

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
«Центр образования «Кудрово»
Всеволожского района Ленинградской области

Программа рассмотрена
на педагогическом совете
Протокол № 1
от «17» августа 2016 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Сергеева Е.К.
Приказ №52 от 17.08.2016 г.

Образовательная программа дополнительного образования

Оздоровительная аэробика

Физкультурно-спортивной направленности

Педагог дополнительного образования
Гедейко Людмила Николаевна
Продолжительность освоения программы: 3 года
Возраст учащихся с 7 - 17 лет

Пояснительная записка.

1. Актуальность разработки программы. Актуальность разработки программы «Оздоровительная аэробика» заключается в том, что поскольку аэробика считается одним из оздоровительных видов гимнастики в занятиях имеется возможность весьма широко варьировать нагрузку, что позволяет каждому обучающемуся строить тренировку по принципу составления и освоения конкретных соревновательных композиций и постепенного расширения двигательного запаса за счет освоения новых элементов.

2. Причины разработки программы. В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов образования детей относится физическое воспитание. Образовательная программа «Оздоровительная аэробика» по содержанию относится к программам физкультурно-спортивной направленности. Уровень данной программы общекультурный, что предполагает развитие познавательных интересов детей, расширение уровня их информированности в определенной образовательной деятельности, повышение двигательной активности обучающихся, совершенствование технических умений и приобретение новых двигательных навыков, формирование умения работать в команде, воспитывая тем самым дисциплинированность и ответственность.

3. Особенности программного материала. Особенность данной программы состоит в том, что она рассчитана на широкий круг занимающихся, поэтому каждый в своей возрастной группе сможет решить для себя соответствующие ему задачи. Отличительной чертой данной программы является то, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

4. Адресат. Программа может быть реализована в общеобразовательной школе, на базе отделения дополнительного образования детей.

5. Соответствие нормативной базе. Данная программа построена в соответствии с законом РФ «Об образовании». Примерным требованием к программе дополнительного образования детей (письмо Министерства образования Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-18-44.) Приказом № 1008 об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (письмо Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013).

6. Требования к знаниям и умениям обучающихся. В результате изучения курса обучающийся должен знать основные понятия оздоровительной аэробики, уметь использовать приобретенный на занятиях двигательный опыт и опыт выступления на сцене.

7. Целевая установка. Данная программа имеет цель формировать устойчивость мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью. Совершенствовать умение самостоятельно регулировать физическую нагрузку на занятиях физической культурой и спортом. Достижение поставленной цели связывается с решением следующих задач:

- Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам аэробики.
- Формировать музыкально-двигательные навыки по средствам ритмики и игр.
- Сформировать систему знаний историко-бытовых и современных танцев.
- Совершенствовать функциональные возможности организма.
- Развивать внимание, память, мышление.
- Развивать творческие способности.
- Формировать морально-этические и эстетические чувства.
- Воспитывать высокие волевые качества.

8. Структура программы.

В структуре данной программы выделяются следующие основные разделы:

Первый год обучения.

- учебно-тематический план и содержание программы.
- теоретическая подготовка
- общая физическая подготовка
- специальная физическая подготовка
- музыкально-двигательная подготовка

Второй год обучения

- учебно-тематический план и содержание программы.
- теоретическая подготовка
- общая физическая подготовка
- специальная физическая подготовка

Третий год обучения

- учебно-тематический план и содержание программы.
- теоретическая подготовка
- общая физическая подготовка
- специальная физическая подготовка

9. Формы организации учебного процесса: групповые, индивидуально-групповые, лекция, практикум, участие в концертах школы, отбор и участие в соревнованиях района.

10. Взаимосвязь коллективной и самостоятельной работы обучаемых. Для обучаемых предусмотрены большие возможности для самостоятельной и творческой работы, постановка танца для выступлений на сцене, постановка различных разминочных комбинаций.

11. Итоговый контроль.

- сдача контрольных нормативов;
- выступление коллектива на внутришкольных мероприятиях;
- отбор и выступление на районных соревнованиях.

12. Объем и сроки изучения.

- возраст детей – 6-17 лет
- условия набора детей в коллектив - принимаются все желающие при наличии заявления от родителей и медицинского допуска.
- условия формирования групп: разновозрастные. Второй и третий год обучения набор в группы производится по результатам собеседования.
- сроки реализации образовательной программы: 1 год – 144 часа, 2 год – 144 часа, 3 год – 216 часов.

Режим занятий: 1 год - 2 раза в неделю по 2 часа; 2 год - 2 раза в неделю по 2 часа; 3 год - 3 раза в неделю по 2 часа. При необходимости назначаются дополнительные занятия (при подготовке к выступлениям и соревнованиям).

Учебно-тематический план и содержание программы

Первый год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Формирование группы	6	6	
2	Вводное занятие	2	1	1
3	Теоретическая подготовка	13	13	-
4	Общая физическая подготовка	44	6	38
5	Специальная физическая подготовка	47	6	41
6	Музыкально-двигательная подготовка	30	6	24
7	Итоговое занятие	2	-	3
	Итого часов:	144	37	107

Раздел 1. Теоретическая подготовка

- история развития и современное состояние аэробики
- основы музыкальной грамоты
- техника безопасности на занятии
- базовые шаги в аэробике и их терминология

Раздел 2. Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения.

Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Предварительная и исправительная команды. Повороты на право, налево, кругом, пол-оборота. Расчет.

- Развитие ловкости

Передвижение по ограниченной опоре, «полоса препятствий» с использованием мячей, матов, скакалок, скамеек. Челночный бег. Выполнение упражнений с закрытыми глазами. Упражнения на равновесие.

- Увеличение подвижности суставов

Для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные).

Для шеи и туловища: наклоны, повороты головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы в быстром и медленном темпе.

- Развитие гибкости

Наклоны вперед, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой, ноги вместе и ноги врозь). Упражнения «рыбка», «кольцо», «бабочка», «лягушка».

- Развитие прыгучести

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков. Прыжки на 3,4 рейку гимнастической стенки. Поднимание на носки с постепенным увеличением количества раз (на двух ногах, на одной)

- Развитие быстроты

Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы. Прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10с., за 8с., и т.д.)

- «Оздоровительная» подготовка

Упражнения на осанку, упражнения на дыхание.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Обучение базовым шагам и соединение их в простые аэробные комбинации. Во втором полугодии добавление к данным комбинациям рук.

1. Базовый шаг (Basic) - основной – (4сч)

2. March-Марш (1-2 сч)

3. Mambo-Мамбо (1-4сч)

4. V-step (1-4сч)

5. A-step (1-4сч)

6. Чачача – (1-2сч)

7. Вальс – (1-2сч)

8. Straddle – (1-4сч)

1. Step-touch- Приставной шаг (1-2сч)

2. Double step-touch-2-приставных шага (1-4сч)

3. Grapevine- (скрестный шаг) - (1-4сч)

Open-step- (1-2сч)

Single curl-одинарный захлест голени назад- (1-2сч)

Single kneer-up- подъем колена- (1-2сч)

Single lift side-отведение ноги в сторону- (1-2сч)

Single lift back-отведение ноги назад- (1-2сч)

Double curl-двойной захлест голени назад одной ногой- (1-4сч)

Double knee-up-два подъема колена одной ногой- (1-4сч)

Четыре захлеста голени- (1-8сч)

Четыре подъема колена- (1-8сч)

Раздел 4. Музыкально-двигательная подготовка

-определение основных понятий: счет, музыкальный размер, музыкальная фраза, «музыкальный квадрат», ритм, темп, содержание, динамический оттенок и др.

Упражнения на развитие умения слушать и понимать структуру музыкальной фразы, определять темп музыки.

Построение занятия, терминология жестов.

Второй год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Теоретическая подготовка	20	20	-
3.	Общая физическая подготовка	59	6	53
4.	Специальная физическая подготовка	60	6	54
5.	Итоговое занятие	3	-	3
	Итого часов:	144	33	111

Раздел 1. Теоретическая подготовка

- строение и функции организма человека
- представление о видах физических качеств
- представление об «окраске» упражнения, виды танцев
- первая помощь при травмах

Раздел 2. Общая физическая подготовка

- Развитие общей выносливости

Бег на длинные и короткие дистанции на время и без учета.

- Развитие силы

Для рук: упражнения «Медведи», «тараканы», переступание рук в положение упор лежа, упор лежа сзади, сгибание разгибание рук в упоре лежа

Для туловища: поднимание туловища из положения лежа на спине, поднимание туловища из положения лежа на животе

Для ног: поднимание на носки с увеличением количества раз и изменением темпа, приседания в быстром и равномерном темпе, «гусиный шаг», «лягушки», «аршинные шаги».

- Развитие гибкости

Наклоны вперед, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой, ноги вместе и ноги врозь). Упражнение «рыбка», «кольцо», «бабочка», «лягушка». Шпагат (правый, левый, поперечный). Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой.

- Развитие прыгучести

Из стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди - подъем на носки (на время: за 10с.-15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3мин.) Пружинный шаг (10-15с.), упражнение «Зайцы».

- Развитие быстроты

Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки, мячи, утяжелители и др., прыжки в длину.

- Развитие координационных способностей

Упражнение «цапля», игры на развитие ловкости, повороты на месте и в движении на одной и двух ногах.

- Оздоровительная подготовка

Упражнения на дыхание, упражнения на развитие осанки, чувства «стержня», упражнения, направленные на профилактику плоскостопия.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Изучение новых базовых шагов:

1. Бег (Jog) (1-2 сч)
2. Pivot turn (1-4сч)
3. Pendulum (1-2сч)
4. Мах (Kick)(1-2сч)
5. Подъем колена (Knee up) – (1-4сч).
6. Прыжок ноги врозь – ноги вместе (Jumping jack) – (1-4сч)

7. Выпад (Lunge) – (1-4сч)

8. Скип (Skip) – (1-4сч)

9. Chasse, gallop (1-2сч)

10. Twist jump (1-2сч)

Во втором полугодии добавляются хореографические связки на полу.

Третий год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Теоретическая подготовка	11	11	-
3.	Общая физическая подготовка	100	10	90
4.	Специальная физическая подготовка	100	10	90
5.	Итоговое занятие	3	-	3
	Итого часов:	216	32	184

Раздел 1. Теоретическая подготовка

-пропаганда ассоциативного поведения;

-здоровье и здоровый образ жизни (гигиена, правильное питание, соблюдение режима дня)

Раздел 2. Общая физическая подготовка

-Строевые упражнения

Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Построение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

- Развитие ловкости

Различные игры на развитие координационных способностей: пятнашки, вышибалы, перестрелка.

- Развитие общей выносливости

Бег на длинные и короткие дистанции.

- Развитие силы

Для рук: Сгибание и разгибание рук в различных упорах, в разном темпе, с преодолением сопротивления партнера, подтягивая в висе лежа с различными хватами.

Для туловища: поднимание ног на гимнастической стенке до горизонтали, поднимание ног из положения лежа, поднимание туловища из положения лежа, ножницы, одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на животе.

Для ног: Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ногой, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

- Развитие гибкости

Шпагат (правый, левый, поперечный), шпагат стоя у гимнастической стенки, складки, махи у гимнастической стенки вперед, в сторону. Упражнения «рыбка», «кольцо», «бабочка», «лягушка».

- Развитие прыгучести

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах, то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

- Развитие быстроты

Игры, эстафеты, бег на время на короткие дистанции.

- Вращательная подготовка

Упражнения и игры на развитие вестибулярного аппарата, прыжки с поворотом, начиная с 90, повороты на 1 и 2 ногах

- «Оздоровительная подготовка»

Упражнения на дыхание, упражнения на осанку, упражнения на выносливость для повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Разучивание и освоение связок базовых шагов в более сложные комбинации. Формирование навыка выполнения движений под музыкальное сопровождение различного темпа (подбор аэробных фраз под различное музыкальное сопровождение).

Включение в комбинации вращательные движения, перестроения и передвижения по площадке.

Методическое обеспечение образовательной программы (пакет методической продукции, используемый в процессе обучения)

№ п / п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации УВП	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение
		Лекция Занятие-игра Экскурсия Турнир Викторина и т.п.	<p><i>По источнику информации:</i> Словесные Наглядные Иллюстративные Практические (тренинг, практикум, лабораторная работа и т.п.)</p> <p><i>По характеру познавательной деятельности:</i> Объяснительно-иллюстративный Репродуктивный Частично-поисковый Проблемный Исследовательский</p>			Сведения о помещении, перечень оборудования и материалов, ТСО, электронные образовательные ресурсы и т.д.

Список литературы

1. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005 - 157с.
2. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий. М.: "Терра-Спорт, Олимпия-Пресс", 2001.-64с.
3. Физическая культура. Программы для общеобразовательных учреждений.1-11 кл./Авт.-сост.А.П.Матвеев, Т.В.Петрова,-3-е изд., стереотип.- М.: Дрофа,2005.-94с.
4. Спортивная аэробика в школе: Учебное пособие. - М.: СпортАкадем Пресс, 2002