

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
«Муниципальный округ Малопургинский район
Удмуртской Республики
МОУ «ООШ» д.Байситово

СОГЛАСОВАНО
на педсовете
Протокол № 6
от «24» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «ООШ» д.Байситово
_____ Л.В.Софронова
«24» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА

«Победи себя»

Возраст обучающихся: 11-16 лет
Срок освоения: 1 год

Составитель:
Машев Иван Михайлович

д. Байситово, 2023

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Основная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Победи себя» разработана на основе программы «Программа для общеобразовательных школ по физической культуре для 1–11-х классов» под редакцией А.П.Матвеева, Т.В.Петровой, 2005 г.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность

Уровень усвоения – общекультурный.

Актуальность образовательной программы дополнительного образования детей «Победи себя» обусловлена, прежде всего, целью современного образования, Стратегией развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года. Реализация Стратегии позволяет привлечь к систематическим занятиям физической культурой и спортом и приобщить к здоровому образу жизни детей.

Исследования показывают, что в ходе аэробных занятий происходит оздоровление организма. У людей регулярно занимающихся аэробикой, наблюдается увеличение аэробной работоспособности и выносливости. В результате занятий аэробикой происходит укрепление опорно-двигательного аппарата. Параллельно решаются задачи укрепления мышц, увеличения их эластичности и выносливости, улучшения подвижности в суставах. А это является основой хорошего самочувствия, высокой работоспособности и, следовательно, отличного настроения и оптимистичного настроя, которые вместе с отсутствием заболеваний и недомоганий создают ощущение здоровья.

Данная программа объединяет несколько блоков: ритмико-гимнастический, фитнес - аэробика, танцевальная аэробика, основу программы составляет знакомство с основными движениями и элементами, а не со сложными формами и комбинациями.

Педагогическая целесообразность. Систематические занятия аэробикой способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Образовательная программа основывается на следующих принципах:

- реализация здоровьесберегающих технологий;
- принцип вариативности, обосновывающий планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивные залы, пришкольные площадки, стадионы) регионально климатическими условиями;
- принцип достаточности и соразмерности, связанный с распределением учебного материала, обеспечивающий развитие познавательной и предметной активности детей;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Адресат программы. Возраст обучающихся 11 - 16 лет. Для обучения по программе в детское объединение принимаются дети по заявлению родителей, имеющие медицинский допуск врача. Группы могут быть разновозрастные и разновозрастные.

Состав группы 10 - 14 человек. В состав группы могут быть зачислены дети разного возраста и разного уровня подготовки.

Объем и срок освоения программы. Освоение программы рассчитано на 1 год. Согласно календарному учебному графику – 34 учебных недель, 34 ч.

Программа имеет два уровня освоения программы:

№ п/п	Уровень освоения программы	Цель обучения	Возраст учащихся
-------	----------------------------	---------------	------------------

1.	Стартовый	- Формирование основ тренировки - Выполнение заданий по указанию преподавателя.	11-13 лет
2.	Базовый	- Изучение специальной терминологии; - Совершенствование навыков тренировки; - Выполнение сложных комбинаций.	14-16 лет

Разноуровневость программы так же предполагает освоение содержания программы на разных уровнях углубленности, доступности и выполнение заданий разного уровня сложности, учитывая результаты входной аттестации учащихся.

Формы обучения – очная. Все занятия делятся на теоретические и практические: на теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания, как для успешного освоения предмета, так и обязательные для развития личности. К теоретическим занятиям относятся широкие сведения общекультурного, исторического характера, знакомство с различными видами аэробики, правилами безопасности и т.п. Формы проведения занятий: свободные беседы, групповые обсуждения профессиональных тем; самостоятельные занятия; просмотр видеоматериалов.

В ходе практических занятий обучающиеся приобретают, закрепляют, совершенствуют основные двигательные навыки, их комбинации. Общеизвестной формой проведения аэробных занятий является урок (см. приложение 1).

В ситуации эпидемии, режима самоизоляции карантина, морозных дней учащимся предоставляется возможность обучаться по программе дистанционно.

Формы организации образовательного процесса – групповые учебные занятия. На занятиях используются такие формы работы как: беседы, показ упражнений, тренировочные занятия, контрольные занятия.

Занятия в объединении состоят из теоретической и практической частей. Теоретическая часть включает краткие пояснения педагога. Практическая часть занятий состоит из выполнения физических упражнений. На начальном этапе работы осваиваются основные упражнения общефизической подготовки. Наиболее важным этапом на учебно-тренировочных занятиях является выполнение учащимися комбинаций.

Режим занятий занятия в группах первого года обучения проходят 1 раз в неделю. Продолжительность занятия 90 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: совершенствование физического развития обучающихся и способствование повышению их функциональных возможностей организма, нетрадиционными для школьной практики, средствами аэробики.

Задачи:

- развивать навыки коллективной деятельности;
- воспитывать моральные, волевые, эстетические качества;
- формировать ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формировать интерес к физкультурно-спортивной деятельности;
- воспитывать чувство ответственности, самостоятельности;
- формировать у обучающихся активную жизненную позицию;
- развивать творческие способности;
- познакомить с историей аэробики и ее видами;
- обучить основам базовой аэробики;
- формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве;
- осваивать элементы танцевальной и фитнес- аэробики.

1.3. Содержание программы

1.3.1 Учебно-тематический план

№	Наименование раздела, тем	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие:	2	-	2	Опрос
	- техника безопасности во время занятий аэробикой, - содержание и программа занятий, - история аэробики				
2	Гигиенические основы занятий:	1	1	-	Опрос
2.1	- понятие о гигиене		1		
2.2	- влияние аэробики на здоровье человека				
3	Ритмико-гимнастические упражнения:	9	-	9	Выполнение физических упражнений, нормативов
3.1	- основные упражнения общефизической подготовки				
3.2	- развитие ловкости				
3.3	- развитие силы				
3.4	- развитие гибкости				
3.5	- развитие координации				
4	Танцевальная аэробика:	12	1	11	Выполнение комбинаций
4.1	- виды танцевальной аэробики -				
4.2	составление танцевальных комплексов				
5	Фитнес-аэробика:	10	2	8	Выполнение комбинаций
5.1	- базовые шаги аэробики и техника их выполнения				
5.2	- основные прыжки				
5.3	- составление разминочного комплекса				
6	Итого:	34	5	29	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

1. Вводное занятие

Теория. Техника безопасности во время занятий аэробикой. Содержание и программа занятий. История аэробики. История развития и современное состояние данного вида спорта

2. Гигиенические основы

2.1. Тема. Понятие о гигиене

Теория. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Внешний вид обучающегося

2.2. Тема. Влияние аэробики на физическое развитие обучающихся.

Теория. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом

3. Ритмико-гимнастические упражнения

3.1. Тема. Общеразвивающие упражнения

Теория. Влияние гимнастических упражнений на организм человека. Упражнения на различные группы мышц.

Практика.

- Упражнения для рук и плечевого пояса.

Поднимать и опускать, сгибать и разгибать, описывать дуги и круги в различных направлениях руками

- Упражнения для туловища и шеи. Наклонять и поворачивать туловище по дуге и вперед
- Упражнения для ног. Поднимать и опускать, сгибать и разгибать в разных суставах ноги. Делать полуприседы и выпады. Перемещать центр тяжести с ноги на ногу. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа
- Упражнения для стоп. Поочередно и одновременно сгибать и разгибать стопы. Делать ими круговые движения
- Упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях. Ноги поднимать и опускать, делать не резкие махи
- Упражнения для мышц живота в положении лежа на спине

3.2. Тема. Упражнения на развитие ловкости

3.3. Упражнения на развитие силы

Теория. Упражнения способствующие развитию силы

Практика. На уроках аэробно-силовой направленности используются прыжки со скакалкой, отжимания

3.4. Упражнения на развитие гибкости

Теория. Упражнения способствующие развитию гибкости

Практика. Упражнения на укрепление мышц шеи, плечевого пояса, рук и ног, мышц туловища, мостик, прогибы туловища

3.5. Упражнения на развитие координации

Теория. Упражнения способствующие развитию координации движений

Практика. Упражнения на развитие динамической и статической координации и равновесия

4. Танцевальная аэробика

4.1. Виды танцевальной аэробики

Теория

1. Фанк аэробика.

Фанк аэробика представляет собой последовательное и непрерывное выполнение различных танцевальных движений умеренной интенсивности. Этот вид танцевальной аэробики включает в себя элементы различных танцевальных культур: джаза, стрита, рэпа, хип-хопа. Специфику хореографии определяют стили, которые лежат в основе этого направления (джаз и африканский танец).

Для этого вида занятий характерна свободная пластика рук, волнообразные движения корпусом, в результате чего значительная нагрузка ложится на позвоночник. Используются все принципы движений: полицентрика, изоляция, мультипликация, противодвижение, оппозиция.

Часто используется кач в различных положениях, волнообразные движения корпусом, плечами, руками, переступания, перебежки, повороты из положения ноги скрестно, подъемы на носки (перекаты с носка на пятку), движения бедрами. Также характерно соединение ног прыжком и выполнение поворотов из plie. Очень часто выполняются скользящие движения.

2. Хип-хоп аэробика.

Это популярное танцевальное направление, которое называют иногда стрит-дэнс. В упражнениях используются все основные принципы движений: полицентрика, изоляция, мультипликация, противодвижение, оппозиция. Упражнение включает в себя все "шаги" фанка, но они, в том числе и кач, выполняются более интенсивно (иногда на подскоках), кроме того, отсутствуют волнообразные фанковские движения. Часто используются соединительные элементы (остановки, сбой ритма). Допускается использование движений брейка. Основа движения хип-хопа - подскоки и подпрыгивания, которые получили название нью-джек-свинг.

3. Латино аэробика.

Движения в упражнениях латина аэробики строятся на принципе мультипликации. В занятиях отсутствует силовая часть. Еще одной характерной особенностью данного направления является активное использование поворотов, хореографии рук и хлестообразных движений ногами.

Практика.

Занятие начинается с так называемого кача, пружинящего движения, выполняемого одновременно в коленном, голеностопном и тазобедренном суставах. Кач выполняет функцию разминки, подготавливая суставы к предстоящей нагрузке. Затем следует фанковая ходьба, в основе которой лежит кач. В упражнениях широко используется хореография рук. Из "шагов" аэробики наиболее популярны:

- Step-touch (на месте, с продвижением, с постановкой опорной ноги назад на носок);
- Touch-front,
- Knee up,
- Grape wine (особенно скрестно спереди), повороты,
- V-step, Curl прыжком, выпады (в том числе глубокие).

Латино. В процессе выполнения движений жестко фиксируется корпус, лопатки сведены, пресс напряжен, движения идут от талии, активно работают бедра.

- Марш - вариант ходьбы, выполнение которого начинается с постановки согнутой ноги на носок, колено повернуто внутрь. Затем вес тела переносится с носка на пятку, колено выпрямляется, бедро уводится в сторону.
- Виск - шаг, выполняемый на два счета: 1 - шаг в сторону ведущей ногой и - шаг опорной ногой скрестно позади ведущей; 2 - шаг ведущей ногой на месте.
- Ча-ча-ча - chasse, выполняемое без прыжка, на шагах, с добавлением движений бедрами.
- Mambo - "шаг" классической аэробики, выполняемый в стилизованной манере.
- Pivot - "шаг" классической аэробики - поворот вокруг опорной ноги. В латина аэробике "pivot" часто выполняется с шага.
- Quick mambo - "шаг", выполняемый на три счета: 1 - шаг ведущей ногой скрестно впереди опорной; 2 - шаг опорной ногой на месте; 3 - шаг ведущей ногой рядом с опорной.

Основной "шаг" Mambo - "шаг", выполняемый на два счета: и - мах от колена ведущей ногой; 1 - шаг ведущей ногой вперед и - шаг опорной ногой на месте; 2 - шаг ведущей ногой рядом с опорной.

Основной "шаг" самба - "шаг", выполняемый на два счета: 1 - шаг ведущей ногой вперед/назад и - шаг опорной ногой вперед/назад в сторону; 2 - приставить ведущую ногу к опорной.

Cross - "шаг" классической аэробики, выполняемый в стилизованной манере. В латина аэробике "cross" часто выполняется с шага.

Румба (кукарача) - движение бедрами в одну и в другую сторону, напоминающее восьмерку: 1 - шаг ведущей ногой в сторону на носок с частичным переносом веса, нога согнута коленом вовнутрь, с одновременным выпрямлением опорной ноги и - полный перенос веса на ведущую ногу, бедро отводится в сторону назад, опорная нога ставится на носок; 2 - шаг опорной ногой на месте и - шаг ведущей ногой рядом с опорной.

4.2. Составление разминочного комплекса

Теория. Основные элементы разминочного комплекса

Практика. Сверху – вниз (начиная с мышц шеи и головы и заканчивая мышцами ног) с учётом возможностей опорно - двигательного аппарата обучаемого, по 3-4 упражнения на каждую группу мышц с соблюдением правил дыхательной гимнастики. Длительность разминки не должна превышать 20 минут.

5. Фитнес-аэробика

5.1 Базовые шаги

Теория. Основы фитнес-аэробики

Практика.

- Ходьба: на месте, с продвижением (вперед, назад, по диагонали, в стороны, по кругу), У- шаг, скрестные шаги
- Приставной шаг: в стороны; вперед-назад; по диагонали
- Поднимание согнутой ноги вверх, вперед, по диагонали, с продвижением, на прыжках
- Махи: вперед, по диагонали, в сторону, на прыжках
- Захлест голени назад, двойной захлест
- Подъем на носки
- Выпады: на месте с переносом центра тяжести с одной ноги на другую, в стороны, вперед, назад, с продвижением, с поворотом, на месте
- Прыжки: ноги врозь – ноги вместе, на двух ногах, с продвижением, с поворотом, на месте
- Бег: на месте, с продвижением, с поворотами
- В конце занятия проводятся различные элементы свободной импровизации для снятия напряжения, переключения внимания

5.2. Основные прыжки

Теория. Виды прыжков

Практика. На двух ногах (в фазе полета ноги вместе) на месте, с продвижением в разные стороны (выполнять очень аккуратно и спокойно)

5.3. Составление разминочного комплекса

Теория. Основные элементы разминочного комплекса в фитнес-аэробике

Практика.

1.3.3. Планируемые результаты

Личностные

- навыки коллективной творческой деятельности
- культура общения и поведения в социуме
- сформированы морально-волевые качества
- культура здорового образа жизни

Метапредметные

- интерес к занятиям физкультурно-спортивной деятельности;
- активная жизненная позиция.
- чувство ответственности

Образовательные (предметные)

- углубление знаний в рамках истории аэробики
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве
- освоение социальных норм, правил поведения в группах, включая взрослые и социальные сообщества.

Формы подведения итогов реализации программы. Формы подведения итогов: диагностика - 2 раза в год (январь, май)

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

Занятия проводятся в форме бесед и учебно-тренировочных занятий. На занятиях используются следующие методы и приемы:

- словесный метод
- рассказ, объяснения, разбор задания, указания;
- наглядный метод: показ упражнения, демонстрация наглядных пособий (схем, таблиц, использование методических рекомендаций), просмотр и выполнение упражнений, комбинаций и композиций;
- практический метод: основывается на активной двигательной деятельности учащихся (упражнения, соревновательный метод).

Перечень учебно-методического обеспечения

Оборудование спортивное:

1. Спортивный зал;
2. Спортивные коврики;
3. Гимнастические маты;
4. Гантели.

Вспомогательное оборудование:

1. Аудиосистема;
2. Флэш-карта;
3. Схемы;
4. Комплект для контроля за показателями физической подготовленности;
5. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

Кадровое обеспечение

Реализовать программу может педагог, имеющий педагогическое образование и владеющий знаниями и умениями по физической культуре.

Информационное обеспечение

Для педагога:

1. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы.- Ростов н/Д.: Феникс, 2005.
2. Куценко И.П., Соколов Г.Я., Васильева Н.В. Оздоровительная аэробика для девушек 10-11 классов: Программа (вариативная часть) и методические рекомендации.- Омск: ООИПКРО, 1999.
3. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий. - М.: «Терра-Спорт, Олимпия-Пресс», 2001.
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2т.: 1 том Теория и методика. - М.: Федерация аэробики, 2002.
5. Мьякинченко Е.Б., Шестакова М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. - М.: «СпортАкадемПресс», 2002.

Для обучающихся и родителей:

1. Методология управления тренировкой на занятиях по базовой аэробике. // Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал. №5-1997.
2. WS «Аэробика»//www/Internet City – портал о спорте и здоровом образе жизни.

2.2. Методическое обеспечение программы

№ п/п	Раздел	Методические виды продукции: разработки игр, бесед, экскурсий, конкурсов	Рекомендации по проведению лабораторных и практических работ	Дидактический и лекционный материал
1	Вводное занятие	Беседа «Физкультура и спорт в РФ», «Базовые упражнения аэробики».	Знакомство с планом работы на год. Показ фотографий с выступлений по аэробике. Рассказ истории жизни выдающихся спортсменов	Лекционный материал: 1.«Питание спортсменов». 2.«Здоровый образ жизни». 3.«История возникновения аэробики». Журналы и газеты с фотографиями спортсменов и людей внесших вклад в развитие спорта
2	Гигиенические основы занятий	Методические рекомендации по соблюдении личной гигиены и гигиены в общественных местах	Применение на занятии наглядных пособий	Лекционный материал: 1. «Гигиена тренировочного процесса»
3	Ритмико-гимнастические упражнения	Комплекс разминочных упражнений. Разработки игр: «Вызов номеров», «Хвост дракона», «Бабочки и шмели», «Северные и южные ветры», «Вороны и воробьи», «Невод»	Сдача нормативов	Лекционный материал: «Упражнения на укрепление мышц шеи, плечевого пояса, рук и ног, мышц туловища, упражнения на развитие ловкости, равновесия, на развитие динамической и статистической координации»
4	Танцевальная аэробика	CD диски с записью музыкальных композиций.	Показ танцевальных связок перед группой,	Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2т.: 1 том Теория и методика. - М.: Федерация аэробики, 2002.
5	Фитнес-аэробика	CD диски с записью музыкальных композиций. Беседа «Прыжки и подскоки в аэробике. Различные варианты бега».	Сдача нормативов, участие в показательных выступлениях. Составление разминочного комплекса.	Лекционный материал: «Базовые шаги», Правила составления аэробики комплекса

2.3. Календарный учебный график

Полу-го-дие	Месяц	Недели обучения	Даты учебных недель	Год обучения
1 полугодие	сентябрь	1	01-05	У
		2	06-12	У
		3	13-19	У
		4	20-26	У
	октябрь	5	27-03	У
		6	04-10	У
		7	11-17	У
		8	18-24	У
		9	25-31	У
	ноябрь	10	01-07	У
		11	06-14	У
		12	15-21	У
		13	22-28	У
	декабрь	14	29-05	У
		15	06-12	У
		16	13-19	П
		17	20-26	У
		18	27-02	У
2 полугодие	январь	19	03-09	П
		20	10-16	У, П
		21	17-23	У
		22	24-30	У
	февраль	23	31-06	У
		24	07-13	У
		25	14-20	У
		26	21-27	У
	март	27	28-06	У
		28	07-13	У
		29	14-20	У
		30	21-27	У
	апрель	31	28-03	У
		32	04-10	У
		33	11-17	У
		34	18-24	У
		35	25-01	У
	май	36	02-08	У
		37	09-15	У
38		16-22	У, ПА	
39		23-31	ИТ	
	Всего учебных недель			34
	Всего часов по программе			34
	Дата начала учебного года			01.09.2021
	Дата окончания учебного года			31.05.2022

2.4. Формы аттестации/контроля

Формы контроля:

- промежуточная аттестация обучающихся по итогам первого полугодия и по итогам учебного года проходит в форме открытого занятия;

- итоговая аттестация по итогам обучения по программе: выполнение зачетных требований.

Зачётные требования

Практическая часть зачётных требований состоит из разделов:

1. Общефизическая и функциональная подготовка
2. Специальная физическая подготовка
3. Техническая подготовка:

выполнение музыкальных композиций на учебных занятиях на оценку;

выполнение домашних заданий.

Оцениваются музыкальные композиции (техническая подготовленность) по следующим критериям:

Оценка “5” – упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально.

Оценка “4” – упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально.

Оценка “3” – упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки.

Оценка “2” – упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно.

Контроль за прохождением программного материала осуществляется в процессе бесед, устных опросов, творческих заданий, а также контроль за ЗУН обучающихся проводится через сдачу контрольных нормативов. Итоговый контроль проводится в конце учебного года в форме показательных выступлений для родителей.

2.5 Оценочные материалы

Вопросы на теоретическую часть программы

1. Аэробика-это...гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.

2. Виды аэробики (перечислить).-...фитбол, сайкл, аква-аэробика, танцевальная аэробика, степ-аэробика и т.д.

3. Основные мышечные группы, определяющие рельеф мышц:..... мышцы плечевого пояса и рук, мышцы туловища, мышцы тазового пояса, мышцы ног.

4. Основы правильного питания и здорового образа жизни-...это верно сбалансированный рацион питания, в котором присутствуют белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины.

5. Классическая аэробика- это... вид аэробики, представляющий собой сочетание общеразвивающих физических упражнений и танцевальных движений, выполняемых под музыку.

6. Классические базовые шаги аэробики (перечислить).-...базовые аэробные движения (элементы) – шаг, марш, джек (jack), ланч (lunch), скип (skip), прыжок (jump), ни-ап/колени

(knee-up), шаг (step), бег, шасси, мамба, захлест, кик (мах вперед, kick), сайт (мах в сторону,

sight), теп (tap) , выпады вперед, в сторону, назад, бег, мах, скип (подскок на одной ноге, другая

сгибается в коленном суставе до касания ягодиц). приставной шаг, скрестный шаг, шаг – V

степ, прыжок «джам-пи джек» (прыжок ноги врозь).

7. Составные части занятия по аэробике.-...разминка, основная часть занятия, Заключительная часть (растяжение, расслабление)

8. Методы составления комбинаций (связки).-...метод добавления и соединения.

9. Степ-аэробика-это...аэробика с использованием специальной степ-платформы.

Регулируемая высота степа - 15, 20, 25 см.

10. Партер (пол) – это ...выполнение упражнений на силу и силовую выносливость лежа или сидя на полу.
11. Гигиена человека – это ...наука о создании условий, благоприятных для сохранения здоровья человека, о предупреждении болезней.
12. Фитбол-это... вид аэробики, построен на использовании специального надувного мяча (Fitball) диаметром от 35 до 65 см. Сочетает упражнения аэробного и силового характера.
13. Вредные привычки - это...курение, алкоголь, наркотики, грызть ногти и т.д.
14. Что дает Вам занятия аэробикой- пишет каждый за себя.

Критерии оценки:

«высокий уровень 14 -12 правильных ответов» - соответствует оценке

«отлично»,

«средний уровень 12-8» - соответствует оценке «хорошо»,

«низкий уровень 8 и меньше» - соответствует оценке «удовлетворительно».

Анкета на определение уровня морально-волевых качеств:

1 Делаете ли вы по утрам зарядку?

а. Регулярно.

б. Время от времени.

в. Не делаю.

2 Отстаиваете ли вы свое мнение перед товарищами и взрослыми в случае несогласия с

а. Всегда.

б. Иногда пытаюсь это делать, но не всегда удается.

в. Нет.

3 Умеете ли вы владеть своими чувствами (преодолевать растерянность, страх и т.п.)?

а. Да, в любой ситуации.

б. Не всегда, в зависимости от ситуации.

в. Не умею.

4 Высказываете ли вы свое мнение , критикуете ли недостатки своих товарищей?

а. Всегда.

б. Иногда решаюсь на это.

в. Никогда.

5 Останавливают ли вас неудачные попытки решения задачи, разучивания упражнения и т.п.?

а. Да.

б. Иногда.

в. Практически никогда.

6 В какой мере сформированы у вас основные бытовые навыки (уборка постели, поддержание порядка в комнате, соблюдение основных требований к внешнему виду)?

а. В основном сформированы достаточно устойчиво: регулярно убираю постель, поддерживаю порядок в комнате, аккуратен в одежде.

б. Сформированы, но недостаточно устойчиво.

в. Не сформированы.

7 Способны ли вы сами без внешнего принуждения организовать свое время?

а. Да.

б. Делаю это не регулярно.

в. Практически никогда этого не делаю.

8 Можете ли вы без напоминания сесть за приготовление домашних заданий?

а. Практически всегда.

б. Только иногда.

в. Практически никогда этого не делаю.

9 Способны ли вы длительно ,в течении нескольких недель или даже месяцев) заниматься каким-либо делом?

а. Да.

б. В редких случаях.

в. Нет.

10 Проявляете ли вы интерес к самовоспитанию ?

а. Достаточно отчетливо.

б. От случая к случаю.

в. Не проявляю.

11 Если вы проявляете интерес к самовоспитанию, то в какой мере он носит устойчивый характер?

а. Регулярно предпринимаю попытки самовоспитания.

б. Попытки самовоспитания предпринимаю от случая к случаю.

в. Никаких попыток самовоспитания не предпринимаю.

12 Доводите ли вы свои дела до конца?

а. Да.

б. Не все дела довожу до конца.

в. Очень редко довожу начатое до конца.

13 Планируете ли вы свободное время (особенно на воскресенье, в каникулы)?

а. Чаще всего планирую.

б. Иногда планирую.

в. Практически никогда не планирую.

14 Умеете ли вы сдерживать свои чувства?

а. В основном умею.

б. Иногда не сдерживаюсь.

в. Как правило, не сдерживаюсь.

15 Умеете ли вы серьезно и ответственно выполнять задание, которое считаете важным?

а. Как правило, умею.

б. Не всегда умею.

в. Не умею.

16 Если вы имеете какую-либо серьезную цель, делаете ли что-нибудь для ее осуществления?

а. Делаю.

б. Делаю очень мало.

в. Ничего не делаю.

Подсчитайте, сколько раз ваш ответ соответствовал вариантам “а”, “б”, и “в”. За каждый ответ, соответствующий варианту “а” вы получаете 2 балла, “б” - 1 балл, “в” - 0 баллов.

Подсчитайте общую сумму баллов. Она характеризует выраженность волевых черт характера.

Более 30 баллов - уровень развития волевых качеств очень высокий;

25-30 баллов - высокий;

20-24 - средний.

10-19 - низкий.

Календарный план воспитательной работы

Задачи: - создание условий для развития физических способностей учащихся,

- оказание поддержки и сопровождение одаренных детей.

<i>Сроки</i>	<i>Мероприятие</i>
СЕНТЯБРЬ	
13-19 сентября	Осенний легкоатлетический кросс
20-26 сентября	Традиционный легкоатлетический пробег «Муравей»
в течение года, согласно Положения о конференциях, конкурсах	Участие в школьных, районных, республиканских соревнованиях
ОКТАБРЬ	
в течение года, согласно Положения о конкурсах	Участие учащихся в конкурсах, соревнованиях различного уровня
25-31 октября	Посещение библиотеки д. Байситово (Знакомство с книгами о спорте, физкультуре и здоровью)
НОЯБРЬ	
15-21 ноября	Посещение библиотеки д. Байситово (Знакомство со спортивной историей деревни)
ДЕКАБРЬ	
20-26 декабря	Экскурсия в МОУ СОШ д. Среднее Кечеве к Шуватьеву С.С. Беседа о важности тренировок в достижении цели.
ЯНВАРЬ	
17-23 января	Спортивная викторина. СДК д. Байситово

ФЕВРАЛЬ	
14-20 февраля	Зимний фестиваль ФВСК ГТО
28 февраля	Лично-командное Первенство Малоपुरгинской спортивной школы по легкоатлетическому многоборью «Шиповка юных» среди общеобразовательных школ района
28-06 февраля	Цикл бесед, посвященных профессиям спорта
МАРТ	
21-30 марта	Первенство Малоपुरгинской спортивной школы по легкоатлетическому многоборью «Шиповка юных»
АПРЕЛЬ	
04-10 апреля	Всемирный День здоровья в школе. Спортивно-развлекательная программа.
18-24 апреля	Традиционный весенний легкоатлетический кросс, Чемпионат Первенства УР по легкоатлетическому кроссу
25-01 апреля	Традиционный легкоатлетический пробег в с.Яган-Докья
МАЙ	
09-15 мая	Четырехборье «Шиповка юных», Эстафета Мира

Направление 2. Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры учащихся, профилактики экстремизма и радикализма

Задачи: -

- 1) Формировать у учащихся такие качества, как долг, ответственность, честь, достоинство, личность.
- 2) Воспитывать любовь и уважение к традициям Отечества, школы, семьи.

<i>Сроки</i>	<i>Мероприятие</i>
СЕНТЯБРЬ	
04-10 сентября	Профилактические беседы с детьми «Правила поведения в общественных местах»
	Беседа «Солидарность в борьбе с терроризмом» Памяти гибели детей в Беслане
ОКТЯБРЬ	
01-10 октября	Медиа-беседа «История возникновения праздника Народного

	единства – 4 ноября». Спортивное мероприятие «Веселые старты»
НОЯБРЬ	
08-14 ноября	Ко дню рождения Михаила Тимофеевича Калашникова. Посещение музея в г. Ижевск
ДЕКАБРЬ	
06-12 декабря	Интерактивные беседы к Дню Конституции РФ по освоению знаний о символах государства, о правах и обязанностях гражданина России
20-26 декабря	Беседа «Новый год на Руси», зимние забавы.
ЯНВАРЬ	
03-09 января	Беседа «Рождественские праздники на Руси». Рождественские игры в д. Орлово
24-30 января	Экскурсия в музей «Набат памяти» в комнату с экспозициями Блокады Ленинграда
ФЕВРАЛЬ	
21-27 февраля	Цикл бесед «Героев наших имена», посвященных Дню защитников Отечества. О важности физической подготовки воинов и солдат.
МАРТ	
28-06 марта	Беседа о героях деревни, района
	Подготовка спортивно-развлекательного мероприятия учащихся и их родителей, посвященная Дню защитника Отечества и Международному женскому дню
АПРЕЛЬ	
04-10 апреля	Беседа, посвященная Дню космонавтики.
	Подготовка космонавта.
	7 апреля – Всемирный день здоровья (Отмечается с 1948 года по решению Всемирной ассамблеи здравоохранения ООН)
МАЙ	
02-08 мая	Презентация «Города герои»

Направление 3. Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация учащихся

Задача: формирование у учащихся личностных и социально значимых качеств, готовности к осознанному профессиональному выбору

<i>Сроки</i>	<i>Мероприятие</i>
СЕНТЯБРЬ	
13-19 сентября	Беседа «Что такое профессия? Какие бывают профессии?»
ОКТАБРЬ	
18-24 сентября	Мастер – класс «Старты для всех и для каждого»
НОЯБРЬ	
01-07 ноября	Профессии, связанные с физкультурой и спортом
ДЕКАБРЬ	
13-19 декабря	Пропаганда ЗОЖ (мероприятие для начальных классов)
ЯНВАРЬ	
10-16 января	Беседа «В мире спорта». Встреча с тренером.
ФЕВРАЛЬ	
07-13 февраля	Профорientация. Встреча с психологом.
МАРТ	
14-20 марта	Посещение бассейна.
АПРЕЛЬ	
11-17 апреля	Экскурсии на предприятия города, дающие школьникам начальные представления о существующих профессиях и условиях работы людей, представляющих эти профессии
МАЙ	
23-29 мая	Игра «Права ребенка»

Направление 4. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы

Задачи: укреплению физического, нравственно-психического здоровья учащихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

<i>Сроки</i>	<i>Мероприятие</i>
СЕНТЯБРЬ	
06-12 сентября	Беседы в объединениях по правилам дорожного движения. Профилактические беседы в объединении о пожарной безопасности,

	пути эвакуации в МОУ СОШ
в течение года	Физкультминутки и физкультпаузы. Гимнастика для глаз.
ОКТАБРЬ	
11-17 октября	Беседа о правильном питании.
НОЯБРЬ	
22-28 ноября	Беседы по правилам поведения на железной дороге
	Презентация «Правила безопасного поведения дома и на улице в отсутствие взрослых»
ДЕКАБРЬ	
27-30 декабря	Беседа «Новогодние петарды, фейерверки, бенгальские огни – безопасность при использовании»
ЯНВАРЬ	
24-30 января	Беседа о морозных днях. Презентация «Обморожение»
ФЕВРАЛЬ	
07-13 февраля	Беседа о безопасности на водоемах «Хрупкий лед»
	Пожарная безопасность
МАРТ	
07-13 марта	Беседа «Осторожно, клещи!»
АПРЕЛЬ	
25 апреля-1 мая	Беседа «Велосипед – друг или враг?», «Мы выбираем – ЗОЖ»
МАЙ	
16-22 мая	Встреча с сотрудниками МВД о правонарушениях среди подростков
	Всемирный день борьбы со СПИДом

Список используемой литературы

1. Колесникова С.В. «Детская аэробика: методика, базовые комплексы», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2005
2. Шипилина И.А. «Аэробика», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2004
3. Кириченко С.Н. «Оздоровительная аэробика», Волгоград, «Учитель», 2009

4. Смирнова Л. А. "Общеразвивающие упражнения для младших школьников", Москва, Владос, 2002год.
5. Буренина А. И. «Ритмическая мозаика», г. Санк-Петербург, 2000 год.

Литература

Для педагога:

6. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы.- Ростов н/Д.: Феникс, 2005.
7. Куценко И.П., Соколов Г.Я., Васильева Н.В. Оздоровительная аэробика для девушек 10-11 классов: Программа (вариативная часть) и методические рекомендации.- Омск: ООИПКРО, 1999.
8. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий. - М.: «Терра-Спорт, Олимпия-Пресс», 2001.
9. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2т.: 1 том Теория и методика. - М.: Федерация аэробики, 2002.
10. Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. - М.: «СпортАкадемПресс», 2002.

Для обучающихся и родителей:

1. Методология управления тренировкой на занятиях по базовой аэробике. // Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал. №5-1997.
2. WS «Аэробика»//www/Internet City – портал о спорте и здоровом образе жизни.