

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 634
с углубленным изучением английского языка
Приморского района Санкт-Петербурга

Согласовано
Заведующая отделением
дополнительного
образования детей

 Н. М. Пластинина

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 634
с углубленным изучением
английского языка
Приморского района Санкт-
Петербурга
Протокол от 30.08.21 г. № 1

Утверждаю
Приказ от 31.08.21 г. № 2
Директор ГБОУ школы № 634
с углубленным изучением
английского языка
Приморского района Санкт-
Петербурга
_____ Д.М. Трушин

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
« Аэробика »
на 2021-2022 учебный год

для обучающихся 7-9 лет
количество часов в год – 72
количество часов в неделю – 2

Разработчик программы
педагог дополнительного образования
Карцева Елена Владимировна

Санкт – Петербург
2021 год

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: общекультурный (1 год обучения).

Нормативно-правовые документы: программа написана руководствуясь нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 27Э-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);
- Методическими рекомендациями по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации»);
- Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 1 марта 2017 г. № 617-Р «Об утверждении Методических проектированию дополнительных общеразвивающих программ образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- «Санитарно-эпидемиологическим требованиям организации режима работы образовательных организаций детей» СанПиН 2.4.4. 3172-14 (постановление Главного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41);
- «Стандарта безопасной деятельности образовательной организации, реализующей дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы, в том числе санитарно-гигиенической безопасности, в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID – 19) для учреждений дополнительного образования, находящихся в ведении Комитета по образованию и Администрации районов Санкт-Петербурга, за исключением образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного образования» (далее – Стандарт), во исполнение пункта 2-5.1;
- Постановления Правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 пункт 2-5.1 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Постановления Главного Государственного врача РФ от 30.06.2020 г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции(COVID-19),
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21.07.2021 "О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций в эпидемическом сезоне 2021-2022 годов"
- Письма Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 10.08.2021 г. N 03-15-1509/21-0-1 «О подготовке к началу нового 2021/2022 учебного года»

- Регламентом безопасной деятельности образовательной организации, реализующей дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы, в том числе санитарно-гигиенической безопасности, в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID – 19).

В программе отражены **основные принципы** физической подготовки учащихся.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни.

Воспитательно-оздоровительная работа в рамках программы «Аэробика» включает в себя четыре направления:

- мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;
- социальное – адаптация в коллективе;
- биологическое - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;
- психологические - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

Актуальность программы: программа выходит за рамки основной образовательной программы и соответствует психофизическим особенностям детей школьного возраста.

Цель программы:

- повышение уровня физического развития детей;
- профилактика нарушений осанки;
- содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
- развитие психических процессов и свойств личности.

Программа решает следующие **задачи:**

- обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- всестороннее гармоническое развитие тела;
- формирование музыкально-двигательных умений и навыков;
- воспитание волевых качеств;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.

Как и в любом виде двигательной активности, на занятиях объединения решаются три основных типа педагогических задач:

- образовательные - формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей;
- воспитательные - развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни.
- оздоровительные - укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью.

Условия реализации программы:

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

Набор групп осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) (до 14 лет) и допуска врача к занятиям.

По норме наполняемости: на 1-м году обучения – не менее 15 человек, на 2-м году обучения – не менее 12 человек, на 3-м году обучения – не менее 10 человек.

В течение учебного года состав обучающихся может меняться.

Продолжительность образовательного процесса: 72 часа (2 часа 1 раз в неделю), срок реализации – 1 год.

Согласно норм санитарно-гигиенической безопасности в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID - 19):

- очные занятия проводятся с обучающимися только одного класса;
- возможно деление на подгруппы по классам;
- очные занятия по подгруппам проводятся в разное время;
- время очного занятия в подгруппе может сокращаться с учетом перерыва для проветривания и обеззараживания воздуха бактерицидными рециркуляторами;
- занятия с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) могут проводиться с общей группой;
- время занятия с группой с применением ДОТ и ЭО может увеличиваться для выполнения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- в каникулярное время возможно изменение в расписании занятий с увеличением числа и времени занятий.

Структура занятия аэробикой включает в себя следующие этапы:

- разминка
- основная часть занятия
- заключительная часть занятия.

Разминка. Общее разогревание организма учащихся, подготовка к предстоящим нагрузкам.

Основная часть. Традиционно основная часть занятия включает в себя классическую аэробику и хореографические элементы, однако, в зависимости от направленности занятия, последовательность и продолжительность составляющих основную часть занятия может быть различной.

Заключительной частью занятия является стрейтч, который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния, так как во время выполнения силовых упражнений мышцы имеют тенденцию к укорочению;

• умеренно развить гибкость – возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);

• постепенно снизить обменные процессы в организме;

• понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

Краткое описание основных методов и технологий.

При реализации данной программы используются словесные, наглядные и практические методы обучения.

Основными **формами** учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
- тестирование.

Диагностический инструментарий для оценки результативности программы

Диагностика образовательной программы

Определение практических знаний учащихся проводится в соответствии с ожидаемыми результатами образовательной программы по годам обучения.

Оценка знаний и умений проводится по 10-ти бальной шкале, где каждый балл соответствует определенному уровню.

Форма проведения – сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Низкий – от 1 до 3 баллов, средний – от 4 до 7 баллов и высокий – от 8 до 10 баллов.

Формы занятий:

- очная: теоретическая и практическая части;
- внеаудиторная (самостоятельная);
- обучение с использованием дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) через платформы Zoom, Discord, Skype, Viber, WhatsApp и другие мессенджеры, по выбору педагога дополнительного образования.

Ожидаемые результаты:

В результате освоения данной программы воспитанники должны

уметь:

- пользоваться инвентарем;
- владеть чувством ритма.
- исполнять не сложные танцевальные элементы;
- распознавать характер музыки.
- правильно выполнять танцевальные шаги фитнеса;
- работать в коллективе.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для повышения работоспособности, укреплении здоровья, для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.
- технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.

Знать:

- правила безопасности труда и личной гигиены
- основные хореографические понятия (правильная осанка постановка рук и ног);
- названия шагов в фитнесе;
- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной и хореографической терминологии;
- основные понятия музыкальной грамоты;
- о режиме дня и двигательном режиме;
- о влиянии занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособности;
- о гигиенических правилах при выполнении физических упражнений;
- о причинах травматизма на занятиях фитнесом и правилах его предупреждения;
- о правильной осанке и причинах нарушений осанки.

У учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культурой и дальнейшему самосовершенствованию;

Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов. Итоговый анализ работы проводится в конце года в виде творческого отчета-проекта о работе в данной группе.

Форма оценки результатов.

В конце года обучения проводятся контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке с анализом результатов тестов.

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Критерии оценки двигательных навыков учащихся

Практическая подготовка по ОФП и СФП +базовые шаги.

Низкий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Средний уровень – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок

Высокий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.

Таблица контрольных нормативов ОФП

№п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	7-5 баллов	1-3 балла
1.	Челночный бег 10метров	9.0	9.2	9.4
2.	Отжимания 30-20 сек	6	4	2
3.	Пресс за 30 сек	15	14	13
4.	Приседания 30 сек	20	15	10
5.	Прыжки из приседа за 20 сек	-	-	-
6.	Шаги классической аэробики	-	-	-

Таблица контрольных нормативов СФП

№п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	5-7 баллов	1-3 балла
1.	Шпагат в 3 положениях	полное касание бёдер пола	неполное касание	до пола 20 см
2.	Мост задержка 10 сек	10 сек	5 сек	3 сек
3.	Наклоны вперед из седа, ноги вместе задержка 10 сек	10 сек	5 сек	3 сек
4.	Равновесие ласточка 15 сек	15сек	10сек	5сек
5.	Равновесие дерево 15 сек	15сек	10 сек	5сек

Таблица названий шагов в аэробике

№ п/п	Название шага	Выполнение шага
1.	Степ-гач	Приставной шаг. Выполняется на 2 счета. «1» - шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги. «2» приставить другую ногу на носок
2.	Опен-степ	Выполняется на два счета. «1» - перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. «2» - носок свободной ноги «давит» на пол, притопывает
3.	Ви-степ	«1» - с пятки шаг вперед - в сторону с одной ноги. «2» - продолжить аналогичное движение с другой ноги
4.	Кёл	Из положения ноги врозь (чуть шире плеч) на счёт следует перенести тяжесть тела на правую ногу (колено при этом чуть согнуто) - «1». На счёт «2» левая нога сгибается назад таким образом, чтобы пятка прикоснулась к ягодице

5.	А-степ	Выставление ноги на пятку. Выполняется на два счета. В исходном положении обе ноги полусогнуты. «1» - одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено). «2» - вернуться в исходное положение
6.	Кросс	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой вперед. «2» - перекрестный шаг левой ногой перед правой. «3» - шаг правой назад. «4» - шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение
7.	Греп-вайн	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой в сторону. «2» - шаг левой вправо сзади (перекрестно). «3» - шаг правой в сторону. «4» - приставить левую ногу к правой
8.	Мамба	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг одной (правой) ногой на месте. «2» - небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить). «3» - перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на нее. «4» - вернуться в исходное положение

Таблица хореографических терминов

№ п/п	Название шага	Выполнение шага
1.	Аллонже, Аллонди	Удлиненная позиция руки, закругленная позиция руки
2.	Релеве	Поднимание в стойку на носках и опускание в и. п.
3.	Батман жете	Нога из позиции, скользя по полу приподнимается(25 градусов) над полом, затем возвращается в и. п.
4.	Деми плие	полуприсед
5.	Батман тандю	Нога из позиции, на вытянутую стопу и носок, скользя по полу отводится вперед, в сторону, назад затем возвращается в и. п.
6.	Боди Ролл	Наклоны торса, связанные с поочередным перемещением центра корпуса во фронтальной плоскости
7.	Ронд де жамб партер	Круговое движение носком по полу; Андеор наружу, Андедан-внутри.
8.	Пор - де - бра	Положения рук (удлиненная или закругленная позиция поз) с участием наклоном и поворотов головы, а так же перегибов корпуса.

Методическое обеспечение

1. Специальная литература.
2. Аудиозаписи.
3. Диагностические карты по усвоению знаний, умений, навыков, карты индивидуального развития каждого учащегося.

Материально-техническое обеспечение:

- учебный класс (актовый зал);
- специальные коврики для занятий;
- спортивный инвентарь: утяжелители, гантели, палки гимнастические, фитболы;
- музыкальный центр;
- DVD-плеер.

Учебно - тематический план.

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Теоретическая подготовка	3	3	-
3.	Классическая аэробика	22	1	21
4.	Стретчинг	22	1	21
5.	Фитнес с использованием инвентаря	22	1	21
6.	Тестирование	2	1	1
	Итого:	72	8	64

Тема 1. Вводное занятие -1 час

Организационные вопросы.

Правила техники безопасности и личной гигиены.

Тема 2. Теоретическая подготовка- 3 часа

Что такое здоровый образ жизни.

Узнай свое тело.

Разновидности фитнеса.

Тема3. Классическая аэробика - 22 часа

Базовые шаги. Совершенствование танцевальных шагов.

Музыкальная грамота.

Тема 4. Стретчинг - 22 часа

-Что такое стретчинг.

-Упражнения на растяжку определенных групп мышц.

-Упражнения на суставную подвижность.

Тема 5. Фитнес с использованием инвентаря - 22 часа

-Что такое танцевальный фитнес..

-Музыкальность. Связь музыки и танца.

-Освоение пространства Положения рук, ног.

-Тренировочные комбинации.

Тема 6. Тестирование - 2 часа

Контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09	31.05	36	36	72	2 раза в неделю по 1 часу

Методическое обеспечение программы:

Список использованной литературы.

1. Андерсон Н. «Sweat System» //Материалы семинара подготовки инструкторов по аэробике. М.: Национальная школа аэробики, 1990
2. Андреасян К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике: Авторев. диз... канд.пед. наук. М.: РГАФК, 1996. 23 с.
3. Аэробика. Теория и методика занятий. Учебное пособие.- М: Спорт Академ Пресс, 2002. - 304 с.
4. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики: Учебное пособие. - Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. унта, 2004. - 124 с.
5. Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Краснова Г.О. «Новые фитнес системы. (новые методики, направления, оборудование и инвентарь): Учеб. пособ. - Волгоград: ВГАФК, 2001.
6. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений, - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 264 с.
7. Иванова О.А. Танцевальные упражнения в американской аэробике: Учеб. пособ. М.: 1998. - 34 с.
8. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: Физкультура и спорт, 1987. 191 с.
9. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Пер. с англ. 2-е изд; доп. и перераб. М.: Физкультура и спорт, 1989. 224 с.
10. Купер Л. Материалы семинара по аэробике «Лесли фитнес - формат». М.: Национальная школа аэробики. 1991. 30 с.
11. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра - Спорт, 2000. - 192 с.
12. Миссет Д. Джайзесайз. М.: Национальная школа аэробики, 1992. 41 с.
13. Мякинченко Е.Б., Ивлев М.П., Шестаков М.П. и др. Тренировочная нагрузка на занятиях по базовой аэробике //Аэробика. 1999. осень.
14. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание в профессиональной подготовке учителя физической культуры: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М.: 1984. 24 с.
15. Селуянов В.Н. Методика силовой подготовки в оздоровительной физической культуре //Аэробика. 2000. Зима.
16. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Методика развития силы (СТТ и другие системы). М.: Тривант; Троицк, 1998. 46 с.
17. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по персональному тренингу //Федерация аэробики России. М.: 1996. 64 с.
18. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М.: Тривант., Троицк, 1997. 48 с.
19. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: Учеб. пособие. М.: 2000. 74 с.

Интернет-ресурсы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт [Электронный ресурс].- Режим доступа:<http://standart.edu.ru/>
2. Федеральные государственные образовательные стандарты [Электронный ресурс]: официальный сайт Министерства образования и науки РФ.- Режим доступа: <http://mon.gov.ru/pro/fgos/>

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 634
с углубленным изучением английского языка
Приморского района Санкт-Петербурга

Согласовано
Заведующая отделением
дополнительного
образования детей

 Н. М. Пластинина

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 634
с углубленным изучением
английского языка
Приморского района Санкт-
Петербурга
Протокол от 30.08.21 г. № 1

Утверждаю
Приказ от 31.08.21 г. № 2
Директор ГБОУ школы № 634
с углубленным изучением
английского языка
Приморского района Санкт-
Петербурга
_____ Д.М. Трушин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

К дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе физкультурно-спортивной направленности

«Аэробика»

на 2021-2022 учебный год

для обучающихся 7-9 лет, 1 группа
количество часов в год – 72
количество часов в неделю – 2
срок реализации – 1 год

Разработчик программы
педагог дополнительного образования
Карцева Елена Владимировна

Санкт – Петербург
2021 год

Пояснительная записка

Цель программы:

- повышение уровня физического развития детей;
- профилактика нарушений осанки;
- содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
- развитие психических процессов и свойств личности.

Задачи программы:

- обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- всестороннее гармоническое развитие тела;
- формирование музыкально-двигательных умений и навыков;
- воспитание волевых качеств;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.

Как и в любом виде двигательной активности, на занятиях объединения решаются три основных типа педагогических задач:

- образовательные - формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей;
- воспитательные - развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни.
- оздоровительные - укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью.

Воспитательные:

- Воспитание культуры поведения и формирование межличностных отношений в коллективе.
- Выработка навыков коллективной творческой деятельности.
- Формирование способности концентрировать внимание, работать по образцу.
- Приобщить ребенка к здоровому образу жизни

Развивающие:

- Развитие умения ритмично двигаться и воссоздавать ритмический рисунок.
- Гармоничное физическое развитие детей, коррекция осанки.
- Развить физические данные.

Обучающие:

- Формирование спортивных навыков.
- Формирование навыков исполнения под музыку.
- Выработка навыков исполнения движений в различных темпах.

Условия реализации программы:

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

Набор групп осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) (до 14 лет) и допуска школьного врача к занятиям.

По норме наполняемости: на 1-м году обучения – не менее 15 человек. В течение учебного года состав обучающихся может меняться.

Продолжительность образовательного процесса: 72 часа (1 час 2 раза в неделю), срок реализации – 1 год.

Согласно норм санитарно-гигиенической безопасности в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID - 19):

- очные занятия проводятся с обучающимися только одного класса;
- возможно деление на подгруппы по классам;
- очные занятия по подгруппам проводятся в разное время;
- время очного занятия в подгруппе может сокращаться с учетом перерыва для проветривания и обеззараживания воздуха бактерицидными рециркуляторами;
- занятия с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) могут проводиться с общей группой;
- время занятия с группой с применением ДОТ и ЭО может увеличиваться для выполнения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- в каникулярное время возможно изменение в расписании занятий с увеличением числа и времени занятий.

Формы занятий:

- очная: теоретическая и практическая части;
- внеаудиторная (самостоятельная);
- обучение с использованием дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) через платформы Zoom, Discord, Skype, Viber, WhatsApp и другие мессенджеры, по выбору педагога дополнительного образования.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Учащиеся к концу обучения должны

В результате освоения данной программы воспитанники должны

Ожидаемые результаты:

В результате освоения данной программы воспитанники должны **уметь:**

- пользоваться инвентарем;
- владеть чувством ритма.
- исполнять не сложные танцевальные элементы;
- распознавать характер музыки.
- правильно выполнять танцевальные шаги фитнеса;
- работать в коллективе.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для повышения работоспособности, укреплении здоровья, для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.
- технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.

Знать:

- правила безопасности труда и личной гигиены
- основные хореографические понятия (правильная осанка постановка рук и ног);
- названия шагов в фитнесе;
- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной и хореографической терминологии;
- основные понятия музыкальной грамоты;
- о режиме дня и двигательном режиме;
- о влиянии занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособности;
- о гигиенических правилах при выполнении физических упражнений;
- о причинах травматизма на занятиях фитнесом и правилах его предупреждения;
- о правильной осанке и причинах нарушений осанки.

У учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культурой и дальнейшему самосовершенствованию;

Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов. Итоговый анализ работы проводится в конце года в виде творческого отчета-проекта о работе в данной группе.

Форма оценки результатов.

В конце года обучения проводятся контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке с анализом результатов тестов.

**Календарно-тематическое планирование
1 год обучения, 1 группа**

№ пп	Тема	Количество часов	Дата план	Дата факт	Возможность использования ДОТ и ЭО	Форма контроля
1	Проведение инструктажа по технике безопасности. Собеседование, введение в учебный курс. Разучивание базовых шагов.	1			+	Беседа, инструктаж, практическое занятие.
2	Обучение музыкальной грамоте (такт, сильная, слабая доли), ПМП при травмах (растяжение, ушиб). Базовая аэробика (step-touch)	1			+	Наблюдение, беседа, практическое занятие
3	Силовые упражнения для мышц живота и пресса, упражнения на растяжку. Базовая аэробика (stepline, vistem, near и др.). Техника безопасности на занятиях.	1			+	Беседа, наблюдение, практическое занятие.
4	Обучение музыкальной грамоте (счет в музыке). Основы физиологии (определение ЧСС за 1 мин). Упражнения для спины и пресса, стретчинг.	1			+	Наблюдение, беседа, практическое занятие.
5	ПМП при травмах. Обучение музыкальной грамоте (счет 4,8). Разучивание простых базовых шагов в движении вперед, назад. Упражнения на координацию.	1			+	Практическое занятие.
6	Силовые упражнения для мышц ног. Стретчинг основных (крупных) мышц ног (бицепс бедра, квадрицепс бедра). Упражнения с гимнастическими палками.	1			+	Практическое занятие.
7	Беседа на тему техники безопасности на занятиях оздоровительной аэробики. Стретчинг (икроножная мышца, мышца голени). Базовые шаги. Повторение.	1			+	Наблюдение, беседа, практическое занятие.
8	Совершенствование техники выполнения упражнений. Методика составлений простых связок. Разучивание базовых шагов.	1			+	Практическое занятие.
9	Силовые упражнения для мышц спины. Знакомство с основами физиологии человека. Обучение простым перестроениям.	1			+	Наблюдение, беседа, практическое занятие.

10	Разучивание шагов базовой аэробики в движении вперед, назад, на месте с изменением направления.	1			+	Наблюдение, практическое занятие.
11	Проведение беседы по технике безопасности. Упражнения на координацию. Упражнения на растяжку.	1			+	Практическое занятие.
12	Упражнение в партере для развития силовых качеств.	1			+	Практическое занятие.
13	Упражнения для осанки.	1			+	Практическое занятие.
14	Обучение базовым шагам степ-аэробики.	1			+	Практическое занятие.
15	Упражнения с гимнастическими скакалками.	1			+	Практическое занятие.
16	Разучивание базовых шагов степ-аэробики.	1			+	Практическое занятие.
17	Упражнения с набивными мячами.	1			+	Практическое занятие.
18	Упражнения на равновесие и координацию.	1			+	Наблюдение, беседа, практическое занятие.
19	Разучивание базовых шагов степ-аэробики.	1			+	Практическое занятие
20	Разучивание базовых шагов степ-аэробики.	1			+	Практическое занятие.
21	Упражнения с гимнастическими скакалками.	1			+	Наблюдение, практическое занятие.
22	Знакомство со стретчингом. Упражнения на растяжку.	1			+	Наблюдение, беседа, игра, практическое занятие.
23	Зачет по музыкальной грамоте и базовым шагам степ-аэробики.	1			+	Наблюдение, беседа, практическое занятие, зачет.
24	Зачет по технике выполнения базовых шагов степ - аэробики.	1			+	Практическое занятие, зачет.
25	Изометрические упражнения.	1			+	Практическое занятие
26	Йога-аэробика. Комплекс упражнений.	1			+	Практическое занятие.
27	Знакомство с восточными танцами. Базовые шаги.	1			+	Практическое занятие.
28	Составление базовой комбинации восточного танца.	1			+	Практическое занятие.

29	Танцевальная аэробика.	1			+	Наблюдение, беседа, практическое занятие.
30	Разучивание танцевальной связки и отработка движений.	1			+	Практическое занятие.
31	Обзор кратких вопросов анатомии.	1			+	Наблюдение, беседа, практическое занятие.
32	Упражнения на релаксацию.	1			+	Практическое занятие.
33	Базовая аэробика (связка на 32 счета изменением направления).	1			+	Практическое занятие.
34	Комплекс изометрических упражнений для развития силовых качеств.	1			+	Практическое занятие.
35	Комплекс упражнений на дыхание. Зачет.	1			+	Наблюдение, беседа, зачет, практическое занятие.
36	Техника выполнения базовых шагов.	1			+	Практическое занятие.
37	Зачет по степ - аэробике. Отработка движений танцев.	1			+	Наблюдение, беседа, зачет, практическое занятие.
38	Вопросы по первой медицинской помощи. Упражнения.	1			+	Беседа, практическое занятие.
39	Зачет по танцевальной аэробике.	1			+	Зачет, наблюдение, практическое занятие.
40	Краткий обзор вопросов физиологии. Упражнения.	1			+	Наблюдение, беседа, практическое занятие.
41	Техника дыхания при выполнении элементов оздоровительной йоги.	1			+	Наблюдение, практическое занятие.
42	Комплекс упражнений йога-аэробики.	1			+	Наблюдение, практическое занятие.
43	Составление музыкальной композиции.	1			+	Наблюдение, практическое занятие.
44	Силовая аэробика – комплекс.	1			+	Наблюдение, практическое занятие.

45	Закрепление техники выполнения элементов степ - аэробики.	1			+	Практическое занятие.
46	Упражнения с изменением направления.	1			+	Практическое занятие.
47	Развитие общей выносливости. Упражнения.	1			+	Практическое занятие.
48	Комплекс упражнений для мышц спины.	1			+	Практическое занятие.
49	Упражнения на релаксацию.	1			+	Наблюдение, практическое занятие.
50	Питьевой режим на занятиях. Упражнения на гибкость.	1			+	Наблюдение, практическое занятие.
51	Краткий обзор физиологии.	1			+	Наблюдение, практическое занятие.
52	Связки базовой аэробики.	1			+	Наблюдение, практическое занятие.
53	Закрепление техники исполнения базовых шагов.	1			+	Практическое занятие.
54	Развитие координации. Упражнения.	1			+	Практическое занятие.
55	Работа со скакалкой, эспандером.	1			+	Практическое занятие.
56	Комплекс упражнений для ног.	1			+	Практическое занятие.
57	Упражнения с мячом.	1			+	Практическое занятие.
58	Комплекс силовой аэробики. Мышцы спины.	1			+	Практическое занятие.
59	Изучение базовых шагов танцевальной аэробики.	1			+	Практическое занятие.
60	Комплекс упражнений пилатес.	1			+	Практическое занятие.
61	Упражнения для спины и пресса, стретчинг.	1			+	Практическое занятие.
62	Совершенствование техники выполнения упражнений.	1			+	Наблюдение, практическое занятие.
63	Методика составлений простых связок.	1			+	Практическое занятие.
64	Разучивание базовых шагов.	1			+	Наблюдение, практическое занятие.
65	Силовые упражнения для мышц спины.	1			+	Наблюдение, практическое занятие.

66	Шаги базовой аэробики в движении вперед.	1			+	Практическое занятие.
67	Зачет по силовой аэробике.	1			+	Практическое занятие, зачет.
68	Самостоятельное составление упражнений для мышц ног.	1			+	Практическое занятие.
69	Физиология человека. Обучение простым перестроениям.	1			+	Практическое занятие.
70	Шаги базовой аэробики в движении назад.	1			+	Практическое занятие.
71	Совершенствование техники выполнения упражнений.	1			+	Наблюдение, практическое занятие.
72	Зачет. Подведение итогов года. Комплекс степ - аэробики.	1			+	Открытый урок.

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

Итоговый контроль - проводится в конце обучения – проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ребенка

Содержание программы 1 года обучения: (раскрывается через описание разделов и тем программы в соответствии с последовательностью, заданной календарно-тематическим планированием, включая описание теоретической и практической частей)

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие -1 час

Организационные вопросы.

Правила техники безопасности и личной гигиены.

Тема 2. Теоретическая подготовка- 3 часа

Что такое здоровый образ жизни.

Узнай свое тело.

Разновидности фитнеса.

Тема3. Классическая аэробика - 22 часа

Базовые шаги. Совершенствование танцевальных шагов.

Музыкальная грамота.

Тема 4. Стретчинг - 22 часа

-Что такое стретчинг.

-Упражнения на растяжку определенных групп мышц.

-Упражнения на суставную подвижность.

Тема 5. Фитнес с использованием инвентаря - 22 часа

-Что такое танцевальный фитнес..

-Музыкальность. Связь музыки и танца.

-Освоение пространства Положения рук, ног.

-Тренировочные комбинации.

Тема 6. Тестирование - 2 часа

Контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Объекты контроля:

- знание терминов
- прикладные умения
- соответствие знаний, умений и навыков программе обучения
- соответствие достижений обучающегося нормативным результатам
- степень самостоятельности в приобретении знаний.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 634
с углубленным изучением английского языка
Приморского района Санкт-Петербурга

Согласовано
Заведующая отделением
дополнительного
образования детей

 Н. М. Пластинина

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 634
с углубленным изучением
английского языка
Приморского района Санкт-
Петербурга
Протокол от 30.08.21 г. № 1

Утверждаю
Приказ от 31.08.21 г. № 2
Директор ГБОУ школы № 634
с углубленным изучением
английского языка
Приморского района Санкт-
Петербурга
_____ Д.М. Трушин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

К дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе физкультурно-спортивной направленности

«Аэробика»

на 2021-2022 учебный год

для обучающихся 7-9 лет, 2 группа
количество часов в год – 72
количество часов в неделю – 2
срок реализации – 1 год

Разработчик программы
педагог дополнительного образования
Карцева Елена Владимировна

Санкт – Петербург
2021 год

Пояснительная записка

Цель программы:

- повышение уровня физического развития детей;
- профилактика нарушений осанки;
- содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
- развитие психических процессов и свойств личности.

Задачи программы:

- обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- всестороннее гармоническое развитие тела;
- формирование музыкально-двигательных умений и навыков;
- воспитание волевых качеств;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.

Как и в любом виде двигательной активности, на занятиях объединения решаются три основных типа педагогических задач:

- образовательные - формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей;
- воспитательные - развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни.
- оздоровительные - укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью.

Воспитательные:

- Воспитание культуры поведения и формирование межличностных отношений в коллективе.
- Выработка навыков коллективной творческой деятельности.
- Формирование способности концентрировать внимание, работать по образцу.
- Приобщить ребенка к здоровому образу жизни

Развивающие:

- Развитие умения ритмично двигаться и воссоздавать ритмический рисунок.
- Гармоничное физическое развитие детей, коррекция осанки.
- Развить физические данные.

Обучающие:

- Формирование спортивных навыков.
- Формирование навыков исполнения под музыку.
- Выработка навыков исполнения движений в различных темпах.

Условия реализации программы:

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

Набор групп осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) (до 14 лет) и допуска школьного врача к занятиям.

По норме наполняемости: на 1-м году обучения – не менее 15 человек. В течение учебного года состав обучающихся может меняться.

Продолжительность образовательного процесса: 72 часа (1 час 2 раза в неделю), срок реализации – 1 год.

Согласно норм санитарно-гигиенической безопасности в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID - 19):

- очные занятия проводятся с обучающимися только одного класса;
- возможно деление на подгруппы по классам;
- очные занятия по подгруппам проводятся в разное время;
- время очного занятия в подгруппе может сокращаться с учетом перерыва для проветривания и обеззараживания воздуха бактерицидными рециркуляторами;
- занятия с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) могут проводиться с общей группой;
- время занятия с группой с применением ДОТ и ЭО может увеличиваться для выполнения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- в каникулярное время возможно изменение в расписании занятий с увеличением числа и времени занятий.

Формы занятий:

- очная: теоретическая и практическая части;
- внеаудиторная (самостоятельная);
- обучение с использованием дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) через платформы Zoom, Discord, Skype, Viber, WhatsApp и другие мессенджеры, по выбору педагога дополнительного образования.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Учащиеся к концу обучения должны

В результате освоения данной программы воспитанники должны

Ожидаемые результаты:

В результате освоения данной программы воспитанники должны **уметь:**

- пользоваться инвентарем;
- владеть чувством ритма.
- исполнять не сложные танцевальные элементы;
- распознавать характер музыки.
- правильно выполнять танцевальные шаги фитнеса;
- работать в коллективе.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для повышения работоспособности, укреплении здоровья, для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.
- технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.

Знать:

- правила безопасности труда и личной гигиены
- основные хореографические понятия (правильная осанка постановка рук и ног);
- названия шагов в фитнесе;
- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной и хореографической терминологии;
- основные понятия музыкальной грамоты;
- о режиме дня и двигательном режиме;
- о влиянии занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособности;
- о гигиенических правилах при выполнении физических упражнений;
- о причинах травматизма на занятиях фитнесом и правилах его предупреждения;
- о правильной осанке и причинах нарушений осанки.

У учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культурой и дальнейшему самосовершенствованию;

Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов. Итоговый анализ работы проводится в конце года в виде творческого отчета-проекта о работе в данной группе.

Форма оценки результатов.

В конце года обучения проводятся контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке с анализом результатов тестов.

**Календарно-тематическое планирование
1 год обучения, 2 группа**

№ пп	Тема	Количество часов	Дата план	Дата факт	Возможность использования ДОТ и ЭО	Форма контроля
1	Проведение инструктажа по технике безопасности. Собеседование, введение в учебный курс. Разучивание базовых шагов.	1			+	Беседа, инструктаж, практическое занятие.
2	Обучение музыкальной грамоте (такт, сильная, слабая доли), ПМП при травмах (растяжение, ушиб). Базовая аэробика (step-touch)	1			+	Наблюдение, беседа, практическое занятие
3	Силовые упражнения для мышц живота и пресса, упражнения на растяжку. Базовая аэробика (stepline, vistem, near и др.). Техника безопасности на занятиях.	1			+	Беседа, наблюдение, практическое занятие.
4	Обучение музыкальной грамоте (счет в музыке). Основы физиологии (определение ЧСС за 1 мин). Упражнения для спины и пресса, стретчинг.	1			+	Наблюдение, беседа, практическое занятие.
5	ПМП при травмах. Обучение музыкальной грамоте (счет 4,8). Разучивание простых базовых шагов в движении вперед, назад. Упражнения на координацию.	1			+	Практическое занятие.
6	Силовые упражнения для мышц ног. Стретчинг основных (крупных) мышц ног (бицепс бедра, квадрицепс бедра). Упражнения с гимнастическими палками.	1			+	Практическое занятие.
7	Беседа на тему техники безопасности на занятиях оздоровительной аэробики. Стретчинг (икроножная мышца, мышца голени). Базовые шаги. Повторение.	1			+	Наблюдение, беседа, практическое занятие.
8	Совершенствование техники выполнения упражнений. Методика составлений простых связок. Разучивание базовых шагов.	1			+	Практическое занятие.
9	Силовые упражнения для мышц спины. Знакомство с основами физиологии человека. Обучение простым перестроениям.	1			+	Наблюдение, беседа, практическое занятие.

10	Разучивание шагов базовой аэробики в движении вперед, назад, на месте с изменением направления.	1			+	Наблюдение, практическое занятие.
11	Проведение беседы по технике безопасности. Упражнения на координацию. Упражнения на растяжку.	1			+	Практическое занятие.
12	Упражнение в партере для развития силовых качеств.	1			+	Практическое занятие.
13	Упражнения для осанки.	1			+	Практическое занятие.
14	Обучение базовым шагам степ-аэробики.	1			+	Практическое занятие.
15	Упражнения с гимнастическими скакалками.	1			+	Практическое занятие.
16	Разучивание базовых шагов степ-аэробики.	1			+	Практическое занятие.
17	Упражнения с набивными мячами.	1			+	Практическое занятие.
18	Упражнения на равновесие и координацию.	1			+	Наблюдение, беседа, практическое занятие.
19	Разучивание базовых шагов степ-аэробики.	1			+	Практическое занятие
20	Разучивание базовых шагов степ-аэробики.	1			+	Практическое занятие.
21	Упражнения с гимнастическими скакалками.	1			+	Наблюдение, практическое занятие.
22	Знакомство со стретчингом. Упражнения на растяжку.	1			+	Наблюдение, беседа, игра, практическое занятие.
23	Зачет по музыкальной грамоте и базовым шагам степ-аэробики.	1			+	Наблюдение, беседа, практическое занятие, зачет.
24	Зачет по технике выполнения базовых шагов степ - аэробики.	1			+	Практическое занятие, зачет.
25	Изометрические упражнения.	1			+	Практическое занятие
26	Йога-аэробика. Комплекс упражнений.	1			+	Практическое занятие.
27	Знакомство с восточными танцами. Базовые шаги.	1			+	Практическое занятие.
28	Составление базовой комбинации восточного танца.	1			+	Практическое занятие.

29	Танцевальная аэробика.	1			+	Наблюдение, беседа, практическое занятие.
30	Разучивание танцевальной связки и отработка движений.	1			+	Практическое занятие.
31	Обзор кратких вопросов анатомии.	1			+	Наблюдение, беседа, практическое занятие.
32	Упражнения на релаксацию.	1			+	Практическое занятие.
33	Базовая аэробика (связка на 32 счета изменением направления).	1			+	Практическое занятие.
34	Комплекс изометрических упражнений для развития силовых качеств.	1			+	Практическое занятие.
35	Комплекс упражнений на дыхание. Зачет.	1			+	Наблюдение, беседа, зачет, практическое занятие.
36	Техника выполнения базовых шагов.	1			+	Практическое занятие.
37	Зачет по степ - аэробике. Отработка движений танцев.	1			+	Наблюдение, беседа, зачет, практическое занятие.
38	Вопросы по первой медицинской помощи. Упражнения.	1			+	Беседа, практическое занятие.
39	Зачет по танцевальной аэробике.	1			+	Зачет, наблюдение, практическое занятие.
40	Краткий обзор вопросов физиологии. Упражнения.	1			+	Наблюдение, беседа, практическое занятие.
41	Техника дыхания при выполнении элементов оздоровительной йоги.	1			+	Наблюдение, практическое занятие.
42	Комплекс упражнений йога-аэробики.	1			+	Наблюдение, практическое занятие.
43	Составление музыкальной композиции.	1			+	Наблюдение, практическое занятие.
44	Силовая аэробика – комплекс.	1			+	Наблюдение, практическое занятие.

45	Закрепление техники выполнения элементов степ - аэробики.	1			+	Практическое занятие.
46	Упражнения с изменением направления.	1			+	Практическое занятие.
47	Развитие общей выносливости. Упражнения.	1			+	Практическое занятие.
48	Комплекс упражнений для мышц спины.	1			+	Практическое занятие.
49	Упражнения на релаксацию.	1			+	Наблюдение, практическое занятие.
50	Питьевой режим на занятиях. Упражнения на гибкость.	1			+	Наблюдение, практическое занятие.
51	Краткий обзор физиологии.	1			+	Наблюдение, практическое занятие.
52	Связки базовой аэробики.	1			+	Наблюдение, практическое занятие.
53	Закрепление техники исполнения базовых шагов.	1			+	Практическое занятие.
54	Развитие координации. Упражнения.	1			+	Практическое занятие.
55	Работа со скакалкой, эспандером.	1			+	Практическое занятие.
56	Комплекс упражнений для ног.	1			+	Практическое занятие.
57	Упражнения с мячом.	1			+	Практическое занятие.
58	Комплекс силовой аэробики. Мышцы спины.	1			+	Практическое занятие.
59	Изучение базовых шагов танцевальной аэробики.	1			+	Практическое занятие.
60	Комплекс упражнений пилатес.	1			+	Практическое занятие.
61	Упражнения для спины и пресса, стретчинг.	1			+	Практическое занятие.
62	Совершенствование техники выполнения упражнений.	1			+	Наблюдение, практическое занятие.
63	Методика составлений простых связок.	1			+	Практическое занятие.
64	Разучивание базовых шагов.	1			+	Наблюдение, практическое занятие.
65	Силовые упражнения для мышц спины.	1			+	Наблюдение, практическое занятие.

66	Шаги базовой аэробики в движении вперед.	1			+	Практическое занятие.
67	Зачет по силовой аэробике.	1			+	Практическое занятие, зачет.
68	Самостоятельное составление упражнений для мышц ног.	1			+	Практическое занятие.
69	Физиология человека. Обучение простым перестроениям.	1			+	Практическое занятие.
70	Шаги базовой аэробики в движении назад.	1			+	Практическое занятие.
71	Совершенствование техники выполнения упражнений.	1			+	Наблюдение, практическое занятие.
72	Зачет. Подведение итогов года. Комплекс степ - аэробики.	1			+	Открытый урок.

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

Итоговый контроль - проводится в конце обучения – проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ребенка

Содержание программы 1 года обучения: (раскрывается через описание разделов и тем программы в соответствии с последовательностью, заданной календарно-тематическим планированием, включая описание теоретической и практической частей)

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие -1 час

Организационные вопросы.

Правила техники безопасности и личной гигиены.

Тема 2. Теоретическая подготовка- 3 часа

Что такое здоровый образ жизни.

Узнай свое тело.

Разновидности фитнеса.

Тема3. Классическая аэробика - 22 часа

Базовые шаги. Совершенствование танцевальных шагов.

Музыкальная грамота.

Тема 4. Стретчинг - 22 часа

-Что такое стретчинг.

-Упражнения на растяжку определенных групп мышц.

-Упражнения на суставную подвижность.

Тема 5. Фитнес с использованием инвентаря - 22 часа

-Что такое танцевальный фитнес..

-Музыкальность. Связь музыки и танца.

-Освоение пространства Положения рук, ног.

-Тренировочные комбинации.

Тема 6. Тестирование - 2 часа

Контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Объекты контроля:

- знание терминов
- прикладные умения
- соответствие знаний, умений и навыков программе обучения
- соответствие достижений обучающегося нормативным результатам
- степень самостоятельности в приобретении знаний.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 634
с углубленным изучением английского языка
Приморского района Санкт-Петербурга

Согласовано
Заведующая отделением
дополнительного
образования детей

 Н. М. Пластинина

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 634
с углубленным изучением
английского языка
Приморского района Санкт-
Петербурга
Протокол от 30.08.21 г. № 1

Утверждаю
Приказ от 31.08.21 г. № 2
Директор ГБОУ школы № 634
с углубленным изучением
английского языка
Приморского района Санкт-
Петербурга
_____ Д.М. Трушин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

К дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе физкультурно-спортивной направленности

«Аэробика»

на 2021-2022 учебный год

для обучающихся 7-8 лет, 3 группа
количество часов в год – 72
количество часов в неделю – 2
срок реализации – 1 год

Разработчик программы
педагог дополнительного образования
Карцева Елена Владимировна

Санкт – Петербург
2021 год

Пояснительная записка

Цель программы:

- повышение уровня физического развития детей;
- профилактика нарушений осанки;
- содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
- развитие психических процессов и свойств личности.

Задачи программы:

- обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- всестороннее гармоническое развитие тела;
- формирование музыкально-двигательных умений и навыков;
- воспитание волевых качеств;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.

Как и в любом виде двигательной активности, на занятиях объединения решаются три основных типа педагогических задач:

- образовательные - формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей;
- воспитательные - развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни.
- оздоровительные - укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью.

Воспитательные:

- Воспитание культуры поведения и формирование межличностных отношений в коллективе.
- Выработка навыков коллективной творческой деятельности.
- Формирование способности концентрировать внимание, работать по образцу.
- Приобщить ребенка к здоровому образу жизни

Развивающие:

- Развитие умения ритмично двигаться и воссоздавать ритмический рисунок.
- Гармоничное физическое развитие детей, коррекция осанки.
- Развить физические данные.

Обучающие:

- Формирование спортивных навыков.
- Формирование навыков исполнения под музыку.
- Выработка навыков исполнения движений в различных темпах.

Условия реализации программы:

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

Набор групп осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) (до 14 лет) и допуска школьного врача к занятиям.

По норме наполняемости: на 1-м году обучения – не менее 15 человек. В течение учебного года состав обучающихся может меняться.

Продолжительность образовательного процесса: 72 часа (1 час 2 раза в неделю), срок реализации – 1 год.

Согласно норм санитарно-гигиенической безопасности в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID - 19):

- очные занятия проводятся с обучающимися только одного класса;
- возможно деление на подгруппы по классам;
- очные занятия по подгруппам проводятся в разное время;
- время очного занятия в подгруппе может сокращаться с учетом перерыва для проветривания и обеззараживания воздуха бактерицидными рециркуляторами;
- занятия с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) могут проводиться с общей группой;
- время занятия с группой с применением ДОТ и ЭО может увеличиваться для выполнения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- в каникулярное время возможно изменение в расписании занятий с увеличением числа и времени занятий.

Формы занятий:

- очная: теоретическая и практическая части;
- внеаудиторная (самостоятельная);
- обучение с использованием дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) через платформы Zoom, Discord, Skype, Viber, WhatsApp и другие мессенджеры, по выбору педагога дополнительного образования.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Учащиеся к концу обучения должны

В результате освоения данной программы воспитанники должны

Ожидаемые результаты:

В результате освоения данной программы воспитанники должны **уметь:**

- пользоваться инвентарем;
- владеть чувством ритма.
- исполнять не сложные танцевальные элементы;
- распознавать характер музыки.
- правильно выполнять танцевальные шаги фитнеса;
- работать в коллективе.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для повышения работоспособности, укреплении здоровья, для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.
- технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.

Знать:

- правила безопасности труда и личной гигиены
- основные хореографические понятия (правильная осанка постановка рук и ног);
- названия шагов в фитнесе;
- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной и хореографической терминологии;
- основные понятия музыкальной грамоты;
- о режиме дня и двигательном режиме;
- о влиянии занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособности;
- о гигиенических правилах при выполнении физических упражнений;
- о причинах травматизма на занятиях фитнесом и правилах его предупреждения;
- о правильной осанке и причинах нарушений осанки.

У учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культурой и дальнейшему самосовершенствованию;

Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов. Итоговый анализ работы проводится в конце года в виде творческого отчета-проекта о работе в данной группе.

Форма оценки результатов.

В конце года обучения проводятся контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке с анализом результатов тестов.

**Календарно-тематическое планирование
1 год обучения, 3 группа**

№ пп	Тема	Количество часов	Дата план	Дата факт	Возможность использования ДОТ и ЭО	Форма контроля
1	Проведение инструктажа по технике безопасности. Собеседование, введение в учебный курс. Разучивание базовых шагов.	1			+	Беседа, инструктаж, практическое занятие.
2	Обучение музыкальной грамоте (такт, сильная, слабая доли), ПМП при травмах (растяжение, ушиб). Базовая аэробика (step-touch)	1			+	Наблюдение, беседа, практическое занятие
3	Силовые упражнения для мышц живота и пресса, упражнения на растяжку. Базовая аэробика (stepline, vistem, near и др.). Техника безопасности на занятиях.	1			+	Беседа, наблюдение, практическое занятие.
4	Обучение музыкальной грамоте (счет в музыке). Основы физиологии (определение ЧСС за 1 мин). Упражнения для спины и пресса, стретчинг.	1			+	Наблюдение, беседа, практическое занятие.
5	ПМП при травмах. Обучение музыкальной грамоте (счет 4,8). Разучивание простых базовых шагов в движении вперед, назад. Упражнения на координацию.	1			+	Практическое занятие.
6	Силовые упражнения для мышц ног. Стретчинг основных (крупных) мышц ног (бицепс бедра, квадрицепс бедра). Упражнения с гимнастическими палками.	1			+	Практическое занятие.
7	Беседа на тему техники безопасности на занятиях оздоровительной аэробики. Стретчинг (икроножная мышца, мышца голени). Базовые шаги. Повторение.	1			+	Наблюдение, беседа, практическое занятие.
8	Совершенствование техники выполнения упражнений. Методика составлений простых связок. Разучивание базовых шагов.	1			+	Практическое занятие.
9	Силовые упражнения для мышц спины. Знакомство с основами физиологии человека. Обучение простым перестроениям.	1			+	Наблюдение, беседа, практическое занятие.

10	Разучивание шагов базовой аэробики в движении вперед, назад, на месте с изменением направления.	1			+	Наблюдение, практическое занятие.
11	Проведение беседы по технике безопасности. Упражнения на координацию. Упражнения на растяжку.	1			+	Практическое занятие.
12	Упражнение в партере для развития силовых качеств.	1			+	Практическое занятие.
13	Упражнения для осанки.	1			+	Практическое занятие.
14	Обучение базовым шагам степ-аэробики.	1			+	Практическое занятие.
15	Упражнения с гимнастическими скакалками.	1			+	Практическое занятие.
16	Разучивание базовых шагов степ-аэробики.	1			+	Практическое занятие.
17	Упражнения с набивными мячами.	1			+	Практическое занятие.
18	Упражнения на равновесие и координацию.	1			+	Наблюдение, беседа, практическое занятие.
19	Разучивание базовых шагов степ-аэробики.	1			+	Практическое занятие
20	Разучивание базовых шагов степ-аэробики.	1			+	Практическое занятие.
21	Упражнения с гимнастическими скакалками.	1			+	Наблюдение, практическое занятие.
22	Знакомство со стретчингом. Упражнения на растяжку.	1			+	Наблюдение, беседа, игра, практическое занятие.
23	Зачет по музыкальной грамоте и базовым шагам степ-аэробики.	1			+	Наблюдение, беседа, практическое занятие, зачет.
24	Зачет по технике выполнения базовых шагов степ - аэробики.	1			+	Практическое занятие, зачет.
25	Изометрические упражнения.	1			+	Практическое занятие
26	Йога-аэробика. Комплекс упражнений.	1			+	Практическое занятие.
27	Знакомство с восточными танцами. Базовые шаги.	1			+	Практическое занятие.
28	Составление базовой комбинации восточного танца.	1			+	Практическое занятие.

29	Танцевальная аэробика.	1			+	Наблюдение, беседа, практическое занятие.
30	Разучивание танцевальной связки и отработка движений.	1			+	Практическое занятие.
31	Обзор кратких вопросов анатомии.	1			+	Наблюдение, беседа, практическое занятие.
32	Упражнения на релаксацию.	1			+	Практическое занятие.
33	Базовая аэробика (связка на 32 счета изменением направления).	1			+	Практическое занятие.
34	Комплекс изометрических упражнений для развития силовых качеств.	1			+	Практическое занятие.
35	Комплекс упражнений на дыхание. Зачет.	1			+	Наблюдение, беседа, зачет, практическое занятие.
36	Техника выполнения базовых шагов.	1			+	Практическое занятие.
37	Зачет по степ - аэробике. Отработка движений танцев.	1			+	Наблюдение, беседа, зачет, практическое занятие.
38	Вопросы по первой медицинской помощи. Упражнения.	1			+	Беседа, практическое занятие.
39	Зачет по танцевальной аэробике.	1			+	Зачет, наблюдение, практическое занятие.
40	Краткий обзор вопросов физиологии. Упражнения.	1			+	Наблюдение, беседа, практическое занятие.
41	Техника дыхания при выполнении элементов оздоровительной йоги.	1			+	Наблюдение, практическое занятие.
42	Комплекс упражнений йога-аэробики.	1			+	Наблюдение, практическое занятие.
43	Составление музыкальной композиции.	1			+	Наблюдение, практическое занятие.
44	Силовая аэробика – комплекс.	1			+	Наблюдение, практическое занятие.

45	Закрепление техники выполнения элементов степ - аэробики.	1			+	Практическое занятие.
46	Упражнения с изменением направления.	1			+	Практическое занятие.
47	Развитие общей выносливости. Упражнения.	1			+	Практическое занятие.
48	Комплекс упражнений для мышц спины.	1			+	Практическое занятие.
49	Упражнения на релаксацию.	1			+	Наблюдение, практическое занятие.
50	Питьевой режим на занятиях. Упражнения на гибкость.	1			+	Наблюдение, практическое занятие.
51	Краткий обзор физиологии.	1			+	Наблюдение, практическое занятие.
52	Связки базовой аэробики.	1			+	Наблюдение, практическое занятие.
53	Закрепление техники исполнения базовых шагов.	1			+	Практическое занятие.
54	Развитие координации. Упражнения.	1			+	Практическое занятие.
55	Работа со скакалкой, эспандером.	1			+	Практическое занятие.
56	Комплекс упражнений для ног.	1			+	Практическое занятие.
57	Упражнения с мячом.	1			+	Практическое занятие.
58	Комплекс силовой аэробики. Мышцы спины.	1			+	Практическое занятие.
59	Изучение базовых шагов танцевальной аэробики.	1			+	Практическое занятие.
60	Комплекс упражнений пилатес.	1			+	Практическое занятие.
61	Упражнения для спины и пресса, стретчинг.	1			+	Практическое занятие.
62	Совершенствование техники выполнения упражнений.	1			+	Наблюдение, практическое занятие.
63	Методика составлений простых связок.	1			+	Практическое занятие.
64	Разучивание базовых шагов.	1			+	Наблюдение, практическое занятие.
65	Силовые упражнения для мышц спины.	1			+	Наблюдение, практическое занятие.

66	Шаги базовой аэробики в движении вперед.	1			+	Практическое занятие.
67	Зачет по силовой аэробике.	1			+	Практическое занятие, зачет.
68	Самостоятельное составление упражнений для мышц ног.	1			+	Практическое занятие.
69	Физиология человека. Обучение простым перестроениям.	1			+	Практическое занятие.
70	Шаги базовой аэробики в движении назад.	1			+	Практическое занятие.
71	Совершенствование техники выполнения упражнений.	1			+	Наблюдение, практическое занятие.
72	Зачет. Подведение итогов года. Комплекс степ - аэробики.	1			+	Открытый урок.

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

Итоговый контроль - проводится в конце обучения – проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ребенка

Содержание программы 1 года обучения: (раскрывается через описание разделов и тем программы в соответствии с последовательностью, заданной календарно-тематическим планированием, включая описание теоретической и практической частей)

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие -1 час

Организационные вопросы.

Правила техники безопасности и личной гигиены.

Тема 2. Теоретическая подготовка- 3 часа

Что такое здоровый образ жизни.

Узнай свое тело.

Разновидности фитнеса.

Тема3. Классическая аэробика - 22 часа

Базовые шаги. Совершенствование танцевальных шагов.

Музыкальная грамота.

Тема 4. Стретчинг - 22 часа

-Что такое стретчинг.

-Упражнения на растяжку определенных групп мышц.

-Упражнения на суставную подвижность.

Тема 5. Фитнес с использованием инвентаря - 22 часа

-Что такое танцевальный фитнес..

-Музыкальность. Связь музыки и танца.

-Освоение пространства Положения рук, ног.

-Тренировочные комбинации.

Тема 6. Тестирование - 2 часа

Контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Объекты контроля:

- знание терминов
- прикладные умения
- соответствие знаний, умений и навыков программе обучения
- соответствие достижений обучающегося нормативным результатам
- степень самостоятельности в приобретении знаний.