

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №135»

Принята на заседании
педагогического совета
от «25»августа 2023г.,
протокол № 9

Утверждена:
Директор МАОУ «СОШ №135»
_____ Е.А. Знамова
28.08. 2023 г. приказ №304-ОД

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»
на 2023-2024 уч. год

Возраст обучающихся: от 9 до 13 лет
Срок реализации: 7 мес.

Составитель:
Экштейн Полина Александровна,
учитель физической культуры

Барнаул, 2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа секции «Спортивная аэробика» составлена на основе Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МАОУ «СОШ № 135» и в соответствии с Положением о рабочей программе учебных (внеучебных) предметов, курсов, дисциплин (модулей) по основным общеобразовательным программам МАОУ «СОШ №135» от 28.08.2023 №304-ОД.

Форма обучения: очная

Срок реализации: 7 месяцев

Возраст учащихся: 9-13 лет

Количество в группе: от 5 до 15 человек

Режим занятий: 2 занятия в неделю, 58 учебных часов в год, продолжительность занятий по 45 мин

Актуальность программы

В последние годы все более популярной становится аэробика как вид спорта, доступный детям и взрослым. Аэробика – сложно координационный, эстетический, командный вид спорта. Ее своеобразие определяется органическим соединением спорта и искусства, присутствием творческого компонента и фактора новизны, единством движений и музыки. Особой популярностью этот вид спорта пользуется среди детей, подростков и молодежи, для которых выступление в соревнованиях, конкурсах, шоу-программах – важный мотивационный фактор систематических занятий физической культурой. Среди различных видов оздоровительной физической культуры аэробика продолжает удерживать самый высокий рейтинг.

Актуальность данной программы заключается в том, что она дает возможность не только развивать физические резервы ребенка, но и воспитывает в ребенке самодисциплину, уверенность, культуру общения, умение добиваться поставленной цели.

Цель: формирование физической культуры личности обучающихся, сохранение и укрепление их индивидуального здоровья средствами спортивной аэробики.

Задачи:

Воспитывающие:

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и культурно-массовой деятельности;
- привитие интереса и любви к занятиям спортом, содействие формированию основ здорового образа жизни;

Развивающие:

- формировать навыки умения оценивать ситуацию и находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время тренировочного процесса, игровой и соревновательной деятельности;
- развивать умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Обучающие:

- обучить основам спортивной аэробики, стандартной технике танцевальных

движений и действий, элементам строевой подготовки, ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, базовым шагам;

- развивать основные физические качества: выносливость, ловкость, гибкость, силовые и скорость.

Формы организации занятий:

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- групповые занятия;
- спортивно-массовые мероприятия и соревнования.

Планируемые результаты

В результате освоения программы у обучающихся формируются:

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и культурно-массовые мероприятия;
- умения выполнять простейшие акробатические элементы (мост, шпагаты, «колесо»), элементы хореографии и аэробики;
- осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, добросовестное выполнение учебных заданий ;
- владение базовыми знаниями по истории развития аэробики, по терминологии и техническому исполнению основных элементов;
- способность преодолевать трудности, выполнять задания по технической и физической подготовке, без усилий воспроизводить движения вслед за педагогом;
- выполнение упражнений координационной, ритмической и пластической направленности;
- владение техникой выполнения базовых движений и обязательных элементов спортивной аэробики;
- развитие физических качеств.

Содержание программы

Программа состоит из 3-х модулей: «Основы аэробики», «Фитнес - аэробика», «Спортивная композиция».

Содержание модуля «Основы аэробики»:

1. Вводное занятие, беседа по технике безопасности. Теория: инструктаж по технике безопасности, знакомство с правилами поведения на занятиях. Краткие сведения об истории аэробики, стретчинга. Режим дня, питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви.

2. Базовые шаги аэробики.

Теория: основные понятия аэробики и её виды.

Практика: обучающиеся осваивают:

- упражнения для разминки;
- основные шаги аэробики;
- базовые элементы и их разновидности;
- обучение базовым и альтернативным шагам;
- изучение, выполнение и закрепление базовых шагов аэробики.

3. Стретчинг.

Теория: правила и техника выполнения упражнений на растяжку.

Практика: обучающиеся осваивают:

- упражнения на развитие эластичности мышц;
- упражнения для укрепления мышц;
- упражнения - растяжки.

4. Упражнения на развитие осанки.

Теория: правила и техника выполнения упражнений на развитие осанки.

Практика: обучающиеся осваивают и закрепляют упражнения на развитие правильной осанки, упражнений на развитие гибкости, упражнения на развитие мышц верхнего плечевого пояса и т.д.

5. Изучение музыкальной композиции.

Теория: элементы музыкальной грамоты для аэробного класса. Краткий алгоритм составления комбинаций.

Практика:

- отработка комплексов и связок, обучение перемещениям по музыкальное сопровождение;
- составление собственных комбинаций под музыкальное сопровождение;
- выполнение движений рук, головы, ногами плавно или отрывисто в зависимости от музыки.

5. Итоговое занятие.

Теория: обучающиеся сдают тесты на теорию.

Практика: обучающиеся сдают нормативы и комбинации собственного сочинения.

Содержание модуля «Фитнес-аэробика»

1. Вводное занятие, беседа по технике безопасности.

Теория: инструктаж по технике безопасности, знакомство с правилами поведения на занятиях. Режим дня, питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Инвентарь для занятий.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: правила выполнения комплексов упражнений по физической подготовке с использованием спортивного инвентаря, упражнений фитнес - аэробики.

Практика: обучающиеся выполняют упражнения для рук и плечевого пояса, осваивают и закрепляют упражнения для ног, туловища, шеи и спины (стоя, лежа, сидя на полу) с использованием спортивного инвентаря.

3. Упражнения с фитнес резинкой.

Теория: правила и техника выполнения упражнений с фитнес резинкой.

Практика: обучающиеся осваивают и закрепляют упражнения для рук и плечевого пояса, осваивают и закрепляют упражнения для ног, туловища, шеи и спины (стоя, лежа, сидя на полу) с фитнес резинкой.

4. Специальные упражнения (скакалка, гантели, обруч).

Теория: правила и техника выполнения специальных упражнений с использованием скакалки, гантелей, обруча.

Практика: обучающиеся осваивают и закрепляют специальные упражнения с использованием скакалки, гантелей, обруча.

5. Итоговое занятие.

Теория: обучающиеся сдают тесты на теорию.

Практика: обучающиеся сдают нормативы упражнений с использованием спортивного инвентаря.

Содержание модуля «Степ-аэробика»

1. Основные базовые упражнения классической аэробики

Теория: Система упражнений для ног рук. Классификация базовых упражнений. Специфика вида – классическая аэробика. Классификация основных движений. Основные группы шагов

Практика: Упражнения для рук. Модификации упражнений. Техника выполнения базовых упражнений. Приёмы увеличения амплитуды движений. Упражнения на быстроту, гибкость, силу, равновесие. Специальные элементы классической аэробики. Элементы низкой, средней и высокой интенсивности.

2. Модификации основных базовых движений. Прыжки, перемещения, перестроения.

Теория: Приёмы модификации. Система применения модификаций в классической аэробике. Отличия. Характеристика. Специфика модификаций. Техника изменённых упражнений. Амплитуда движения.

Практика: Основные упражнения - модификаторы. Прыжковые комплексы, собственно прыжки, подскоки, скачки. Подводящие упражнения. Динамические силовые прыжковые комплексы. Способы и приёмы перестроений. Вспомогательные упражнения. Элементы активной и пассивной гибкости. Разновидности упражнения «шпагат». Совершенствование элементов спортивно-гимнастического стиля.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов	дата
«Основы аэробики» 22ч.			
1	Вводное занятие, беседа по технике безопасности	1	3.10
2	Базовые шаги аэробики	5	6.10 10.10 13.10 17.10 20.10
3	Стретчинг	4	24.10 27.10 31.10 3.11
4	Упражнения на развитие осанки	5	7.11 10.11 14.11 17.11 21.11
5	Изучение музыкальной композиции	6	24.11 28.11 1.12 5.12 8.12 12.12
6	Итоговое занятие	1	15.12
«Фитнес-аэробика» 17ч.			
7	Вводное занятие, беседа по технике безопасности	1	19.12
8	ОФП	5	22.12 26.12 29.12 9.01
9	Упражнения с фитнес резинкой	4	12.01 16.01 19.01 23.01
10	Специальные упражнения (скакалка, гантели, обруч)	6	26.01 30.01 2.02 6.02 9.02 13.02

11	Итоговое занятие	1	16.02
«Степ - аэробика» 19 ч.			
12	Вводное занятие, беседа по технике безопасности	1	20.02
13	ОФП	4	27.02 1.03 5.03 12.03
14	Спортивная композиция	6	15.03 19.03 22.03 26.03 29.03 2.04
15	Функциональная тренировка	6	5.04 9.04 12.04 16.04 19.04 23.04
16	Показательные выступления	1	26.04
17	Итоговое занятие	1	30.04
	Итого:	58 часов	

Условия реализации программы

1. Спортивный зал.
2. Оборудование и инвентарь:
гимнастические маты;
гимнастические коврики;
фитнес-резинки;
скакалки, обручи, гантели;
звуковоспроизводящая аппаратура

Формы аттестации

Опрос учащихся по пройденному материалу.

Наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий и соревнований.

Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.

Контроль соблюдения техники безопасности.

Выполнение контрольных упражнений.

Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.

Результаты соревнований и выступлений.

Список литературы

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова - М.: спорт Академ Пресс, 2002-304с.
2. Кун, Л.В. Всеобщая история физической культуры и спорта: Учеб. пособ. / Л.В. Кун. – М.: «Радуга», 2002. – 400 с.
3. Похабов, Д.Д. Практические занятия по дисциплине «Физическая культура: Гимнастика»: Учеб. пособие / Д.Д. Похабов. - Красноярск, СФУ, 2007. – 83с.
4. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе / П.К. Петров. – М.: ВЛАДОС, 2000 г. – 448с.
5. Юсупова, Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. - Мн: БГУФК, 2015. - 100 с.