

Управление образования
Администрации городского округа Солнечногорск
Московской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лицей №8

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ лицея №8

_____ С.В. Игнатова

«20 августа 2022г.»

Дополнительная общеобразовательная программа
«Оздоровительная аэробика»
Физкультурно-оздоровительной направленности
(стартовый уровень)

Возраст учащихся: 6-9 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Сироткина Наталия Сергеевна

Учитель физической культуры

г.о. Солнечногорск 2022

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Оздоровительная аэробика» по содержанию относится к программам физкультурно-спортивной направленности. Уровень данной программы предполагает развитие познавательных интересов детей, расширение уровня их информативности в определенной образовательной деятельности, повышение двигательной активности обучающихся, совершенствование технических умений и приобретение новых двигательных навыков, формирование умения работать в команде, воспитывая тем самым дисциплинарность и ответственность.

Направленность программы: спортивная

Актуальность программы:

Различные упражнения оздоровительной аэробики, выполняемые в ходьбе, беге, прыжках, а также упражнения, направленные на развитие двигательных способностей, выполняемые из различных исходных положений, - все это с использованием музыки определенной ударности способствует формированию музыкального вкуса, чувства ритма, и культуры движения.

Цель программы:

- укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- разностороннее развитие физических качеств.
- привлечение детей к систематическим занятиям спортом;
- воспитание высоких волевых, морально-этических и эстетических качеств;
- совершенствование координации движений и чувств ритма.

Основные задачи программы:

Занятия предполагают применение преподавателем разнообразных методов выполнения физических упражнений, содействующих:

- гармоничному физическому развитию;
- развитию двигательных способностей;
- развитию чувства ритма;
- укреплению здоровья;
- формирование навыков выполнения базовых движений аэробики.

Отличительные особенности

Не требуется сложное дополнительное оборудование, занятия могут проходить не только в спортивных залах, но и в приспособленных помещениях. Уровень физической подготовленности детей не является главным фактором отбора в секцию.

Адресат программы:

Данная программа рассчитана на детей младшего школьного возраста: девочки 1-4 класс.

Объем и срок освоения программы:

Данная программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим и продолжительность занятий:

Дополнительные занятия во внеурочное время. Количество занятий 2 раза в неделю с продолжительностью 45 минут.

Форма обучения:

очная

Планируемые результаты:

- овладение основными базовыми элементами оздоровительной аэробики;
- закрепление известных способов действий ритмической гимнастики;
- возмещение дефицита двигательной активности учащихся;
- пропаганда и популяризация направлений оздоровительной аэробики.

Формы аттестации:

Основными формами подведения итогов являются участия в открытых уроках, показательные выступления, а также сдача нормативов ОФП.

Техническая подготовка:

Техника – наиболее рациональное выполнение двигательного действия.

Задачи технической подготовки:

- овладеть спортивной техникой избранного вида спорта;
- создать двигательное представление об изучаемой технике;
- овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий;
- приобрести навыки спортивной техники;
- совершенствовать спортивную технику за счёт более рационального и эффективного выполнения движений;
- увеличить частоту движений и их амплитуду;
- использовать упругость мышц;

Техническая подготовка включает в себя разучивание, закрепление и совершенствование элементов аэробики и базовых шагов.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Для отслеживания и фиксации результатов заводится мониторинговая карта на каждого ученика, в которой проводится контроль посещаемости и успеваемости учащегося.

Форма предъявления и демонстрации образовательных ресурсов:

Сдача контрольных нормативов, демонстрация своих навыков на зачете «ГТО».

Материально-техническое обеспечение:

Гимнастические скамейки, скакалки, гимнастическая стенка, гимнастические маты, музыкальный центр.

Кадровое обеспечение: Сироткина Наталия Сергеевна

Учебный план:

№	Название раздела		Кол-во часов			Формы аттестации контроля
			Всего	теор	практ	
1	Теоретическая подготовка	Введение в образовательную программу	2	2	0	Опрос
		История аэробики	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	Элементы строевой подготовки	9	0	9	Контроль. тесты
		Упражнения для укрепления рук	6	0	6	
		Упражнения для укрепления ног	6	0	6	

		Упражнения для укрепления шеи и спины	6	0	6	
3	Специальная физическая подготовка	Базовые шаги аэробики	15	0	15	Контроль. тесты
		Растяжка на все группы мышц	15	0	15	
		Подвижные игры	10	0	10	
4	Итоговое занятие		2	0	2	
Итого			72	3	69	

Содержание рабочей программы

Рабочая программа представлена в три этапа:

- Подготовительный этап, включающий в себя проведение тренировок, историю аэробики (оздоровительной аэробики).
- Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. В этом этапе включены упражнения, позволяющие подготовить организм к физической деятельности.
- Творческая работа. Обучение и отработка базовых шагов в аэробике. Выполнение нормативов ОФП.

Содержание учебного плана:

Тема 1: Теоретическая подготовка (2 ч)

Теория: инструктаж по технике безопасности. Врачебный контроль и самоконтроль. Внешний вид, гигиена одежды и обуви на занятиях по оздоровительной аэробике. Травматизм.

История развития аэробики.

Тема 2: Общефизическая подготовка (28 ч)

Практика: а) освоение элементов строевой подготовки;

б) упражнения для укрепления рук и ног, шеи и спины, такие как отжимания, приседания, бег, «пистолетик», «щучка», «уголок в висе» и другие упражнения из ОФП.

Тема 3: Специальная физическая подготовка (41 ч)

Практика: а) разминка, разогрев перед началом тренировки во избежании травм и растяжений,

б) изучение и отработка базовых шагов в оздоровительной аэробике отдельно и в связках, освоение детьми движений и различных связок,

в) растяжка на все группы мышц для обретения гибкости всего тела,

г) подвижные игры и эстафеты, развивающие соревновательный характер и концентрацию внимания. Так же они способствуют развитию большого количества разнообразных движений, что способствует более интенсивному интеллектуальному развитию ребёнка, благодаря обогащению его двигательного опыта.

Тема 4: Итоговое занятие (2 ч)

Практика: сдача нормативов по ОФП, закрепления теоретических и практических навыков приобретённых в течении года.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы по оздоровительной аэробике:

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Введение, знакомство с программой	беседы	литература по теме	наглядные пособия	

2. Общая физическая подготовка	Практикум: -занятие поточным методом; -занятие фронтальным методом; -самостоятельные занятия; -тестирование.	-литература по теме; -слайды; -карточки с заданием.		контрольные нормативы по ОФП
3. Спец. физическая подготовка	Практикум: -занятие поточным методом; -круговая тренировка; -занятие фронтальным методом; -самостоятельные занятия; -тестирование.	-литература по теме; -слайды; -карточки с заданием.	-скакалки; -гимнастические скамейки; -гимнастическая стенка; -гимнастические маты; -перекладины,	Контрольные нормативы по СФП
4. Итоговое занятие	Практикум: -самостоятельные занятия; -тестирование;	-карточки с заданием.	-скакалки; -гимнастическая стенка; -гимнастические маты; -гимнастические скамейки.	-контрольные нормативы.

Методы и приемы обучения:

Занятия аэробикой с оздоровительной направленностью проводятся в виде урока, на котором решаются три основных типа педагогических задач (воспитательные, оздоровительные и образовательные). Объем средств (содержание и виды движений), используемых в конкретных уроках для решения этих задач, зависит от основной цели занятия и контингента занимающихся.

Наиболее типичная структура построения занятия по аэробике при общей продолжительности 60 минут включает подготовительную, основную и заключительную части. В подготовительной части урока (5-10 минут) решаются следующие задачи:

- а) постепенное повышение частоты сердечных сокращений;
- б) увеличение температуры тела;
- в) подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усилению притока крови к мышцам;
- д) увеличение подвижности в суставах.

Основная часть урока (30-45 минут) включает несколько комплексов упражнений:

- комплекс аэробных упражнений на базе основных элементов с постепенным увеличением амплитуды движений, вовлечением в работу все большего количества мышечных групп,
- короткий комплекс движений, направленный на постепенный переход от интенсивных движений к упражнениям силового характера с низким темпом и значительной напряжённостью,
- комплекс силовых упражнений, продолжительностью 10-15 минут, для мышц туловища, плечевого пояса и ног, способствующие укреплению мышечного корсета. При этом используются упражнения в перемещениях собственного тела и с дополнительными отягощениями.

Задачами основной части урока являются:

- а) увеличение частоты сердечных сокращений,
- б) повышение функциональных возможностей разных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной)

в) повышение расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

В заключительной части занятия используются упражнения, способствующие:

а) постепенно снизить обменные процессы в организме,

б) понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к норме.

В некоторых занятиях силовая часть может отсутствовать, за счёт этого увеличивается аэробная часть.

Список литературы:

- Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт,- 1998.
- Виру А.А., Юримьяэ Г.А., Смирнова Г.А. Аэробные упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
- Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.:1989.
- Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно – методическое пособие. – М.: Терра – Спорт, Олимпия пресс, 2001.
- Шипилина И.А. Аэробика. Учебное пособие. Ростов н/Д: Феникс. 2004.
- Синдева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика преподавания. М., 2000.
- Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса.- Киев, 2004.
- [http HYPERLINK "http://www.spb.fitness.ru/"](http://www.spb.fitness.ru/):// [HYPERLINK "http://www.spb.fitness.ru/"](http://www.spb.fitness.ru/) сайт фитнес – клуба «Планета фитнеса».
- <http://1sept.ru/> сайт издательского дома «Первое сентября».
- Дружинина О.Ю. Конспекты уроков аэробики для учащихся начальных классов общеобразовательной школы: Учебно – методическое пособие/УДГУ.- Ижевск,2009.

№ Занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Содержание занятия	Место проведения
1-4	Тренировка	4	1.Техника безопасности на занятиях по оздоровительной аэробике; 2.Учить маршировать под музыку; 3.Учить базовым шагам: -open-step -step-touch 4.Растяжка 5.ОФП	Спортивный зал
5-8	Тренировка	4	1.ПО маршировать под музыку; 2.ПО базовым шагам -open-step -step-touch 3.Учить базовым шагам: -double step-touch -jumping jack 4.Растяжка 5.ОФП	Спортивный зал
9-14	Тренировка	6	1.Разминка состоящая из базовых шагов, изученных ранее. 2.Учить базовым шагам: -v-step -mambo 3.Растяжка 4.ОФП	Спортивный зал
15-20	Тренировка	6	1.Разминка, состоящая из ранее изученных базовых шагов 2.Учить базовым шагам: -pivot turn -step cross 3.Растяжка 4.ОФП	Спортивный зал
21-22	Тренировка	2	1.Разминка из изученных базовых шагов 2.Растяжка	Спортивный зал

			3.Подвижные игры	
23-26	Тренировка	4	1.Разминка,состоящая из ранее изученных базовых шагов 2.Учить базовым шагам: -lunge -jumping jack 3.Растяжка 4.ОФП	Спортивный зал
27-32	Тренировка	6	1.Разминка 2.Учить базовым шагам: -knee up -pone 3.Растяжка 4.ОФП	Спортивный зал
33-34	Тренировка	2	1.Разминка из изученных базовых шагов 2.Растяжка 3.Подвижные игры	Спортивный зал
35-38	Тренировка	4	1.Разминка,состоящая из ранее изученных базовых шагов 2.Учить связывать базовые элементы на 32 счета 3.Растяжка 4.ОФП	Спортивный зал
39-44	Тренировка	6	1.Разминка,состоящая из ранее изученных базовых шагов 2.Учить связывать базовые элементы на 32 счета с левой и правой ногой 3.Растяжка 4.ОФП	Спортивный зал
45-50	Тренировка	6	1.Разминка-четкое выполнение всех базовых шагов 2.ПУ учить связывать базовые элементы на 32 счета с левой и правой ногой	Спортивный зал

			3.Учить связывать на 64 счета 4.Растяжка 5.ОФП	
51-52	Тренировка	2	1.Разминка из изученных базовых шагов 2.Растяжка 3.Подвижные игры	Спортивный зал
53-56	Тренировка	4	1.Разминка-базовые шаги 2.Учить добавлять к связанным элементам руки 3.Растяжка 4.ОФП	Спортивный зал
57-62	Тренировка	6	1.Разминка-выполнение всех базовых шагов 2.Связки на 32 счета. Учить передвижению в пространстве: -по диагонали; -квадрат. 3.Растяжка 4.ОФП	Спортивный зал
63-64	Тренировка	2	1.Разминка из изученных базовых шагов 2.Растяжка 3.Подвижные игры	Спортивный зал
65-70	Тренировка	6	1.Разминка-базовые шаги 2.ПУ изучение передвижению в пространстве: -по диагонали; -квадрат. Связка на 32 счета с правой и левой ногой 3.Растяжка 4.ОФП	Спортивный зал
71-72	Итоговая тренировка	2	1.Сдача нормативов по ОФП 2.Сдача СФП	Спортивный зал