

**Информационная карта программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование образовательного учреждения, реализующего образовательную программу | Муниципальное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №4 г. Балабаново |
| 1. | Адрес учреждения | Г. Балабаново, ул. Гагарина, 12 |
| 2. | Полное название программы | « Шейпинг» |
| 3. | Программа утверждена | 30.08.2022г. |
| 4. | Возраст детей, на которых рассчитана образовательная программа | 15-17 лет |
| 5. | Срок реализации программы | 1год |
| 6. | Сведения об авторе (ФИО, образование, должность) | Пиргач А.М., высшее, учитель физической культуры |
| 7.Сведения о программе | | |
| 7.1. | Нормативная база | Закон об образовании. Концепция модернизации российского образования.  Сан-эпид. правила и нормативы СанПина.  Примерные требования к программам дополнительного образования детей.Приложение к письму департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минбразования и науки России. Письмо управления образования и науки области «Об организации образовательного процесса в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Калужской области, в 2022-2023 учебном году». |
| 7.2 | Область применения | Дополнительное образование |
| 7.3 | Направленность | Физкультурно-спортивная |
| 7.4 | Тип программы | Модифицированная |
| 7.5. | Целевая направленность программы | Образовательная |

**Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной обшеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Оздоровительная аэробика».**

**1.1.Пояснительная записка**

Занятия физической культурой - это, прежде всего воспитание здорового ребенка. А воспитание физически полноценных детей – необходимое условие их будущей эффективной трудовой деятельности, творческого участия в общественном производстве. Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю энергии, заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия шейпаингом, в частности танцевальной аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Данная Программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность. В Программе больше внимания уделено целям пропагандирования здорового образа жизни, развитию системы профилактики и коррекции здоровья на основе мониторинга и определения ведущих факторов риска.

Данная программа является**модифицированной,**так как по содержанию илогике реализации она совпадает с примерными программами.Программа разработана с учетом инновационных методов, системы мониторинга (непрерывное состояние учебного процесса), влияние инноваций на эффективность работы с детьми.

**Новизна** данной программы заключается:

- в реализации идеи эффективного развития гармоничной личности в условиях сотворчества учащихся в разновозрастном творческом объединении;

- в продуктивном внедрении в образовательный процесс информационных технологий;

- в комплексном воздействии различных видов двигательной активности с целью раскрытия творческого потенциала личности;

- в социализации личности в коллективе;

- в развитии у детей мотивации к двигательной активности и совершенствовании физических и спортивных показателей.

**Актуальность.**В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. А детям для нормального роста и развития требуется от 4 до 6 часов энергичной физической активности. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений даёт заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности.

**Отличительные особенности данной Программы.** Данная Программа дает возможность восполнить пробелы спортивно-оздоровительного образования учащихся, в особенности в плане приобретения ими практических навыков работы в создании спортивно-танцевальных композиций, способствует повышению общего уровня физической и нравственно-эстетической культуры личности. Образовательные технологии направлены на развитие важнейших компетенций обучающихся для современной жизни.

Танцевальная аэробика способствует улучшению памяти и развивает концентрацию внимания, музыкальность, чувство ритма и пространства, развивает чувство уверенности в себе и повышает самооценку, даёт ощущение прилива сил, способствует расслаблению и ощущению хорошего самочувствия, вызывает эмоциональную разрядку, снимает стресс и внутреннее напряжение, способствует весёлому общению занимающихся в группе. Достижение успехов в спорте и танцах порождает у детей чувство воодушевления, которое в дальнейшем обеспечивает новый, ещё более высокий уровень успешной деятельности, что даёт толчок воображению и творчеству. Творческое воображение теснейшим образом связано с логическим мышлением, особенно с такими его операциями, как анализ, синтез, сравнения, обобщения. Регулярно посещая занятия, ребёнок правильно планирует свой режим дня, становится более дисциплинированным и находит в творческом объединении новых друзей и знакомых. Кроме того, ребёнок учится работать в коллективе и внимательно относится к окружающим, развивая необходимые качества для общения в группе: общительность, эмоциональную устойчивость, самостоятельность, смелость, уверенность в себе, высокий самоконтроль, адекватную самооценку.

По уровню освоения Программа является общеразвивающей, так как способствует формированию духовного мира обучающихся, их самостоятельного мышления и развитию творческих способностей.

По целевой установке является образовательной – знания не только усваиваются детьми, но и используются в их жизнедеятельности. Программа разработана с учетом инновационных методов, разработана система мониторинга (непрерывное состояние учебного процесса), влияние инноваций на эффективность работы с детьми.

**Адресат Программы**

**Старший школьный возраст (15-17лет).**В этом возрасте дети усиленно начинают заниматься самовоспитанием. На данном этапе у них происходит процесс активного созревания организма, хорошо развита двигательная сфера. Продолжается процесс окостенения, но изгибы позвоночника еще не устойчивы. Поэтому целенаправленные занятия физическими упражнениями по Программе «Шейпинг» способствуют оптимальному укреплению опорно-двигательного аппарата детей, закреплению навыка правильной осанки. Очень важным становится укрепление и сохранение здоровья детей средствами аэробики, предложенными в Программе.

**Объем и срок освоения программы**

Программа «Шекйпинг» рассчитана на 1 год обучения.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 136 часов.

**Режим занятий: (34 рабочих недель в год, 4 часа в неделю)**

**I год обучения** – 136 часов в год. Количество занятий в неделю - 4 раза

по 2 часа.

**Форма обучения** – очная.

На каждом занятии проводится музыкальная пауза**.**Учитывая особенности и содержание работы учебной группы, исходя из педагогической целесообразности, педагог может проводить занятия всем составом учебной группы, по звеньям, индивидуально и индивидуальные занятия с детьми – инвалидами по месту жительства.

Программа предназначена для освоения учебного материала в течение 1 года детьми разных возрастных групп: 15 – 17 лет. При комплектовании групп допускается совместная работа в одной группе учащихся без ограничения по возрастному признаку. Состав группы постоянный.

Основной формой учебной работы является групповое занятие. Занятие по данной программе состоят из теоретической и практической частей. Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационная часть должна обеспечить наличие всех необходимых для работы материалов и иллюстраций. В процессе реализации Программы используются следующие **формы организации занятий**: беседа, лекция, экскурсия , тестирование, анкетирование, учебно-тренировочное, игровое, контрольное, хореографическое, репетиционное, соревновательное, творческое (выступления, концертная деятельность),интегрированное занятие, защита творческих проектов, тематический и отчётный концерты, итоговые занятия.

**По данному курсу обучается одна группа детей.**

**I год обучения-** ознакомительный «Этап начальной подготовки», группа численностью 15 человек

Содержание программного материала предусматривает дифференцированный подход к обучению учащихся, различных по возрасту, физическим данным, уровню подготовки, индивидуальным особенностям учащихся и физиологическим возможностям ребёнка. В процессе реализации данной Программы использовался инновационный подход к обучению и воспитанию.

В образовательном процессе применяются различные **методы и приемы обучения:**

**- объяснительно – иллюстративный** (рассказ, беседа, лекция, дискуссия, собеседование, голосовые сигналы, счёт, подсказки, вербальные команды и название шагов и движений).

Визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение), невербальные команды, просмотр видео-фото-материалов.

**-репродуктивный –**правильная, четкая демонстрация-показ педагогом образца движения или его отдельных двигательных элементов;

-тактильно-мышечная наглядность обеспечивается путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей; непосредственная помощь педагога, уточняющего положение отдельных частей тела ребенка;

-наглядно-слуховые приемы представляют собой звуковую регуляцию движений (слуховой наглядностью является музыка);

-пояснение сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы;

- **исследовательский-**творческие проекты, самостоятельная работа, творческие отчёты).

Используемые в работе методы опираются на процесс мышления и объединяют познавательные процессы с практическими умениями.

**Образовательные технологии.**

* **Технология индивидуально-дифференцированного обучения-**  индивидуальный подход к учащимся (соответствие объема учебной нагрузки

и уровня сложности изучаемого материала их индивидуальным возможностям и способностям).

* Технология **развивающего обучения** – активизация музыкальной памяти, внимания, мышления. Технология **эффективности организации и управления образовательным процессом**– качество освоения программного материала.
* Технология **интенсификации и активной познавательной деятельности**– создание ситуации успешности, поддержки, способствует творческому развитию личности.

Образовательные технологии направлены на развитие важнейших компетенций обучающихся для современной жизни.

**Здоровьесберегающие технологии**

* **Дыхательная гимнастика** по методу А.Н.Стрельниковой (формирование правильного дыхания),

**Игровые технологии**(музыкально-дидактические игры, упражнения в игровой форме «Сочини танец», танцевальная импровизация.

Игровые динамические паузы – снятие перегрузок.

**Проектные технологии** (творческие проекты, презентации) –развитие системного мышления, активизации познавательной деятельности, стимулирование творческой инициативы.

**Информационно – коммуникационные технологии.** Видеозаписи выступлений – (анализ концертных выступлений).

Эффективное применение современных образовательных технологий в образовательном процессе способствует повышению результата в решении педагогических задач, позволяет детям более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности.

**Особенности организации образовательного процесса.**

При проведении, занятий учитывается: уровень ЗУН учащихся, индивидуальные особенности и физиологические возможности ребёнка, особенности мышления, познавательные интересы. За период обучения учащиеся получат определенный объем знаний, качество которых проверяется через промежуточный контроль: участие в конкурсах, фестивалях, концертных выступлениях, упражнения на умение владеть своим лицом и телом.

**1.2.Цель Программы**

**Цель Программы:**совершенствование физических, творческих, художественно-эстетических качеств учащихся посредством занятий аэробикой.

**1.3. Содержание программы**

**Этап начальной подготовки**

**1 год обучения**

**Задачи**:

**Обучающие:**

Познакомить учащихся с элементами строевой подготовки;

научить ритмичным упражнениям  на развитие подвижности рук, ног, шеи;

научить основам аэробики – базовым шагам; движениям рук; научить профилактике заболеваний и вредных привычек; основам рационального питания.

**Воспитательные:**

Воспитывать дисциплинированность, аккуратность и пунктуальность.

воспитывать коммуникативные качества.

воспитывать чувство ответственности за успех общего дела.

**Развивающие:**

Развивать музыкальность, чувство ритма.

развивать начальные физические данные детей (осанку, гибкость);

развивать двигательную активность учащихся.

развивать индивидуальные особенности каждого учащегося.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид программного материала** | **Краткое содержание темы** | **Кол-во часов** |
| **1.** | Основы знания о фитнес аэробике | Здоровый образ жизни. История развития фитнеса. Виды групповых программ. Работа с видеоматериалом. | 2 |
| 2. | Классическая аэробика | Правильная стойка и перемещения в стойке. Базовые шаги классической аэробики. Техника самоконтроля. Стретчинг. Коррекционные упражнения. Интервальная тренировка. | 86 |
| 3. | Танцевальная аэробика | Элементы и шаги танцевальной аэробики в стиле латино. Техника полицентрики и изоляции. Элементы русского танца. Черлидинг. «Бодиданс» (танцевальные упражнения с утяжелениями). | 16 |
| 4. | Силовой фитнес | Перемещения в стойке с использованием утяжелений. Техника безопасности. Функциональный тренинг. Развитие выносливости. Самоконтроль. | 32 |
|  | Итого: |  | 136 |

**Содержание курса**

**Знания о физической культуре.**

***История физической культуры***. История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы. История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

***Физическая культура и спорт (основные понятия).*** Физическая подготовка и её базовые основы, формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и развитие физических способностей. Физические качества - общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями. Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность). Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой, их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля. Педагогические гигиенические и эстетические требования к их проведению; профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий. Направления в фитнес-аэробики. Виды танцевальной аэробики. Определение функционального тренинга и функционального упражнения.

***Физическая культура человека.*** Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима в течении дня, недели, месяца. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей организма половой принадлежности, состояния самочувствия. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятия, а также индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом. Восстановительные мероприятия. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей, основы профилактики средствами физической культуры. Основы музыкальной грамоты (понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат). Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движении под музыку.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.*** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма, с учетом цели и задач. Составление плана самостоятельного занятия физическими упражнениями. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация активного отдыха средствами физической культуры.

***Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.*** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.

***Самостоятельные игры и развлечения.*** Организация и проведение спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий (игры, конкурсы, эстафеты) с привлечением сверстников на спортивных площадках и в спортивных залах.

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия (массаж, банные процедуры). Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.

***Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов оздоровительной аэробики.*** *Классическая аэробика*: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

*Степ-аэробика*: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов с музыкальным и без музыкального сопровождения; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

*функциональная тренировка (тренинг):* выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации - ходьба с изменением скорости и длинны шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, мед.болов, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор - лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

*Хореографическая подготовка.* Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

*Подготовка к показательным выступлениям.* Подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

***Прикладно-ориентированная подготовка.***Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов- легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

***Упражнения общеразвивающей и специальной направленности.*** *Специальная физическая подготовка.*

*Классическая аэробика:*выполнение базовых шагов (элементов ) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения;сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.

*Спет - аэробика*: выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы;

*Функциональная тренировка (тренинг):*упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

*Общефизическая подготовка.*

*Легкая атлетика:* воспитание быстроты, координации движений, выносливости, силы.

*Гимнастика с элементами акробатики*: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости, ловкости.

*Волейбол:*воспитание быстроты, координации движений, ориентировке в пространстве, силы.

**Базовые шаги (элементы) без смены лидирующей ноги (унилатеральные)**

**Классическая аэробика.**

Лидирующая нога – нога, которая выполняет первое движение в элементе.

|  |  |
| --- | --- |
| Марш на месте и с перемещениями вперед, назад | March |
| Марш на месте, ноги врозь | Out |
| Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения | Out-in |
| Два шага вперёд (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) | V-Step |
| Два шага назад (ноги врозь), два шага вперёд (ноги вместе) | A-Step |
| Одна нога выполняет шаг вперёд-назад, другая – на месте | Mambo |
| Два шага вперёд (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) | Basic-step |

**Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).**

|  |  |
| --- | --- |
| Шаг в сторону, приставить вторую ногу | StepTouch |
| Два приставных шага в сторону | DoubleStepTouch |
| Шаг в сторону, подъем колена | KneeUp |
| Шаг в сторону, два подъема колена | DoubleKneeUp |
| Шаг в сторону, подъём прямой ноги вперёд | Kick |
| Шаг в сторону, два подъёма прямой ноги вперёд | DoubleKick |
| Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону | Liftside |
| Шаг в сторону, два подъема прямой ноги в сторону | DoubleLiftside |
| Шаг в сторону, захлёст голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице) | Curl |
| Шаг в сторону, два захлёста голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице) | DoubleCurl |
| Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте | OpenStep |
| Шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание вперёд носком или пяткой) | ToeTouch (HeelTouch) |
| Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить. | Grapevine |
| Шаг вперёд, подъём колена (подъём прямой ноги вперёд, в сторону, захлёст голени), два шага назад | Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные |
| Шаг вперёд, 3 подъема колена (подъём прямой ноги вперёд, в сторону, захлёст голени), два шага назад | Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side) |
| Три быстрых шага на месте на «раз и два» | Cha-cha-cha |
| Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением | Shasse |

**Степ-аэробика**

**Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные).**

|  |  |
| --- | --- |
| Два шага на платформу, два шага на пол | BasicStep |
| Два шага на платформу | BasicUp |
| Два шага на пол | BasicDown |
| Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе) | V-Step |
| Одна нога выполняет шаг вперед на платформу - назад на пол, другой шагаем на полу на месте | Mambo |
| Шаг на платформу, шаг на пол | Stomp (Mini-Mambo) |
| Шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол | 6 Point-Mambo |
| исходное положение стоя сбоку от платформы: два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу | Over |
| исходное положение - платформа между ног: два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение | StraddleUp |
| исходное положение - стоя на платформе: два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение | StraddleDown |
| Два шага на платформу, два касания поочерёдно носком пола, два шага на пол | UpUpLunge |

**Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные).**

|  |  |
| --- | --- |
| Шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание степа), два шага на пол | TapUp |
| Шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол | KneeUp |
| Шаг на платформу, подъём прямой ноги вперёд, два шага на пол | Kick |
| Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол | Curl |
| Шаг на платформу, подъём прямойногивсторону, два шага на пол | Liftside |
| Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол | BackLift |
| Шаг на платформу, 3 подьема колена, два шага на пол | Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side) |
| Шаг на платформу, подъем колена, шаг на пол в сторону , подъем колена , шаг на платформу , подъем колена , два шага на пол | L-Step |
| Шаг на платформу, два подъема колена, два шага на пол | Double Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) |
| Шаг на платформу, 4,5,6,7 подъемов колена, два шага на пол | Repeat 4,5,6,7 Knee Up (Kick, Curl, Side Lift) |
| Шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, шаг на платформу, захлест голени, два шага на пол | SailorStep (шаг моряка) |
| Шаг на платформу, два шага на пол | Mini (Little)- Mambo |
| Шаг на платформу, шаг на пол | Stomp |
| Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол | DoubleStomp |
| Три шага на платформу (вперёд-назад-вперёд), два шага на пол | TangoStep |
| Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение | Spider |
| Шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол | TrippleStomp |
| Шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на пол назад, шаг на платформу, два шага на пол в исходное положение | L-Mambo |
| Три быстрых шага платформа-пол-платформа (на раз и два), два шага на пол в исходное положение | Cha-cha-cha |
| Три быстрых шага (на раз и два) с интенсивным перемещением через степ и два шага на полу (мамбо назад) | ShasseMambo |
| Касание платформы, шаг на пол | StepTap |

**2.2.Условия реализации программы**

-заинтересовать детей содержанием программы и ее конечным

результатом;

- организация процесса обучения в интересной доступной форме.

**Материально-техническое оснащение занятий**

Материально – технические (пространственные) условия организации познавательно-исследовательской и продуктивной деятельности детей включают:необходимое помещение для проведения занятий с зеркалом и станком;

спортивные маты для занятий на полу;

одежда, обувь, удобная для занятий;

спортинвентарь (мячи 5 штук, скакалки 10 штук).

Кабинет оборудован спортивными тренажерами (велотренажер, «козел», для качания пресса).

**Техническое оснащение**

* Магнитофон;
* компьютер;
* проектор;
* экран;
* видеомагнитофон;
* записи аудио, видео, формат CD,MP3;
* USB- флешки

**Методическое и** **дидактическое обеспечение программы**

* методические разработки по темам программы;
* методика проведения итоговой аттестации учащихся;
* игровые конкурсные программы;

- информационная и справочная литература

**Дидактическое обеспечение Программы**

процессе работы по настоящей Программе используются информационно- методические материалы, литература;

* сценарии массовых мероприятий, разработанные для организации досуга учащихся;
* инструкция по технике безопасности;
* диагностические методики для определения уровня ЗУН и творческих способностей учащихся;
* новые педагогические технологии в общеобразовательном процессе (сотрудничество педагога с учащимися, создание ситуации успешности, взаимопомощи в преодолении трудностей, активизация творческого самовыражения);
* видео и фото материалы.

**Санитарно-гигиенические требования**

Для реализации общеразвивающей Программы имеется cветлое, просторное помещение, с хорошей вентиляцией. Занятия проводятся в зале, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Он имеет хорошее освещение и периодически проветривается. Рядом с залом находятся туалет и душевые. В наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

**Кадровое обеспечение**

Реализация Программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной Программой. Для реализации Программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

**Ожидаемые результаты:**

У учащихся будут сформированы**личностные результаты**:

-установка на безопасный, здоровый образ жизни;

-потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к ним, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению товарищей;

-умение выражать свои эмоции;

- умение оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;

- умение оценивать конкретные поступки как хорошие или  плохие;

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

Учащийся научится:

-понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;

-осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;

-уметь планировать и регулировать свои действия во время занятий аэробикой;

-определять и формировать цель  деятельности с помощью педагога;

-учиться работать по определенному алгоритму;

**Познавательные УУД:**

Учащийся научится:

-проводить сравнение и классификацию объектов;

-понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

-проявлять индивидуальные творческие способности;

-различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);

-соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;

-подбирать упражнения для разминки;

-использовать знания, полученные в творческом объединении, в жизни;

- делать выводы в результате совместной работы учащихся и педагога;

**Коммуникативные УУД:**

Учащийся научится:

-работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;

-обращаться за помощью;

-формулировать свои затруднения;

-предлагать помощь и сотрудничество;

-договариваться и приходить к общему решению;

-формулировать собственное мнение и позицию;

-осуществлять взаимный контроль;

-адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-оформлять свои мысли в устной форме;

-слушать и понимать речь  других;

- учиться работать в  паре,  группе; выполнять различные роли

(лидера исполнителя).

**Предметные** **результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе;

-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

**2.3.Формы подведения итогов реализации Программы**

* отчётные концерты;
* конкурсы;

**Формы отслеживания результатов образовательной общеразвивающей Программы**

входной контроль (начальная диагностика) – собеседование, анкетирование;

Промежуточная аттестация, как и итоговая (в конце обучения) - проводится в конце учебного года. Практическая часть проводится в форме выполнения контрольных упражнений и в форме отчетного концерта.

Теоретическая часть может проходить в форме

-викторин;

-игр;

-кроссвордов;

-ребусов;

-подготовки буклетов;

-психологических тестов.

текущий контроль - беседа в форме «вопрос – ответ», беседы с элементами викторины, игра, конкурсные программы, контрольные задания, тестирование, отчётный концерт.

итоговый контроль (итоговая и промежуточная аттестация) – зачетная работа по теме, игра, участие в отчётных концертах, муниципальных конкурсах, творческих проектах;

тематический;

предварительный;

устный;

письменный;

фронтальный;

индивидуальный

**2.4.Оценочные материалы, способы проверки ЗУН учащихся**

В творческом объединении «Шейпинг» в начале года проводится начальная диагностика уровня знаний, умений и навыков учащихся. Ее цель: узнать уровень способностей детей, их техническую подготовленность.

По результатам реализации Программы проводится промежуточная и итоговая аттестация по разработанным и апробированным методикам (в игровой форме, викторина, отчётный концерт, презентация, творческий проект), которые позволяют определить уровень теоретической и практической подготовки учащихся и соотнести их с прогнозируемым результатам образовательной Программы.

Начальная диагностика проводится с детьми в начале учебного года, чтобы выявить уровень ЗУН, которые имеют дети.

-Промежуточная аттестация проводится в конце первого, второго, третьего учебного года (май).

-Итоговая аттестация проводится в конце четвертого учебного года. Теоретическая часть итоговой аттестации проходит в форме викторины, игры, кроссворда, а практическая - в виде творческого задания, концерта.**Диагностические методики**, позволяющие определить достижения учащихся:

- выявление творческого потенциала;

- развитие самостоятельной деятельности;

- активизация аналитической деятельности;

- развитие познавательной активности учащихся;

- методика выявления уровня самооценки учащихся;

- личностное достижение учащихся;

- тесты о духовно – нравственной личности;

- методика отслеживания творческих достижений учащихся.

**2.5.Список литературы для педагогов:**

1. Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. – М.: Знание, 2009

2.Бабенка, Т.П. Экспресс – оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: метод, рекомендации[Текст]

3.Т.П.Бабенка, П.П. Каминский. – Ростов – н/Д, 2005

4.Виес Ю.Б.Аэробика для всех.-Мн. Книжный дом,2006.

5.Герасимова. Е. Аэробика для малышей[Текст]/ Е. Герасимова, И.Романенко. – М.: физкультура и спорт, № 9, 1996.

6.Горцев Г.Аэробика.Фитнес.Шейпинг.М.Вече,2001.

7.Иваницкий А.В., Иванова О.А., Матов В.В. Ритмическая гимнастика на ТВ.-М.: Советский спорт,2001-75с.

8.Ким Н.Фитнес от Натальи Ким,М.,2001.

9.Колодницкий Г.А., Кузнецова В.С. Ритмические упражнения, хореография и игры. - М.Дрофа,2003.

10.Комплексная оценка физического развития состояния здоровья детей и подростков. ЮЮ - М.»Творческий центр»,2004.

11.Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: Терра

Спорт, Олимпия Пресс, 2001.

12. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: т.1. Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2002.

Лисицкая, Т.С. Аэробика на все вкусы[Текст]/ Т.С. Лисицкая. – М.: Просвещение, Владос, 2004

13.Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.

14.СидневаЛ.В.,АлексееваЕ.П.Учебное пособие по базовой аэробике. - М.Федерация аэробики России,2005.-48с.

15.ФабионЭ.М. Ритмическая гимнастика -М., Фис,2002.

**Список литературы для учащихся и родителей:**

1.Буц Л.М. для вас, девочки/Л.М.Буц – М.Физкультура и спорт-2008

2.Гурвич М.М.Как быть здоровым или семь правил правильного питания. М.Панорама,2001.

3.КолесниковаС.В.Детская аэробика, - Ростов-на-Дону, «Феникс»,2005.

4.Сухарев А.Г.Дыхательная гимнастика. М.Медицина,2005

5.Попов В.Б.1001 упражнение для физического развития, - М.Астрель,2002.

6.ШтеренгерцР.Е.,Белая Н.А. Самомассаж для взрослых и детей, Киев, Здоровье,2002.