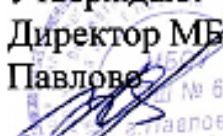
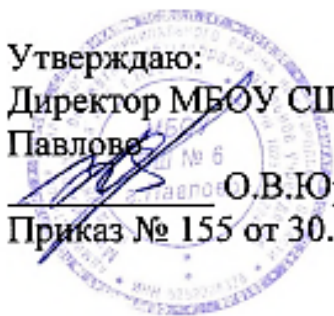


Управление образования администрации Павловского муниципального района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа №6 г. Павлово

Принята на заседании
педагогического совета
от « 28 » августа 2016 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБОУ СШ №6 г.
Павлово

О.В.Юрьева
Приказ № 155 от 30.08.2016 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
физкультурно-оздоровительной направленности
«Оздоровительная аэробика»**

Возраст обучающихся – 16-18 лет

Срок реализации – 2 года

Автор-составитель:
Мясникова Анна Валентиновна
педагог дополнительного образования
МБОУ СШ №6 г. Павлово

г.Павлово, 2016 год

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Оздоровительная аэробика» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. В последние годы мы являемся свидетелями бурного развития оздоровительной физической культуры, рассматривающей здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности. Такой подход в полной мере отвечает государственной политике в сфере физического воспитания и спорта, которая предусматривает переориентацию отрасли и решение приоритетной проблемы – укрепления здоровья населения средствами физического воспитания и спорта.

Аэробика – это выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс. Занятия оздоровительной аэробикой стимулируют работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Аэробная работа положительно влияет на иммунную систему, повышая тем самым устойчивость организма к простудным, инфекционным и другим заболеваниям.

Главная задача аэробики - оздоровление организма. Именно поэтому она рекомендуется всем, кто хочет поддержать свое тело в отличной форме, быть бодрым, жизнерадостным и здоровым, независимо от возраста и исходного состояния здоровья.

Занятия аэробикой снижают риск сердечно - сосудистых заболеваний. Поскольку во время упражнений активизируются не только дыхание, вентиляция легких, но и все мышцы тела, то открывается большое количество капилляров, увеличивается их сечение, ускоряется кровоток. Улучшается венозное кровообращение, что положительно влияет на деятельность органов брюшной полости, особенно печени.

Целесообразность и **актуальность программы**:

Программа включает в себя:

- формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к урокам физической культуры.
- расширение знаний, умений и навыков в области физической культуры.
- развитие двигательной подготовленности учащихся, что позволяет им оставаться бодрыми и энергичными в течении учебного дня и легко переносить учебные нагрузки.

Отличительная особенность данной программы основана на внедрение нового направления в оздоровительную работу со старшеклассниками.

- Занятия оздоровительной аэробикой дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.
- В процессе обучения оздоровительной аэробикой широко используется зеркальный показ, а также показ спиной к обучающимся, используется акцентируемый показ отдельных фаз движения, что сопровождается подсчётом и методическим комментарием.
- Практическая значимость данной программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья, снятию стресса. Уроки оздоровительной аэробики ориентированы на то, чтобы заложить в учащихся стремление к самоанализу, самооценке и самосовершенствованию.

Адресат программы: Данная образовательная общеразвивающая программа рассчитана на 2 года и предполагает проведение занятий с детьми школьного возраста 16-18 лет. Программа составлена с учетом возрастных особенностей, обучающихся 10-11 классов. 16-18 лет – юношеский возраст. Большие нагрузки в школе, нервные напряжения в жизни, отсутствие двигательной активности приводит к тому, что позвоночник человека начинает рано стареть. Как итог — остеохондроз из-за нарушения кровообращения. Куда исчезла двигательная активность? Нет движения, мало кто ходит на улицу, для многих от дома до школы – прогулка на вес день! И страдают малоподвижностью в первую очередь старшеклассники. Молодежь сидит за компьютером в среднем не менее трех часов в день, подростки мало спят. Частенько это может привести к вегетососудистой дистонии. А в результате дети становятся излишне возбужденными, агрессивными со всем набором болезней, приобретенных в результате понижения обмена веществ и гиподинамией. Сегодня уже появился в обиходе термин – «игромания». И поэтому просто необходимо спасти наших детей от этого страшного недуга!

Безусловно, высокие результаты и спортивные разряды доступны далеко не всем подросткам, но для всех для них чрезвычайно полезна и целительна двигательная нагрузка. Для молодежи самое важное – их статус в какой-либо компании. Так, что старшеклассник, став физически развитым, может запросто повысить свою оценку среди сверстников.

Занятия проводятся в актовом зале, оснащённом музыкальной аппаратурой, дисками с соответствующей музыкой, ковром.

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 2 года. Общее количество часов- 72 часа.

Форма обучения – очная.

Предполагаемый состав групп – юноши и девушки примерно одного возраста по годам обучения. Состав постоянный.

Наполняемость групп:

группа 1 года обучения - минимальная наполняемость 10 человек

группа 2 года обучения - минимальная наполняемость 10 человек

Формы занятий:

Беседы, упражнения на составление связок и хореографических композиций с использованием подбора музыкальной фонограммы, упражнения для разминки, аэробной части урока, заминки, стретчинга, силовой партерной части.

Для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Фронтальная
 - Работа в парах, тройках, малых группах
- Учитывая специфику данной программы на каждом занятии,

преподаватель обращает внимание на следующие показатели:

- выполнение требований к одежде и обуви;
- выполнение питьевого режима;
- контроль за техникой выполнения базовых элементов;
- контроль за осанкой обучающихся;
- контроль за безопасной техникой выполнения движений;

Режим занятий:

1 год обучения- 1 академический час в неделю и 2 часа каникулярное время. (36 часов в год)

2 год обучения- 1 академический час в неделю и 2 часа каникулярное время. (36 часов в год)

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятий 45 мин.

1.2 Цель и задачи программы:

Цель: Мотивация к здоровому образу жизни учащихся посредством освоения основ содержания оздоровительной аэробики, умение сохранить и совершенствовать своё здоровье, снимать утомление, вызванное учебной деятельностью, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

Задачи программы:

| Задачи | 1 год обучения | 2 год обучения |
|---------------------|---|--|
| Предметные | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ознакомить с историей аэробики и ее видами. ➤ Обучить элементам базовой аэробики. ➤ Сформировать понятия о значимости оздоровительной аэробики в укреплении своего здоровья, ведении здорового образа жизни. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Научить обучающихся разнообразным приемам анализа и синтеза танцевальных комбинаций; ➤ Формировать привычки и устойчивый интерес к систематическим занятиям аэробики |
| Метапредметные | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Сформировать основные физические качества и способности. ➤ Повышать работоспособность и двигательную активность. ➤ Развивать музыкальность, чувства ритма. ➤ Сформировать мышечный корсет. ➤ Развить координационные способности. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Усовершенствовать навыки базовых элементов оздоровительной аэробики. ➤ Развивать и совершенствовать как основные физические качества: силы, гибкости, выносливости, так и координации движений, ловкости, чувства динамического равновесия. |
| Личностные | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Воспитать дисциплинированность и культуру поведения во время проведения коллективных занятий. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Воспитать моральные, волевые, эстетические качества; |
| Укрепление здоровья | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Укрепить здоровье школьников, содействовать гармоничному, физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды ➤ Формировать правильную осанку | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Улучшить психическое состояние, снять стресс. ➤ Профилактика заболеваний. |

1.3 Содержание программы

Учебный план

1 год обучения

| № | Тема | Общее кол-во часов | Теория | Практика | Формы аттестации |
|----|---------------------------------|--------------------|----------|-----------|---|
| 1. | Введение | 1 | 1 | 0 | Контрольный опрос |
| 2. | Классическая (базовая) аэробика | 11 | 0 | 11 | Открытые занятия, тестирование, конкурсные состязания |
| 3. | Силовая аэробика | 10 | 0 | 10 | Открытые занятия, тестирование, конкурсные состязания |
| 4. | Танцевальная аэробика | 14 | 0 | 14 | Открытые занятия, тестирование, конкурсные состязания |
| | ВСЕГО: | 36 | 1 | 35 | |

2 год обучения

| № | Тема | Общее кол-во часов | Теория | Практика | |
|----|---------------------------------|--------------------|----------|-----------|---|
| 1. | Введение | 1 | 1 | 0 | Контрольный опрос |
| 2. | Классическая (базовая) аэробика | 11 | 0 | 11 | Открытые занятия, тестирование, конкурсные состязания |
| 3. | Силовая аэробика | 10 | 0 | 10 | Открытые занятия, тестирование, конкурсные состязания |
| 4. | Танцевальная аэробика | 14 | 0 | 14 | Открытые занятия, тестирование, конкурсные состязания |
| | ВСЕГО: | 36 | 1 | 35 | |

Основные разделы программы

Классическая (базовая) аэробика – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Владение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения

танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

Танцевальная аэробика – оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

Силовая аэробика. Освоение техники силовой подготовки, в которой рассматриваются значение силовой тренировки для оздоровления, улучшения телосложения. Овладение упражнениями с резиновыми амортизаторами, эспандером и гантелями.

Стретчинг («растягивание»). Освоение и овладение упражнениями на гибкость, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Ознакомление с релаксацией на занятиях оздоровительной аэробикой.

Содержание изучаемого курса 1 год обучения

| Название темы | Содержание | | | |
|----------------------|---|----------------------|----------|----------------------|
| | Теория | Кол-во часов на тему | Практика | Кол-во часов на тему |
| Введение (1ч) | Требования к одежде и обуви на занятиях по оздоровительной аэробике. Питьевой режим во время и после занятий. Классификация видов оздоровительной аэробики. Цели и задачи аэробики. Профилактика травматизма. Основные | 1 | | |

| | | | | |
|--|------------------|----------|---|-----------|
| | мышечные группы. | | | |
| Классическая (базовая) аэробика (11 ч.) | - | 0 | Основные базовые элементы оздоровительной аэробики и их классификация. Техника выполнения базовых шагов. | 11 |
| Силовая аэробика (10 ч.) | - | 0 | Освоение техники силовой подготовки на занятиях оздоровительной аэробикой - упражнения для мышц стопы и голени; - упражнения для мышц передней поверхности бедра; - упражнения для задней поверхности бедра; - упражнения для приводящих мышц бедра; - упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра, а также мышц таза; - упражнения для отводящих мышц бедра; - упражнения для разгибателей бедра; - упражнения для мышц бедра, таза, спины; - упражнения для прямых мышц живота; - упражнения для мышц спины; - упражнения для спины, плечевого пояса и рук; - упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук.. | 10 |
| Танцевальная аэробика (14 ч.) | - | 0 | Овладение движениями различных танцевальных направлений. Освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок и программ с использованием основных движений в различных танцевальных стилях (фанданс, латина, хип-хоп). Овладение принципом контраста, используя элементы в положении стоя, прыжки и различные портерные элементы. | 14 |
| Теоретических часов | | 1 | Практических часов | 35 |
| ВСЕГО 36 часа | | | | |

2 год обучения

| Название темы | Содержание | | | |
|--|---|----------------------|--|----------------------|
| | Теория | Кол-во часов на тему | Практика | Кол-во часов на тему |
| Введение (1ч) | Требования к одежде и обуви на занятиях по оздоровительной аэробике. Питьевой режим во время и после занятий. Профилактика травматизма. | 1 | | |
| Классическая (базовая) аэробика (11 ч.) | - | 0 | Основные базовые элементы оздоровительной аэробики и их классификация. Техника выполнения базовых шагов. | 11 |
| Силовая аэробика (10 ч.) | - | 0 | Отработка техники силовой подготовки на занятиях оздоровительной аэробикой - упражнения для мышц стопы и голени; - упражнения для мышц передней поверхности бедра; - упражнения для задней поверхности бедра; - упражнения для приводящих мышц бедра; - упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра, а также мышц таза; - упражнения для отводящих мышц бедра; - упражнения для разгибателей бедра; - упражнения для мышц бедра, таза, спины; - упражнения для прямых мышц живота; - упражнения для мышц спины; - упражнения для спины, плечевого пояса и рук; - упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук.. | 10 |
| Танцевальная аэробика (14 ч.) | - | 0 | Совершенствование движениями различных танцевальных направлений. Совершенствование | 14 |

| | | | | |
|----------------------------|----------|---------------------------|--|--|
| | | | техники основных базовых танцевальных шагов. Отработка связок и программ с использованием основных движений в различных танцевальных стилях (фанданс, латина, хип-хоп). Отработка танцевальных комбинаций. | |
| Теоретических часов | 1 | Практических часов | 35 | |
| ВСЕГО 36 часа | | | | |

1.4 Планируемые результаты

Подросток, занимаясь спортом умеренно, но регулярно, может достичь следующего:

- Уменьшится уровень депрессии и тревожности
- Самооценка и стрессоустойчивость станет намного выше
- Болеет подросток все реже и реже
- Риск развития таких заболеваний, как диабет, ожирение и атеросклероз резко снижается
- Появляется хорошо развитая мускулатура

1 год обучения

| Обучающиеся знают: | Обучающиеся умеют: |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Историю развития аэробики. • Влияние физических упражнений на организм. • Технику безопасности на уроках аэробики (запрещенные упражнения) | <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять различные физические упражнения и регулировать мышечное напряжение и расслабление; • Правильно выполнять ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи; • Правильно выполнять базовые шаги аэробики; • Справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость; • Различать характер музыки, темп, ритм. |

2 год обучения

| Обучающиеся знают: | Обучающиеся умеют: |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Порядок занятия. • Базовые шаги аэробики отдельно и в связках. • Понятие танцевального рисунка. • Различные стили танцевальной аэробики. • Противостоять психической и физической агрессии. • Нести персональную ответственность за своё здоровье. | <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять основные базовые элементы и основные двигательные действия оздоровительной аэробики; • Выполнять различные физические упражнения и регулировать мышечное напряжение и расслабление; • Управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах; • Соблюдать правила профилактики травматизма на уроках оздоровительной аэробики; • Соблюдать культуру поведения и взаимодействия во время коллективных занятий; • Справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность); • Тактично выражать своё мнение по отношению к другим |

Программа нацелена работать над следующими **результатами:**

Регулятивные универсальные учебные действия:

-планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

-учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; -осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

-оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

-адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание с использованием специальной хореографической терминологии (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения.

Метапредметные результаты:

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Личностные результаты

Результативность воспитательной деятельности программы предполагает:

- приобретение учащимися социального знания, формирования положительного отношения к базовым ценностям, приобретения опыта самостоятельного общественного действия.
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

1. Начало учебного года - сентябрь
2. Окончание учебного года - май
3. Количество учебных недель - не менее 34
4. Продолжительность занятия - 45 минут
5. Нагрузка в неделю - 1 час
6. Время занятия - по утвержденному расписанию, рабочий день недели
7. Продолжительность каникул

| каникулы | сроки | количество дней |
|-------------------------|----------------|------------------------|
| осенние | октябрь-ноябрь | 7 дней |
| зимние | декабрь-январь | 14 дней |
| весенние | март-апрель | 7 дней |
| В течение учебного года | | 28 дней |
| летние | июнь-август | 13,5 недель |

8. Количество занятий в каникулы всего: 10,11 классе - 2 часа

9. Сроки проведения промежуточной или итоговой аттестации:

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в середине и конце каждого года.

2.2 Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы

Материально-техническое обеспечение:

Помещение для занятий: актовый зал.

Оборудование:

- Магнитофон, CD - диски
- Ковровое покрытие
- Гантели, мячи, скакалки.
- Комплект для контроля за показателями физической подготовленности обучающихся.

Информационное обеспечение:

- Интернет источники

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования – хореограф.

2.3 Формы аттестации:

Способы определения результативности

Диагностика:

педагогическое наблюдение;

опрос.

Мониторинг:

педагогический мониторинг;

мониторинг образовательной деятельности детей.

Виды контроля.

Начальный контроль

Текущий контроль

Промежуточный контроль

Итоговый контроль.

Формы подведения итогов

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- овладение учащимися правильной техникой основных двигательных действий;
- тестирование;
- повышение уровня физической подготовленности учащихся.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- показ хореографических композиций под музыку;
- организация и проведение открытых занятий с целью показа;
- проведение конкурсных состязаний.

2.4 Оценочные материалы

Образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает не только обучение детей определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие многообразных личностных качеств обучающихся. Поэтому её результаты оценить по двум группам показателей:

Личностные достижения (выражающие изменения личностных качеств ребёнка под влиянием занятий в данном творческом объединении)

Учебные достижения (фиксирующие знания, умения и навыки, приобретенные в процессе освоения программы).

Результаты обследования фиксируются в документах (Приложение 1)

В конце каждого полугодия производить измерения физической подготовленности учащихся: Гарвардский тест, прыжок в длину с места, наклон вперёд из положения стоя или лёжа, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание рук в упоре на согнутых коленях, поднимание туловища из положения лёжа с согнутыми коленями и измерение антропометрических данных. Все результаты измерений заносятся в паспорт двигательной подготовленности учащегося, где можно наглядно проанализировать уровень его развития. Из полученных данных выводится диаграмма, на которой наглядно виден мониторинг уровня физической подготовленности и физического развития учащихся (приложения 2,3).

2.5 Методические материалы

1 год обучения

| Разделы программы | Форма занятий | Приемы и методы | Методический и дидактический материал | Техническое оснащение | Форма подведения итогов |
|--|-------------------------|--|---|-------------------------------|---|
| 1. Введение | Групповая | Инструктаж | Конспект занятия | - | Контрольный опрос |
| Классическая (базовая) аэробика | Групповая | Словесный, наглядный, практический, зеркальный показ | План занятия, конспект занятия | Магнитофон, CD- диски | Открытые занятия, тестирование, конкурсные состязания |
| Силовая аэробика | Групповая, подгрупповая | Словесный, наглядный, практический, зеркальный показ | Конспект занятия | Магнитофон, CD- диски | Открытые занятия, тестирование, конкурсные состязания |
| Танцевальная аэробика | Групповая, подгрупповая | Словесный, наглядный, практический, зеркальный показ | План занятия, конспект занятия, технологические карты танца | Станок, магнитофон, CD- диски | Открытые занятия, тестирование, конкурсные состязания |

2 год обучения

| Разделы программы | Форма занятий | Приемы и методы | Методический и дидактический материал | Техническое оснащение | Форма подведения итогов |
|--|-------------------------|--|---|-------------------------------|---|
| 2. Введение | Групповая | Инструктаж | Конспект занятия | - | Контрольный опрос |
| Классическая (базовая) аэробика | Групповая | Словесный, наглядный, практический, зеркальный показ | План занятия, конспект занятия | Магнитофон, CD- диски | Открытые занятия, тестирование, конкурсные состязания |
| Силовая аэробика | Групповая, подгрупповая | Словесный, наглядный, практический, зеркальный показ | Конспект занятия | Магнитофон, CD- диски | Открытые занятия, тестирование, конкурсные состязания |
| Танцевальная аэробика | Групповая, подгрупповая | Словесный, наглядный, практический, зеркальный показ | План занятия, конспект занятия, технологические карты танца | Станок, магнитофон, CD- диски | Открытые занятия, тестирование, конкурсные состязания |

2.6 Список литературы:

1. Кириченко С.Н. Оздоровительная аэробика. Волгоград. Изд. «Учитель».
2. Методическое пособие: развитие мускулатуры тела. М. Академия фитнеса 2000.
3. Мякинченко Е.Б. Аэробика: теория и методика проведения занятий. М. Физкультура и спорт 2000.
4. Сиднева Л.В. Оздоровительная аэробика и методика её преподавания. М. Физкультура и спорт 2000.
5. Учебное пособие по аэробике со скакалкой. М. Федерация аэробики России 1999.

Список литературы, рекомендованный для учащихся:

1. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. М. Физкультура и спорт 1994.
2. Лисицкая Т.С. Каталог упражнений на силу. М. Федерация аэробики России 2001.
3. Лисицкая Т.С. Хореография в аэробике. М. Федерация аэробики России 2001.
4. Эдвард Т. Оздоровительный фитнес. Киев. Олимпийская литература 2000.

Диагностика результатов усвоения курса, программы

название курса, программы

год

обучения

руководитель

класс

| | Фамилия и имя | оценочный период | I | II | | | | III | Итоги в баллах. | уровень усвоения | удовлетворенность родителями |
|---|---------------|------------------|---------------------|------------------------------------|---|--|--|------------|-----------------|------------------|------------------------------|
| | | | Степени обученности | Выявление отношения к деятельности | | | | Достижения | | | |
| | | | | Отношение к процессу деятельности | Отношение к достижению и качеству исполнения дела | Взаимоотношения с товарищами в процессе деятельности | Инициатива, смекалка, творческое отношение к делу. | | | | |
| | | | познавательные | личные | регулятивные | коммуникативные | | | | | |
| 1 | | 1 полугодие | | | | | | | 0 | | |
| | | год | | | | | | | 0 | | |

**Критерии оценки результатов усвоения программ
Уровни отношения к деятельности.
(характеристика)**

| Баллы. | Показатель отношения. | Отношение к процессу деятельности, участие в исполнении дела. | Отношение к достижению результата и качеству исполнения дела. | Взаимоотношения с товарищами в процессе деятельности. | Инициативность, творчество, стремление проявить смекалку. |
|---------------|-------------------------------------|---|--|---|--|
| 5. | Активно Положительное отношение. | Хорошо выполняет работу, охотно принимает участие в ней. | Добивается хорошего и качественного результата, выполнения дела. Прилагает максимум усилий. | По собственному желанию помогает товарищам. Не ожидая просьб, указаний. | Постоянно проявляет инициативу, смекалку, творчество. |
| 4. | Положительное отношение | Хорошо выполняет работу. | Добивается хорошего результата, прилагая дополнительные усилия. | Помогает товарищам по просьбе или указанию | Активность, смекалку, творчество проявляет редко. |
| 3. | Удовлетворительное отношение. | Участвует в делах по распоряжению педагога или решению детского коллектива. | Окончательным результатом не интересуется, хотя уйти от дела не стремится. | Товарищам не помогает, даже если может. | Инициативу, творчество, смекалку не проявляет |
| 2. | Безразличное отношение. | Выполняет работу пол контролем или нажимом организатора дела. | Усилий к выполнению заданий не прилагает, о качестве не заботится. | Товарищам не помогает, так как не спешит выполнить свою часть работы. | Высказывает сомнение в целесообразности дела. |
| 1. | Отрицательное отношение. | Отказывается от участия в делах, иногда демонстративно, если уходит, то возвращается. | Может злорадствовать, если другие медленно добиваются успеха, старается затормозить движение к результату. | Мешает товарищам в выполнении работы. | Побуждает ребят к отказу от работы, используя насмешки и угрозы. |

Характеристика степени обученности.

| Баллы | Показатели | Характеристика |
|----------|--|---|
| 1 | Различение, узнавание | Характеризует низшую степень обученности. Школьник может лишь констатировать, что материал учитель объяснял, но воспроизвести его не может. Ответы учащихся односложны, наблюдаются попытки угадать правильный ответ. |
| 2 | Запоминание | Характеризует количество информации, а не смысловую ее сторону. Усвоение материала на основе заучивания. Опора на заучивание – это одна из причин формализма в обучении. |
| 3 | Понимание | Нахождение признаков, связей, анализ, синтез. Применение правил логического умозаключения; умеет воспроизвести учебный материал, объяснить, привести примеры, сделать вывод. Имеет собственное суждение об объекте, может воспроизвести знание на практике. |
| 4 | Элементарные умения и навыки | Отработаны элементарные умения использовать полученные теоретические знания на практике. Учащийся умеет реализовывать свой «багаж» знаний |
| 5 | Перенос ЗУН (знания, умения, навыки) в новые ситуации | Умеет творчески применять полученные знания в новой нестандартной ситуации. Школьник дает ответ на любой вопрос, решает любую задачу; констатирует новые способы деятельности и часто находит оригинальные подходы к решению поставленной задачи. |

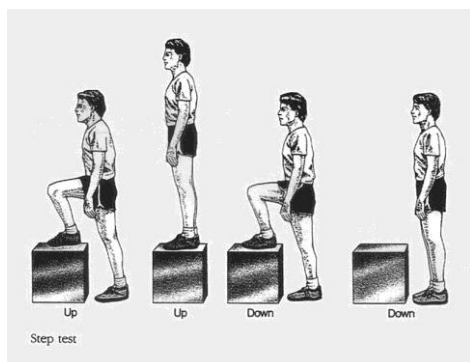
Достижения, за каждый конкурс, олимпиаду, КТД.

- 1 место -5 баллов
- 2 место-4 балла
- 3 место -3 балла
- Участие-2 балла

Гарвардский тест: узнайте вашу выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной систем

Тест разработан в Гарвардском университете в США в 1942 г. С его помощью количественно оцениваются восстановительные процессы после дозированной мышечной работы.

При Гарвардском степ-тесте физическая нагрузка задается в виде восхождений на ступеньку.



Задание

В течение 3 минут поднимайтесь и опускайтесь на ступеньки, так чтобы за 1 минуту Вы совершили 24 подъема.

Выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной систем

| | | | | | |
|---------|--|---------|---------|--------|--------------|
| Возраст | Уровень выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем (число сердечных сокращений в 1 минуту) | | | | |
| | очень высокий | высокий | средний | низкий | очень низкий |

Женщины

| | | | | | |
|-----------|-----------|-------|-------|---------|------------|
| 10–19 | Меньше 82 | 82–90 | 92–96 | 98–102 | Больше 102 |
| 20–29 | Меньше 82 | 82–86 | 88–92 | 94–98 | Больше 98 |
| 30–39 | Меньше 82 | 82–88 | 90–94 | 96–98 | Больше 98 |
| 40–49 | Меньше 82 | 82–86 | 88–96 | 98–102 | Больше 102 |
| Старше 50 | Меньше 86 | 86–92 | 94–98 | 100–104 | Больше 104 |

Мужчины

| | | | | | |
|-----------|-----------|-------|-------|-------|-----------|
| 10–19 | Меньше 72 | 72–76 | 78–82 | 84–88 | Больше 88 |
| 20–29 | Меньше 72 | 72–78 | 80–84 | 86–92 | Больше 92 |
| 30–39 | Меньше 76 | 76–80 | 82–86 | 88–92 | Больше 92 |
| 40–49 | Меньше 78 | 78–82 | 84–88 | 90–94 | Больше 94 |
| Старше 50 | Меньше 80 | 80–84 | 86–90 | 92–96 | Больше 96 |

Методика выполнения

1. Поднимитесь на ступеньку или скамью высотой 20 см и снова опуститесь на пол (начинать упражнение можно с любой ноги).

Поднимайтесь на ступеньку и опускайтесь на пол 3 минуты подряд, совершая за 1 минуту 24 подъема, то есть «преодолевая» за 5 секунд примерно «2 ступеньки».

(Такой ритм Вам поможет выдержать метроном.)

Каждое восхождение и спуск складывается из 4 двигательных компонентов:

1 – подъем одной ноги на ступеньку,

2 – испытуемый встает на ступеньку двумя ногами, принимая вертикальное положение,

3 – опускает на пол ногу, с которой начал восхождение,

4 – опускает другую ногу на пол.

2. Ровно через 3 минуты остановитесь и сразу же сядьте на стул.

3. Ровно через 1 минуту после завершения теста сосчитайте пульс за 30 секунд и умножьте полученное число на 2, чтобы определить частоту пульса (за 1 минуту).

4. С помощью таблицы «Выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной систем» произведите оценку полученного показателя. Если подниматься на ступеньку в течение 3 минут Вам не по силам, считайте, что Ваша сердечно-дыхательная выносливость находится на очень низком уровне.

Результаты: цифры в таблице соответствуют числу сердечных сокращений в минуту (пульс следует измерять через 1 минуту после выполнения теста).

Приложение 3

Паспорт двигательной подготовленности

| Тесты | Начало учебного года | Окончание учебного года | Р |
|--|----------------------|-------------------------|---|
| Гарвардский тест | | | |
| наклон вперёд из положения стоя или лёжа) | | | |
| сгибание рук в упоре на согнутых коленях | | | |
| поднимание туловища из положения лёжа с согнутыми коленями | | | |
| измерение антропометрических данных | | | |