

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кадетская школа имени генерал-майора милиции В. А. Архипова» города Чебоксары Чувашской Республики



Директор школы: _____

Приказ № 241-0 от 11.09.2019

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивной направленности

«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

5 лет

(срок реализации программы)

10-14 лет

(возраст обучающихся)

Составитель:
Прокопьева И.Г.,
учитель физической культуры

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 30 августа 2019 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....
2. Учебный план программы
3. Календарно-тематическое планирование.....
4. Методические рекомендации.....
5. Список литературы.....

Пояснительная записка

Актуальность

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности танцевальной аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Данная программа является модифицированной и составлена на основе программы по спортивной аэробике. Как и опорная программа, она содержит нормативные требования по физической, специальной, хореографической подготовке, учебно-тематический план и содержание курса.

Цель программы: создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка посредством занятий танцевальной аэробикой.

Задачи	5-6 класс	7-8 класс
Обучающие	<ul style="list-style-type: none"> ➤ познакомить детей с элементами строевой подготовки; ➤ учить детей ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи; ➤ познакомить детей с базовыми шагами аэробики. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ отработка элементов строевой подготовки; ➤ учить детей управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах; ➤ отработка базовых шагов аэробики отдельно и в связках. ➤ дать понятие танцевального рисунка; ➤ познакомить детей с различными стилями танцевальной аэробики.
Развивающие	<ul style="list-style-type: none"> ❖ развивать начальные физические данные детей (осанку, гибкость); ❖ развивать чувство ритма, музыкальность 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ развивать аэробный стиль выполнения упражнений; ❖ начальное развитие специальных качеств; ❖ развивать критичность и самокритичность.
Воспитывающие	<ul style="list-style-type: none"> ✓ привитие интереса к регулярным занятиям; ✓ воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ продолжать воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость; ✓ воспитывать доброжелательное отношение к товарищам.

Программа предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую подготовку. Возраст детей, участвующих в данной дополнительной образовательной программе 1-11 класс.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах


- Индивидуальная

Реализуя данную образовательную программу, ожидаются следующие результаты.

5-6 класс

 *Ребёнок должен знать, что:*

- на занятия надо приходить во время, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно причёсанными волосами;
- заходя, надо здороваться и спрашивать разрешения; по окончании – прощаться с педагогом и другими детьми;
- ребята знакомы с элементами строевой подготовки и базовыми шагами аэробики.


 *Ребёнок должен уметь:*

- Красиво выполнять элементы строевой подготовки;
- Правильно выполнять ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- Правильно выполнять базовые шаги аэробики;
- Справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;
- Различать характер музыки, темп, ритм;

7-8 класс

 *Ребёнок должен знать:*

- Порядок занятия;
- Базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
- Понятие танцевального рисунка;
- Различные стили танцевальной аэробики.

 *Ребёнок должен уметь:*

- Чётко выполнять элементы строевой подготовки один и в группе, отдельно и в связках.

- Управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
- Чётко выполнять базовые шаги аэробики отдельно и в связках.
- Справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);
- Быть самокритичным и критичным;
- Тактично выражать своё мнение по отношению к другим;

Содержание программы

В содержание данной программы можно выделить три этапа подготовки детей:

I этап – подготовительный;

II этап – совершенствование полученных ЗУН;

III этап – творческая работа.

Данные этапы соответствуют группам обучения.

Учебно-тематический план

5-6 класс

Учебная нагрузка: ___1___ часа в неделю

№ темы	Название темы	Количество часов				
		Теория	Практика	Всего		
1.	Теоретическая подготовка	ТБ, введение в образовательную программу.		1		1
2.		Гигиена спортивных занятий.		1		1
3.		Из истории аэробики		1		1
4.	Общеспортивная подготовка	Элементы строевой подготовки		1	1	2
5.		Общеразвивающие упражнения для рук		1	2	3
6.		Общеразвивающие упражнения для ног		1	2	3
7.		Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.		1	2	3
8.	Специальная физическая подготовка	Базовые шаги аэробики		1	4	5
9.		Упражнения на развитие осанки		1	2	3
10.		Упражнения на развитие гибкости		1	2	3
11.	Здоровьесбережение	Коррекционные упражнения (плоскостопие, дыхательные упражнения, релаксация)		1	2	3
12.		Упражнения на Фит-болах		1	4	5
13.	Итоговое занятие			1		1
		ВСЕГО 34				

Учебно-тематический план

8-7класс

Учебная нагрузка: ___1___ часа в неделю

№ темы	Название темы		Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1.	Теоретическая подготовка	ТБ, введение в образовательную программу.	1		1
2.		Гигиена спортивных занятий.	1		1
3.		Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	1		1
4.	Общеспортивная подготовка	Элементы строевой подготовки	1	1	2
5.		Силовые упражнения для рук	1	2	3
6.		Силовые упражнения для ног	1	3	4
7.		Силовые упражнения для шеи и спины.	1	2	3
8.	Специальная физическая	Базовые шаги и связки аэробики	1	2	3
9.		«Стретчинг» (Упражнения на развитие осанки, упражнения на развитие гибкости)	1	4	5
10.	Оздоровление	Коррекционные упражнения	1	2	3
11.		«Йога»	1	2	3
12.		Упражнения на Фит-болах	1	2	3
13.	Итоговое занятие			1	1
ВСЕГО			34		

Календарно-тематическое планирование 5-6 класс

№	Тема	Содержание	Уч. часы	дата	
				план	факт
<i>1 четверть</i>			8ч		
1.	ТБ, введение в образовательную программу.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.	1		
2.	Гигиена спортивных занятий. Элементы строевой подготовки	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий). Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны	1		
3.	Общеразвивающие упражнения для рук. Общеразвивающие упражнения для ног. Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины.	Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой. Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Освоение упражнений для туловища, шеи и спины	1		
4.	Упражнения на развитие осанки	Освоение упражнений на развитие правильной осанки в партере	1		
5.	Техника выполнения упражнений на развитие осанки.	Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере.	1		
6.	Базовые шаги аэробики	Техника выполнения базовых шагов аэробики	1		
7..	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт,) Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	1		

8.	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (V-степ кёрл) Аэробика и её виды.	1		
		2 четверть	9ч	план	факт
9.	Базовые шаги аэробики	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции	2		
10.	Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем?	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости развитие гибкости	1		
11.	Упражнения на развитие гибкости.	Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости	1		
12.	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики: «тач-сайт», открытый шаг. Релаксация – восстановление	2		
13.	Комплекс танцевальной аэробики	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	1		
14.	Комплекс танцевальной аэробики	Повторение и закрепление танцевального комплекса.	2		
		3 четверть	9ч.	план	факт
15.	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой	Выполнение упражнений с предметами (скакалка)	1		
16.	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой	Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочерёдно	1		
17.	Фит-бол аэробика	Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.	1		

18.	Фит-бол аэробика	Ознакомление, разучивание основных исходных положений фитбол – аэробики и дыхательной гимнастики.	1.		
19.	Коррекционные упражнения	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.	1.		
20.	Фит-бол аэробика	Закрепление связок и базовых шагов аэробики используемых в фитбол-аэробике	1.		
21.	Коррекционные упражнения	Дыхательные гимнастика Стрельниковой	1		
22	Фит-бол аэробика	Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	1		
23.	Фит-бол аэробика	Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	1.		
4 четверть			8ч.	план	факт
24	Повторение элементов строевой подготовки	Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны	1		
25.	ОРУ для рук и ног	Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой, упражнения для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу	1		
26.	Комплекс танцевальной аэробики	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	1		
27	ОРУ для туловища, шеи и спины	Повторение упражнений для туловища, шеи и спины	1		
28.	Партерная гимнастика	Упражнения на развитие осанки, гибкости	1		
29.	Фит-бол аэробика	Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	1		
30.	Коррекционные упражнения	Профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика	1		

31.	Фит-бол аэробика	Разучивание танцевальных композиций на мячах	1		
32-33	Коррекционные упражнения	Релаксация Джекобсона	2		
34.	Итоговое занятие	Выполнение контрольных упражнений.	1		

Календарно-тематическое планирование

8-7 класс

№	Тема	Содержание	Уч. часы	дата	
				план	факт
1 четверть			8ч		
1.	ТБ, введение образовательную программу.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.	1		
2.	Начальная диагностика	Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Диагностика уровня воспитанности (Нормативы ОФП. Психологические тесты	1		
3.	Гигиена спортивных занятий.	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий)	1		
4.	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-джэм, афро-аэробика и др. Краткая характеристика.	1		
5	Общеразвивающие упражнения для рук	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.	1		
6	Общеразвивающие упражнения для ног.	Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом.	1		
7	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.	1		
8	Базовые шаги и связки аэробики	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики.	1		

2 четверть			9ч	план	факт
9.	Базовые шаги и связки аэробики	Техника выполнения базовых шагов аэробики	1		
10.	Базовые шаги и связки аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	1		
11.	Базовые шаги и связки аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики.	1		
12	Базовые шаги и связки аэробики	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции	1		
13	Упражнения на развитие осанки	Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	1		
14	Упражнения на развитие гибкости	Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости	1		
15 - 16	Комплекс танцевальной аэробики	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	2		
17	Стретчинг	Упражнения на растяжку мышц ног	1		
3 четверть			9ч	план	факт
18	Фит-бол аэробика	Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.	1		
19	Фит-бол аэробика Йога	Влияние фитбол-аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче, прыжки на мяче.	1		
20	Фит-бол аэробика	Ознакомление с основными исходными положениями фитбол – аэробики и дыхательной	1		

		гимнастики.			
21	Фит-бол аэробика Йога	Разучивание основных исходных положений фитбол – аэробики и дыхательной гимнастики.	1		
22	Коррекционные упражнения	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Профилактика плоскостопия	1		
23	Фит-бол аэробика	Закрепление связок и базовых шагов аэробики используемых в фитбол-аэробике	1		
24	Йога Коррекционные упражнения	Комплекс детской йоги Дыхательные гимнастика Стрельниковой	1		
25	Фит-бол аэробика	Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	1		
26	Коррекционные упражнения	Релаксация Джекобсона	1		
27	Фит-бол аэробика	Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	1		
4 четверть			8ч.	план	факт
28	Повторение элементов строевой подготовки	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга ,перестроения и т.д.)	1		
29.	Общеразвивающие упражнения для рук Стретчинг	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета. Упражнения на развитие осанки, гибкости	1		
30.	Общеразвивающие упражнения для ног. Коррекционные упражнения	Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом	1		
31	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины. Йога	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины. Комплекс детской йоги	1		
32	Стретчинг	Упражнения на развитие осанки, гибкости	1		

33.	Стили танцевальной аэробики Ору для рук. ОРУ для ног.	Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и различия ; история возникновения, техника выполнения.	1		
34	Итоговое занятие	Выполнение контрольных упражнений.	1		

Методические рекомендации

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального характера. Постепенно усложняя комплекс, переходим к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп

мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

Зачётные требования

Практическая часть зачётных требований состоит из разделов:

1. Специальная физическая подготовка – согласно вариативной части программы по оздоровительной аэробике.
2. Техническая подготовка: выполнение музыкальных композиций на учебных занятиях на оценку;

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.

Список литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.

2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
3. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
4. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
5. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
8. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.
8. 15. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.