



## Приложение к дополнительной общеразвивающей программе «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ И ТАНЦЕВАЛЬНОЙ РИТМИКИ»

Составитель приложения

**Бровина Ольга Владимировна**, методист

### Оглавление

Краткие сведения о программе: .....	1
1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ .....	2
1.1 Система оценки результативности реализации ДОП.....	2
Вопросы для проверки знаний по теоретической подготовке.....	3
Промежуточная аттестация в форме контрольного занятия для 1 блока.....	3
Промежуточная аттестация в форме контрольного занятия для 2 блока.....	4
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	6

### Краткие сведения о программе:

Дополнительная общеразвивающая программа	<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ И ТАНЦЕВАЛЬНОЙ РИТМИКИ</b>
Автор (составитель) программы:	<b>Климова Алина Сергеевна</b> , педагог дополнительного образования
Направленность программы / направление (вид) деятельности	<b>физкультурно-спортивная /</b> общая физическая подготовка
Возраст детей, осваивающих программу	<b>1 блок: 5-7 лет</b> <b>2 блок: 7- 12 лет</b>
Срок реализации программы	<b>1 блок: 2 года</b> (1-2 год обучения по 72 часа) <b>2 блок: 3 года</b> (1-3 год обучения по 144 часа)

## 1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### 1.1 Система оценки результативности реализации ДОП

Данная программа предполагает следующие виды контроля:

Виды контроля и аттестации	Формы контроля	Оценочные материалы
Входной контроль	Педагогическое наблюдение. Беседа. Контрольное занятие (для второго года обучения)	Диагностическая карта (для первого года) Перечень вопросов (для второго года обучения)
Текущий контроль	Педагогическое наблюдение, опрос, беседа, выполнение комплекса упражнений.	
Промежуточная аттестация 1 раз в год (май)	Педагогическое наблюдение. Турнир, тестирование по технической и тактической подготовке	Тесты по технической и тактической подготовке. Зачетная ведомость.
Итоговая аттестация проводится в конце обучения (май)	Турнир, сдача контрольных нормативов по ОФП.	Контрольные нормативы по ОФП. Протокол турнира. Зачетная ведомость.

Программа предполагает различные формы фиксирования результативности обучения, отслеживание успешности освоения обучающимися содержания программы.

Для отслеживания результативности освоения программы проводится следующие виды контроля:

1. входной
2. текущий
3. итоговый

**Входной контроль** осуществляется в начале учебного года.

Для учащихся, зачисляемых в детское объединение, в первую неделю сентября проводится входная диагностика.

Для учащихся второго и третьего года обучения входной контроль проводится в форме контрольного занятия в сентябре с целью проверки прочности усвоенных за предыдущий год обучения предметных знаний, умений и навыков.

**Текущий контроль** осуществляется в течение всего учебного года в процессе занятий и включает в себя педагогическое наблюдение, опрос и беседу с учащимися по изученной теме, выполнение комплекса упражнений.

**Промежуточная аттестация и итоговый контроль**

В конце первого года обучения проводится промежуточная аттестация в форме контрольного занятия. На контрольном занятии дается три задания. Первое на знание теории (проводится в форме билетов), второе на умение правильно показывать и рассказывать упражнения на разминку и растяжку. Третье задание

у каждого ученика свое, это задание педагог дает за неделю до контрольного урока (например: комбинация с мячом, 5 видов прыжков на скакалке и т.д.)

**Итоговый контроль** проводится в конце второго года обучения (апрель-май) для первого блока и в конце третьего года обучения (апрель-май) для второго блока.

### **Вопросы для проверки знаний по теоретической подготовке**

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по разработанным билетам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе.

1. Название спортивного инвентаря и безопасное его использование.
3. Знания о физических качествах, для чего они необходимы человеку? Как развивать и совершенствовать физические качества человека?
8. Расположение основных групп мышц. Как работают мышцы.
9. Знания о физическом качестве гибкость. Как развивать и совершенствовать гибкость?
10. Знания о физическом качестве ловкость. Как развивать и совершенствовать ловкость?
11. Знания о физическом качестве быстрота. Как развивать и совершенствовать быстроту?
12. Знания о физическом качестве сила. Как развивать и совершенствовать силу?
13. Знания о физическом качестве выносливость. Как развивать и совершенствовать выносливость?
14. Что подразумевает собой самоконтроль при занятии физическими упражнениями? Приемы самоконтроля на занятиях.
15. Гигиена и режим дня. Значение физической культуры
16. Классификация элементов классической аэробики и виды классической аэробики. Их отличие.
17. Классификация элементов классической аэробики и виды классической аэробики. Силовая нагрузка.
18. Виды инвентаря, полезные аспекты использования «фитбола»
19. Классификация танцевальных движений.
20. Классическая аэробика. Хип-хоп.
21. Строение опорно-двигательного аппарата. Для чего нужны мышцы и кости. Как спортивный инвентарь помогает формировать физические качества?
22. Строение опорно-двигательного аппарата. Для чего нужны мышцы и кости. Спортивный инвентарь скакалка.
23. Основы Здорового Образа Жизни. Малые мячи как средство тренировки координации.
24. Стрейтч-программы в аэробике

### **Промежуточная аттестация в форме контрольного занятия для 1 блока**

#### **1 задание:**

Наклон вперед из седа ноги вместе (держат 3 сек.).

5 баллов - если живот и грудная клетка касается ног, задняя поверхность ног плотно прилегает к полу.

4 балла - если при наклоне ноги плотно прилегают к полу, но грудная клетка не коснулась ног.

3 балла - если при выполнении наклона, ноги сгибаются в коленных суставах.

### **2 задание:**

Подъем туловища лежа на спине за 30 сек. И.П. - лежа на спине, руки за головой «в замок», ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. При выполнении надо коснуться локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

5 баллов - 10 раз

4 балла - 7 раз

3 балла - 5 раз

### **3 задание:**

Приседания за 30 с. И.П. - ноги на ширине плеч, руки прямые вперед. При приседании пятки не отрывать.

5 баллов - 10 раз

4 балла - 7 раз

3 балла - 5 раз

### **4 задание:**

Подъем прямых ног до угла 90 градусов. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. При выполнении поднимаем прямые ноги до угла 90 градусов, ноги не сгибаем в коленных суставах.

5 баллов - 10 раз

4 балла - 7 раз

3 балла - 5 раз

### **5 задание:**

Повторить танцевальную связку за педагогом.

5 баллов - если повторили без ошибок

4 балла - выполнили не все движения

3 балла - не попали в такт музыкального сопровождения

Для прохождения на 2-ой год обучения надо набрать не менее 15 баллов.

## **Промежуточная аттестация в форме контрольного занятия для 2 блока**

### **1 задание:**

Наклон вперед из седа ноги вместе (держать 3 сек.).

5 баллов - если живот и грудная клетка касается ног, задняя поверхность ног плотно прилегает к полу.

4 балла - если при наклоне ноги плотно прилегают к полу, но грудная клетка не коснулась ног.

3 балла - если при выполнении наклона, ноги сгибаются в коленных суставах.

### **2 задание:**

Подъем туловища лежа на спине за 30 сек. И.П. - лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги

согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. При выполнении надо коснуться локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

5 баллов - 13 раз

4 балла - 10 раз

3 балла - 7 раз

**3 задание:**

Приседания за 30 с. И.П. - ноги на ширине плеч, руки прямые вперед. При приседании пятки не отрывать.

5 баллов - 15 раз

4 балла - 12 раз

3 балла - 10 раз

**4 задание:**

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. И.П. - упор лежа на полу, поставьте прямые руки на ширине плеч, кисти выведите вперед, локти разведите не более чем на 45 градусов. Плечи, туловище и ноги должны составлять прямую линию. Пальцами стоп упритесь в пол без опоры. Выполнение: сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

5 баллов - 10 раз

4 балла - 7 раз

3 балла - 5 раз

**5 задание:**

В висе удержание ног в положении прямого угла. И.П. - вис спиной к шведской стенке; поднять прямые ноги до угла 90 градусов и удерживать в данном положении.

5 баллов - удержать в течении 15 сек.

4 балла - удержать в течении 10 сек.

3 балла - удержать 5 сек.

**6 задание:**

Прыжки со скакалкой за 1 минуту. Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперед.

5 баллов - 70 прыжков

4 балла - 60 прыжков

3 балла - 50 прыжков

**7 задание:**

Подготовить связку из изученных шагов аэробики. В связку включить не менее 4-ех видов элементов базовых шагов. Выполнять на 8 счетов.

5 баллов - соблюдены все условия

4 балла - сбился счет

3 балла - задействовано меньшее количество шагов

Для прохождения на 2-ой год обучения надо набрать не менее 21 балла.

## 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

**Основные методы и принципы обучения.** Изучение новых движений должно быть строго последовательным, систематическим и слагаться в комбинации из ранее достаточно хорошо усвоенных элементов. Занимающиеся должны контролировать не только последовательность движений, но и работу мышц, осознанно выполнять элементы и их соединения.

Чтобы успешно освоить хореографические элементы классической аэробики нужна **пошаговая структура**:

- 1) несколько раз терминологически правильно назвать движение или элемент и выполнять его в медленном темпе;
- 2) выполнять элемент в нужном темпе, повторив его не менее 16-32 раз. В случае возникновения ошибок вновь повторить 2—4 раза медленно и перейти к темпу, соответствующему музыке;
- 3) осваивать движения руками при выполнении ходьбы (марша) или в основной стойке, а затем на марше;
- 4) осваивать сочетания движения рук и ног;
- 5) осваивать модификацию (например степ—тач углом, или переход на другой элемент).

**Методические приемы обучения управления группой.**

- Оперативный комментарий и пояснение;
- Ведение подсчёта;
- Визуальное управление группой;
- Самоконтроль действий (зеркало);
- Симметричное обучение.

**Этапы составления комбинаций:**

Составление учебных комбинаций;

Построение занимающихся в пространстве.

**Типы занятий:**

- обучающий;
- комбинированный;
- контрольный;
- тренировочный;
- однонаправленный;
- комплексный.