

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Школа № 59"
Автозаводского района г. Нижнего Новгорода

Программа принята на заседании
педагогического совета.
Протокол от 31.08.2020 года № 14



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Аэробика» для детей с 6,5 лет**
Срок реализации программы – 1 год

Составитель: педагог
дополнительного образования
Ванякина М. В.

г. Нижний Новгород

2020 год

Пояснительная записка

Программа по фитнес-аэробике "Аэробика" разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения, которая соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (Пр. №1089 Минобразования РФ от 5 марта 2004), отвечает положениям Закона "Об образовании" в части духовно-нравственного развития учащихся, основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (2001). Содержание программы основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС);
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- Поручение Президента Российской Федерации от 02.10.2007г. №ПР-1766 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России»;
- Положение «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020года» в отношении модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.08.2009года №1101-ф;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010г. №889;

• СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Цель программы:

формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Задачи программы:

1. Образовательные:

- обучение основным «базовым» шагам и прыжкам;
- разучивание комбинаций из освоенных элементов аэробики;
 - обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
 - овладение навыками регулирования эмоционального и физического состояния.

2. Воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

3. Развивающие:

- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
- повышение работоспособности и двигательной активности;
- воспитание правильной осанки;
- развитие музыкальности, чувства ритма;
- нормализации массы тела;
- улучшение психического состояния, снятие стрессов;
- повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, данная программа в своем содержании направлена:

- на реализацию *принципа вариативности*, который заложен в планировании учебного материала в соответствии возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал или помещение приспособленное для занятий фитнес - аэробикой, тренажерный зал, инвентарь, оборудование, стадион, спортивно - игровые площадки), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию *принципа достаточности сообразности*, определяющего распределение содержания учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдению дидактических правил *от известного к неизвестному* и *от простого к сложному*, которые отражены в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного освоения, переноса учебных

знаний в практические навыки и умения, в том числе в самостоятельной и соревновательной деятельности;

- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя физической культуры во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- *усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений фитнес - аэробики в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортивно - оздоровительной деятельности.

Наполняемость учебной группы до 15 человек. Занятия проходят один раз в неделю по 35 минут, 35 часов (35 недель). В неё вступить может каждый, не имеющий противопоказаний по здоровью.

Структура занятия фитнесом включает в себя следующие этапы:

- разминка (10 минут);
- основная часть занятия (10 минут);
- заключительная часть занятия (15 минут).

Итого: 35 минут.

Такое содержание занятий отвечает запросам данного возраста и позволяет дать детям танцевальную подготовку, отвечающую их интересам и не превышающую их физические и нравственные силы.

Разминка. Общее разогревание организма учащихся, подготовка к предстоящим нагрузкам.

Основная часть. Традиционно основная часть занятия включает в себя классическую аэробику и хореографические элементы, однако, в зависимости от направленности занятия, последовательность и продолжительность составляющих основную часть занятия может быть различной.

Заключительной частью занятия является стрейтч, который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния, так как во время выполнения силовых упражнений мышцы имеют тенденцию к укорочению;
- умеренно развить гибкость – возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- постепенно снизить обменные процессы в организме;
- понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

При реализации данной программы используются словесные, наглядные и практические **методы обучения**.

Основными **формами** учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование.

Ожидаемые результаты.

В число универсальных компетенций, формирующихся в процессе освоения учащимися программы физической культуры на основе видов фитнес-аэробики входят:

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

По окончании **срока реализации программы**, учащиеся должны **знать**:

- правила безопасности труда и личной гигиены;
- основные хореографические понятия (правильная осанка постановка рук и ног);

- названия шагов в фитнесе.

уметь:

- пользоваться инвентарем;
- владеть чувством ритма;
- исполнять не сложные танцевальные элементы;
- распознавать характер музыки;
- правильно выполнять танцевальные шаги фитнеса;
- работать в коллективе;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для повышения работоспособности, укрепления здоровья, для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.

Обучающиеся должны знать и помнить:

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной и хореографической терминологии;
- основные понятия музыкальной грамоты;

Механизм оценки результатов.

В конце года обучения проводятся контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке с анализом результатов тестов.

Оценка знаний и умений проводится по 10-ти бальной шкале, где каждый балл соответствует определенному уровню.

Низкий – от 1 до 3 баллов, средний – от 4 до 7 баллов и высокий – от 8 до 10 баллов.

Методическое обеспечение:

1. Специальная литература.
2. Диагностические карты по усвоению знаний, умений, навыков, карты индивидуального развития каждого учащегося.

Материально-техническое обеспечение:

- учебный класс;
- специальные коврики для занятий;
- спортивный инвентарь: утяжелители, палки гимнастические;
- ноутбук с колонками;
- флеш-проигрыватель с аудиозаписями;
- презентации, фото и видео материал.

Учебно-тематический план на 2020-2021 учебный год

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	2	3	4	5
1.	Водное занятие	2	1	1
2.	Теоретическая подготовка	5	2	3
3.	Классическая аэробика	8	4	4
4.	Стретчинг	10	4	6
5.	Фитнес с использованием инвентаря	8	3	5
6.	Тестирование	2	1	1
	Итого:	35		

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие - 2 часа

Организационные вопросы.

Правила техники безопасности и личной гигиены.

Форма одежды и обуви.

Планы на год.

Ориентация в зале.

Тема 2. Теоретическая подготовка - 5 часов

Что такое здоровый образ жизни?

Узнай свое тело.

Классификация видов фитнеса. Презентация.

Тема 3. Классическая аэробика – 8 часа

Базовые шаги.

Совершенствование танцевальных шагов.

Музыкальная грамота.

Творческие задания.

Ритм. Музыкальная грамота.

Тема 4. Стретчинг - 10 часов

Что такое стретчинг?

Упражнения на растяжку определенных групп мышц.

Упражнения на суставную подвижность.

Восстановление сил и дыхания.

Тема 5. Фитнес с использованием инвентаря - 8 часов

Что такое танцевальный фитнес?

Музыкальность. Связь музыки и танца.

Освоение пространства. Положения рук и ног.

Тренировочные комбинации.

Тема 6. Тестирование - 2 часа

Контрольные нормативы по ОФП и СФП.

По окончании курса, обучающиеся должны уметь:

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по видам фитнес-аэробики;

- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений входящих в комплексы фитнес-аэробики, акробатических упражнений, а также упражнений из других видов спорта;

- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;

- соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учетом интенсивности (низкой, высокой);

В результате изучения физической культуры на основе фитнес – аэробики на базовом уровне среднего (полного) общего образования учащиеся должны **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на крепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;

- правила и способы планирования занятий физическими упражнениями различной направленности с учетом индивидуальных особенностей своего организма;

Уметь:

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Примерный календарно-тематический план на
2020-2021 учебный год**

№ п/п	Наименование	Тема	Часы	Дата проведения
1	2	3	4	5
1.	Вводное занятие	Организационные вопросы. Планы на год. История возникновения аэробики.	1	
2.	Вводное занятие	Правила техники безопасности и личной гигиены. Форма одежды и обуви. Ориентация в зале. Ритм.	1	
3.	Теоретическая подготовка	Теория. Классическая аэробика. Основные шаги.	1	
4.	Классическая аэробика	Упражнения на выносливость. Ознакомление с базовыми шагами классической аэробики.	1	
5.	Классическая аэробика	Упражнения на силу ног и выносливость.	1	
6.	Классическая аэробика	Координация: согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.	1	
7.	Классическая аэробика	Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.	1	
8.	Гимнастика	Развитие гибкости. Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.	1	
9.	Гимнастика	Развитие гибкости. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.	1	
10.	Классическая аэробика. Стрейчинг	Разминка. Повторные основных шагов под музыкальное сопровождение. Стрейчинг (теория).	1	
11.	Классическая аэробика. Стрейчинг	Стрейчинг (упражнения базовые на гибкость спины). Восстановление дыхания.	1	
12.	Теоретическая подготовка	Что такое здоровый образ жизни? Узнай свое тело.	1	
13.	Фитнес с использованием	Выполнение упражнений и базовых комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.	1	

№ п/п	Наименование	Тема	Часы	Дата проведения
1	2	3	4	5
	инвентаря.			
14.	Фитнес с использованием инвентаря.	Ритм. Выполнение упражнений и базовых комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.	1	
15.	Фитнес с использованием инвентаря.	Музыкальная грамота (ритм). Подбор музыкального сопровождения к «аэробическим» комбинациям.	1	
16.	Фитнес с использованием инвентаря.	Подбор музыкального сопровождения к «аэробическим» комбинациям с учетом интенсивности и ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение.	1	
17.	Классическая аэробика	Совершенствование комбинации из разученных элементов.	1	
18.	Стрейчинг	Упражнения на растяжку определенных групп мышц. Восстановление дыхания.	1	
19.	Стрейчинг	Упражнения на суставную подвижность. Восстановление дыхания.	1	
20.	Стрейчинг	Упражнения на гибкость спины. Восстановление дыхания.	1	
21.	Классическая аэробика	Выполнение упражнений и базовых шагов (комплексов) на силу ног и стоп.	1	
22.	Классическая аэробика	Разучивание шагов классической аэробики в движении, вперед, назад, на месте, с изменением направления.	1	
23.	Фитнес с использованием инвентаря.	Подбор музыкального сопровождения к «аэробическим» комбинациям с учетом интенсивности и ритма, выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение.	1	
24.	Стрейчинг	Стретчинг. Упражнения на растяжку определенных групп мышц. Восстановление дыхания.	1	
25.	Стрейчинг	Стретчинг. Упражнения на суставную подвижность. Восстановление дыхания.	1	
26.	Классическая аэробика	Разучивание и выполнение с учетом индивидуальных особенностей физического развития: комплексы и комбинации упражнений.	1	
27.	Классическая аэробика	Составление (совместно с учителем) и освоение комплекса и комбинации из изученных упражнений.	1	

№ п/п	Наименование	Тема	Часы	Дата проведения
1	2	3	4	5
28.	Теоретическая подготовка	Повторение и закрепление основных понятий в классической аэробике. Творческие задания.	1	
29.	Теоретическая подготовка	Презентация «базовые шаги классической аэробики».	1	
30.	Классическая аэробика	Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.	1	
31.	Классическая аэробика	Координация: движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.	1	
32.	Классическая аэробика	Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.	1	
33.	Классическая аэробика	Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.	1	
34.	Тестирование	Контрольные нормативы по ОФП и СФП.	1	
35.	Тестирование	Работа над ошибками.	1	
		Всего:	35	

Список литературы для педагога:

1. Шипилина И. А. Хореография. – Т. I. – Лань., 1998
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Танцевальная аэробика:. – Т. II. – М.: ФАР, 2002.
4. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М., 1986

Список литературы для учащихся:

1. Сулим Е. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 14-17 лет. Серия «Растим детей здоровыми»/Под редакцией Пучкова И.В./- М.:Сфера, 2014.

Приложения

Классификация основных видов шагов классической аэробики

Классическая аэробика	
Марш на месте и с перемещениями	March
Марш на месте, ноги врозь	Out
Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения	Out-in
Два шага вперёд (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе)	V-Step
Два шага назад (ноги врозь), два шага вперёд (ноги вместе)	A-Step
Одна нога выполняет шаг вперёд-назад, другая – на месте	Mambo
Два шага вперёд (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе)	Basic-step
Шаг в сторону, приставить вторую ногу	Step Touch
Два приставных шага в сторону	Double Step Touch
Шаг в сторону, подъем колена	Knee Up
Шаг в сторону, два подъема колена	Double Knee Up
Шаг в сторону, подъем прямой ноги вперёд	Kick
Шаг в сторону, два подъема прямой ноги вперёд	Double Kick
Шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону	Lift side
Шаг в сторону, два подъема прямой ноги в сторону	Double Lift side
Шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	Curl
Шаг в сторону, два захлеста голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице)	Double Curl
Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте	Open Step
Шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание вперёд носком или пяткой)	Toe Touch (Heel Touch)
Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить.	Grapevine
Шаг вперёд, подъем колена (подъем прямой ноги вперёд, в сторону, захлест голени), два шага назад	Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные
Шаг вперёд, 3 подъема колена (подъем прямой ноги вперёд, в сторону, захлест голени), два шага назад	Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side)
Три быстрых шага на месте на «раз и два»	Cha-cha-cha
Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением	Shasse