинскими работниками (медицинская справка).

Основные формы учебно-тренировочной работы: — групповые занятия (теоретические, практические), — выполнение домашних заданий, — участие в показательных выступлениях и соревнованиях, — просмотр видеоматериалов с анализом выступлений, — инструкторская и судейская практика

Условия для реализации программы

Оптимальный численный состав команды 12-20 человек (для выступлений)

-Для успешного проведения тренировки и отработки программ по черлидингу необходим минимальный набор спортивного и другого инвентаря: спортивные маты, скакалки, спортивные коврики, магнитофон.

В целях популяризации прикладной аэробики черлидинга как вида спорта и развития интереса к занятиям проводятся массовые зрелищные мероприятия с участием всех команд. Обеспечение экипировкой команды осуществляется собственными силами занимающихся. Все элементы программы тренировочного занятия должны быть доступными и объединяться в определенную последовательность, чередуя нагрузку и отдых.

Необходимо строить программу тренировочного занятия так, чтобы каждый член команды мог контролировать свой прогресс, ставя новые задачи, и поэтому добиваться лучших результатов.

Программа должна быть построена так, чтобы и более и менее подготовленные спортсмены могли работать для максимального развития возможностей.

Программы разрабатываются с учетом подбора специальной музыки, которая увеличивает мотивацию большинства занимающихся,

помогает им справиться с нагрузкой, превращает высоко-нагрузочные занятия в получение удовольствия.

Способ проверки: диагностика результативности открытый урок, показательные выступления

Ожидаемый результат:

Дети должны знать:

1. Охрану труда на занятиях .
2. Как правильно растягивать свое тело и последствия выворачивания суставов при растягивании.
3. Правила работы с помпонами.
- 4.Технику движений разнообразных танцевальных стилей.

Дети должны уметь:

- 1.Выполнять танцевальные композиции с элементами акробатики под музыку.
2. Выполнять шпагаты, полушпагаты, мостики.
3. Выполнять изученные элементы с помпонами в быстром темпе.
4. Уметь выполнять простейшие станты-поддержки.
- 5.Уметь составлять простейшие пирамиды.
- 6.Уметь выполнять сальто вперед, через партнера, боком.

чебно-тематический план для групп спортивно-оздоровительной и начальной подготовки (52 учебные недели)

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Азбука аэробики ».	65	4	61
2.	« Общефизическая и специальная подготовка»	65	4	61
3.	«Избранный вид спорта »	26	4	22
ИТОГО		156	32	112

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Обязательные предметные области:	65	5	60	
1.1	Вводное занятие. Обсуждение содержания занятий. Техника безопасности. Контрольно-диагностические средства: анкетирование, просмотр.	5	1	4	Собеседование. Анкетирование

1.2	Ритмика, игры подвижные, спортивные	24	2	22	
1.3	Сюжетные игры. Бессюжетные игры Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр Ритмика с элементами фитнеса Элементы детского фитнеса (базовая аэробика, классическая аэробика с предметами) Игры под музыку «Фитнес - марафон»	18	1	17	соревнования по подвижным играм с элементами спортивных игр, сдача тестов
1.4	Спортивные игры: -Волейбол -Бадминтон баскетбол.	18	1	17	Тесты : товарищеские встречи. соревнования по спортивным играм.
2	Модуль II Общая физическая подготовка Хореографическая подготовка	65	3	62	Тестирование, зачет
2.1	Общая и специальная физическая подготовка	24	1	23	Тестирование, зачет
2.2	Упражнения на развитие гибкости Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, перелезания, равновесие, передвижение на носках, с поворотами и подскоками	24	1	23	Контрольные упражнения тесты по ОФП;
2.3	Общефизические упражнения Упражнение на формирование осанки	17	1	16	КПН, тесты по СФП
3	МОДУЛЬ III Ознакомление с предметом «Аэробика»	26	4	22	
3.1	техника выполнения специальных физических упражнений техника движений разнообразных танцевальных стилей- фанк, поп, рэп. Танцевальные шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп	12	1	11	Тестирование, наблюдение
3.2	складка, мостик, шпагаты, акробатические упражнения: . Станты-поддержки, пирамиды.	6	1	5	Тестирование, наблюдение
3.3	Упражнения с помпонами:	4	1	3	Тестирование,

	манипуляции, вращения, подбрасывания.				наблюдение
4	Критерии и способы определения результативности реализации программы.	2	1	1	Тестирование, наблюдение
5	Входная диагностика входной, первичный контроль	1	0	1	оценка исходного уровня знаний перед началом образовательного процесса собеседования
6	Итоговая аттестация	1	0	1	проверка знаний, умений, навыков.
	Итого 156	156	12	144	

Содержание изучаемого курса

Модуль I «Азбука аэробики»

Вводное занятие Обсуждение содержания занятий. Техника безопасности.. Инструктаж по охране труда, техники безопасности жизни и здоровь беседа «Понятие о аэробике, как виде спорта», инструктаж, я, правила поведения во время занятий. Контрольно-диагностические средства: анкетирование, просмотр Тесты, определяющие уровень развития выносливости, гибкости, скорости, силы.

1. Объяснение целей и задач первого года обучения
2. Соблюдение правил охраны труда на занятиях по черлидингу.
3. Терминология аэробика

Алгоритм выполнения упражнений

Набор группы:Собеседование с детьми, родителями, тестирование.

Раздел 1 «Подвижные игры» : «Сюжетные игры», », «Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр», «Фестиваль подвижных игр», теоретико-практическое занятие (марафон игр) «Что мы знаем об играх».

Подвижная игра – это относительно самостоятельная деятельность детей, в которой ярко выражена роль движений. Игры - естественный источник радостных эмоций, самовыражения. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики и воспитания. Игра – ведущая деятельность детей. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, развитию физических качеств, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма е более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Порядок работы с играми: - Название игры - Знакомство с содержанием игры - Объяснение правил игры - Разучивание игры - Проведение игры.

Сюжетные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята», «Космонавты», «Море волнуется», «Волк во рву», «Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот», «Белые медведи», «Вороны и воробьи», «Ловишки-перебежки», «Салки», «Хвостики», «Коршун и наседка», «Колдунчики», «Кот идет», «Не ошибись» (с рисунками зверей и птиц), «Кошки-

мышки», «Птицы без гнезда», «Шишки, желуди, орехи». Для сюжетных игр характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями. Сюжет может быть образный («Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот») и условный (ловишки, пятнашки, перебежки).

Бессюжетные игры В бессюжетных играх все дети выполняют одинаковые движения.

«Класс смирно!», «Запрещенное движение», «К своим флажкам», «Пустое место», «Карлики и великаны», «Найди себе пару», «Чья команда быстрее построится», «Придумай фигуру», «На одной ноге», «Землемеры», «Увернись от мяча», «Быстро по местам», «У ребят порядок строгий», «Удочка», «Невод», «Третий лишний».

Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метания); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- работа в парах;
- групповая;
- коллективная.

Формы проведения занятий:

- интеллектуально-познавательные
- физкультурно-оздоровительные
- ролевые игры

Формы подведения итогов:

- учебно-тренировочные игры.
- сдача тестов. Товарищеские встречи.
- соревнования по спортивным играм.

Занятия по предложенному модулю сформируют у детей представление о виде спорта «Лыжные гонки» и дадут возможность самоопределения в спорте. Перспективы продолжения обучения

Модуль II Общая, специальная физическая подготовка Хореографическая подготовка

Цели и задачи модуля: развитие всесторонних и специальных физических качеств.

— общее повышение уровня физических возможностей организма.

— воспитание необходимых двигательных умений и навыков.

Общая физическая подготовка Общая физическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека. Общая физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения. Основные задачи общей физической подготовки: 1. Приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень. 2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом

спорта. 3. Приобрести и повысить общую выносливость. 4. Повысить быстроту выполнения разнообразных движений. 5. Улучшить подвижность в суставах. 6. Увеличить ловкость и координацию движений.

7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

Специальная физическая подготовка Специальная физическая подготовка - педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта.

Задачи специальной физической подготовки 1: 1. Развить специальные физические качества и повысить их уровень. 2. Увеличить массу определенных групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность. 3. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статистическую, взрывную). 4. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий. 5. Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную. 6. Приобрести необходимую гибкость. 7. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе). 8. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

Задачи специальной физической подготовки -2: 1. Моделирование соревновательной деятельности. 2. Подвести к соревнованиям в пике спортивной формы (подводящий цикл). Техническая подготовка Техника - наиболее рациональное выполнение двигательного действия.

Задачи технической подготовки: 1. Овладеть спортивной техникой избранного вида спорта. 2. Создать двигательное представление об изучаемой технике. 3. Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий. 4. Приобрести навыки спортивной техники. 5. Совершенствовать спортивную технику за счет более рационального и эффективного выполнения движений. 6. Овладеть расслаблением. 7. Увеличить частоту движений и их амплитудой. 8. Научить проявлять большую силу в выполнении движений. 9. Использовать упругость мышц. 10. Научить выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях. 11. Овладеть техникой вспомогательных видов спорта. 12. Научить, правильно, выполнять ОРУ и специальные упражнения. Техническая подготовка включает в себя разучивание, закрепление и совершенствование элементов спортивной аэробики, базовых шагов, спортивной комбинации в целом. Работа над спортивной комбинацией включает в себя: а) работу по элементам; б) работа по четвертушкам упражнения; в) работа по частям; г) выполнение комбинации в целом, двоянные подходы и т.д.

«Упражнения на ориентировку в пространстве, чувство ритма» содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве, чувствовать ритм музыки. Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Хлопки в такт музыки. Акцентированная ходьба. Виды ходьбы (бодрый шаг, спортивный шаг, спокойный шаг). Исполнение ритмичных подскоков. Виды бега: легкий, стремительный, спокойный, Приставной шаг в сторону. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко — тихо», «быстро — медленно». Выполнение упражнений под музыку.

2.2 «Ритмико-гимнастические упражнения» данный раздел составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. Сюда входят задания на выработку координационных движений.

Общеразвивающие упражнения. Наклоны и повороты головы, круговые движения плечами вперед и назад. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки,

ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, мяч). Ходьба на носках и пятках, выставление ноги на носок и пятку вперед и в стороны, подем на полупальцы. Виды Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Ассиметричные движения рук и ног: одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций ног. Изучение позиций рук.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Гимнастические этюды.

Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник)

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- групповая;

- коллективная.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии

Формы занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, учебно-тренировочное занятие, соревнования, оздоровительные мероприятия, проведение тестирования,

Форма подведения итогов:

Контрольные упражнения, собеседование, тестирование, зачёт на сдачу контрольных упражнений.

МОДУЛЬ III Ознакомление с предметом «Аэробика»

Цель: ознакомление детей с видом спорта аэробика

Задачи: • Способствовать формированию у детей представлений о здоровом образе жизни, о видах спорта.

Овладеть спортивной техникой избранного вида спорта. техника – наиболее рациональное выполнение двигательного действия. Задачи : 1. 2. Создать двигательное представление об изучаемой технике. 3. Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий. 4. Приобрести навыки спортивной техники. 5. Совершенствовать спортивную технику за счёт более рационального и эффективного выполнения движений. 6. Овладеть расслаблением. 7. Увеличить частоту движений и их амплитуду. 8. Научить проявлять большую силу в выполнении движений и действий. 9. Использовать упругость мышц. 10. Научить выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях. 11. Овладеть техникой вспомогательных видах спорта. 12. Научить правильно выполнять ОРУ и специальные упражнения. Техническая подготовка включает в себя разучивание, закрепление и совершенствование элементов спортивной аэробики, базовых шагов, спортивной комбинации в целом. Работа над спортивной комбинацией включает в себя: а) работу по элементам; б) работа по четвертушкам упражнения; в) работа по частям; с) выполнения комбинации в целом, сдвоенные подходы и т.д.

Теория:

- техника выполнения специальных физических упражнений.
- Практика:
 - Танцевальные шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп
 - Упражнения с предметами: удержания, манипуляции, вращения.
 - Акробатические упражнения: кувырки, сальто, простейшие пирамиды.
 - «Кричалки»: сочетание возгласа с дыханием.
 - Контрольно-диагностические средства Психологическая подготовка к выступлению»
 - Правила поведения на выступлениях. Открытые занятия для родителей, педагогов МБУ ДО ДСЦ «Саксор», соревнования среди подростковых клубов г.о. Самара, участие в конкурсах «Танцуй пока молодой»
- Формы промежуточной аттестации.
 - - участие в соревнованиях;
 - -тестирование
- Итоговая аттестация – проводится с целью оценка уровня достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной общеобразовательной программы определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей; заключительная проверка знаний, умений, навыков. Формами итоговой аттестации являются:
 - - участие в соревнованиях;
 - -тестирование- учет личностных достижений обучающихся на текущих занятиях,

Методическое обеспечение программы

- Материально-техническое оснащение:
 - Помещение не менее 12х12 метров, высота потолка не менее 3-х метров.
 - Зал со спортивным покрытием, зеркала.
 - Спортивная форма , спортивная обувь.
- Оборудование:
 - Маты гимнастические
 - Мячи набивные
 - Обручи, скакалки
 - Скамейки гимнастические
 - Лестница гимнастическая
 - Канаты для лазания
 - Палки гимнастические
 - Тренажеры, снаряды для развития физических качеств

- Помпоны
- Музыкальный центр.
- Дидактические средства обучения:
- - Плакаты
- DVD – аэробика, - CD – музыка

Литература для детей:

- Бабенко Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой - Сфера, 2008
- Журнал «Фитнес»

- Журнал «SHAPE»
- Зинкеева Л.С. Путешествие в мир музыки и движений // Физическая культура в школе. – 3. – 2002, 68-71с.

Литература для педагога:

- Беспятова Н.К. Программа педагога дополнительного образования. М., Айрис-пресс 2003.
- Методические пособия по аэробике с конвенции «WjrlldClass2005»
- Журнал «Фитнес»
- Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения. - М., 2001
- Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки.

Интернет ресурсы:

cheerleading.spb.ru; 4dancing.ru/blogs/210611/507/

cheerleading.ru

cheerleading.spb.ru

spb.glavsport.ru

cheerleading.su

[rus-cheer.ru»about/cheerleading](http://rus-cheer.ru/about/cheerleading)

Список используемой литературы

1. Буйлова Л. Н., Кленова Н. В. Как организовать дополнительное образование детей в школе? Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2005
2. Гигиенические требования к условиям обучения школьников в современных образовательных учреждениях различного вида (СанПиН 2.4.2.1178-02).
3. Горский В.А. Методологическое обоснование содержания, форм и методов деятельности педагога дополнительного образования // Дополнительное образование. - 2003. - №2
4. Закон Санкт-Петербурга от 17 июля 2013 года №461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге».
5. Конвенция о правах ребенка.
6. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», утверждена Президентом Российской Федерации Д.А.Медведевым 04.02.2010 года, приказ № 271.
7. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. Учебн. для студентов высш. учебн. заведений.- М.:Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003-448С.
8. Сливка Е. Поддержка от девочек с помпончиками. –М.: Спортивная жизнь России. – 2001.- №6.-С.20-21.
9. Янович Ю.А., Корнелюк Т.В., Дюмин И.М. Организация учебно-тренировочного процесса по черлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧЕР- программы команд поддержки и методики их обучения. –Мн.:ГУ «РУМЦ ФВН», 2008.