

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом творчества

Рассмотрено:
На педагогическом совете
протокол № 1
от 30.08.2017г.



Утверждаю:
Директор МБУ ДО
Дома творчества
М.М.Овинникова

«01» 09 2017г.

Тарасова и 16-04

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Оздоровительная аэробика»
объединение «Весёлый ритм»**

Возраст детей: 10 - 16 лет

Срок реализации: 1 год

Направленность: физкультурно-спортивная

Тип программы: экспериментальная

Составитель:
Тарасова Екатерина Петровна,
педагог дополнительного образования

с. Шира, 2017

Аннотация к программе «Оздоровительная аэробика»

Программа «Оздоровительная аэробика» экспериментальная. Она позволит учащимся существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, а так же укрепить и всегда поддерживать тело в тонусе.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, включает в себя систему комплексов и упражнений оздоровительного типа, упражнения коррекционной направленности, применяемые в лечебной физкультуре (занятия на гимнастических коврах). Упражнения выполняются под музыку, направлены на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействуют оздоровлению различных систем организма.

Практическая значимость состоит в умении учащихся самостоятельно составить комплекс упражнений различной силовой нагрузки путем использования полученных теоретических знаний.

Новизной дополнительной образовательной программы является новая нестандартная методика, включающая в себя набор различных танцевальных упражнений по профилактике укрепления осанки, плоскостопия, суставной гимнастики, стретчинг (упражнения на растягивание и развитие гибкости).

Все вышеизложенное является обоснованием необходимости разработки и внедрения предлагаемой программы в образовательный процесс.

Целью программы является мотивация учащихся к самосовершенствованию и развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности путем освоения базовых знаний по оздоровительной аэробике.

Для достижения цели необходимо выполнить следующие задачи: ознакомить учащихся с базовыми элементами оздоровительной аэробики и их вариантивным использованием в самостоятельных учебных занятиях; формировать активную позицию учащихся и стремление заниматься физической культурой; приобщать учащихся к пропаганде здорового образа жизни; расширять функциональные возможности систем организма, повышать его адаптивные свойства за счет направленного развития основных физических качеств и способностей.

По окончании курса обучающиеся будут знать принципы здорового образа жизни; базовые шаги различных стилей аэробики, комбинации и композиции, групповые постановки; что такое стретчинг, и для чего он необходим; могут уметь исполнять движения в соответствии с характером стиля танца; подбирать музыкальное сопровождение в соответствии со стилем движений и в целом с композицией; выступать командой, дуэтом, соло в соответствии с выученными композициями; провести разминку и заключительную часть занятий как самостоятельно, так и с группой.

По данной программе обучаются дети в возрасте от 10 до 16 лет. Срок реализации программы – 1 год.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, они разнообразны по форме и содержанию.

Для оценки уровня обученности проводится текущий и итоговый контроль обучаемых на зачетах и итоговых занятиях.

Учащиеся получают задания на составление упражнений по стретчингу, творческие задания на составление танцевальных композиций определенного стиля аэробики и хип-хоп-аэробики в соло, дуэте и группе. Проводятся танцевальные «баттлы» (учащиеся соревнуются между собой в умении импровизировать под музыку определенного стиля).

Также учащиеся имеют набор танцевальных номеров для выступлений в школе, на праздниках и соревнованиях.

1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы)

*Нужно поддерживать крепость тела,
чтобы сохранить крепость духа.
Гюго В.*

Аэробика (известна также под названием ритмическая гимнастика) — гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку. Представляет собой комплекс упражнений, который включает в себя ходьбу, бег, прыжки, упражнения на гибкость. Результат регулярных занятий аэробикой - поддержание тела в тонусе, тренировка мышц и кожи, общее оздоровление организма. Используется в профилактических и лечебно-оздоровительных целях.

Направленность. Программа «Оздоровительная аэробика» является экспериментальной, имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность. Здоровье подрастающего поколения имеет государственную ценность. Для наиболее эффективного сохранения здоровья человек также нуждается в доступе к соответствующей информации и образованию. Сохранение и укрепление здоровья учащихся, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к урокам физической культуры, в настоящее время является актуальной проблемой. По данным опроса школьников старших классов г. Санкт-Петербурга (более 2000) было выявлено, что наиболее популярными являются фитнес-технологии, основанные на оздоровительных видах гимнастики (ритмической, атлетической, восточных оздоровительных видов), аэробики, шейпинга, калланетики, стретчинга и др. Появившиеся сравнительно недавно такие направления фитнеса как футбол-аэробика, степ-аэробика, йога-аэробика и др., также пользуются популярностью среди учащихся. 88,9% респондентов отметили, что уроки физической культуры будут более интересными, если в них включать современные направления фитнеса. Согласно опросу учащихся, фитнес-технологии занимают второе место по популярности среди секционных занятий в школе (после спортивных игр).

Отличительные особенности программы. Программа делает акцент на психо-эмоциональное здоровья детей. Через развитие творческих способностей, включенная как раздел в основную программу творческого объединения, предусматривает несколько этапов развития и в сочетании с учебным процессом может оказать реальную помощь в снятии эмоциональных нагрузок у детей, устранить комплексы, мешающие развитию.

Адресат программы. Программа адресована учащимся 10-16 лет. Занятия проводятся в группах, звеньях и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Условия набора обучающихся в коллектив: принимаются все желающие. Наполняемость в группах составляет 15 человек.

Объем программы и срок освоения. Программа рассчитана на 1 год обучения, 144 часа за год.

Формы обучения и виды занятий.

1. Занятие-знакомство.
2. Типичное занятие аэробными упражнениями
3. Спортивные праздники.
4. Круговая тренировка: различные прыжки, упражнения на снарядах, упражнения с предметами и т.д.
5. Разминка + партерные упражнения: упражнения на развитие силы и гибкости.
6. Интервальная тренировка для развития выносливости.
7. Самостоятельное занятие: дети под музыку придумывают свои варианты упражнений с предметами и без, мини-комплексы.

8. Спортивные развлечения.

На занятиях применяются фронтальная, групповая, индивидуальная формы организации обучения. К занятиям допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и имеющие допуск врача. Группы формируются с учетом возраста, состояния здоровья, уровня физической подготовленности и функционального состояния организма детей.

В учебный процесс органично включаются игровые моменты: организуются познавательные и подвижные игры, весёлые старты. На каждом занятии педагог использует такие виды учебной деятельности, как обсуждение, анализ и самоанализ работ обучающихся, в процессе которых у обучающихся формируются оценочные действия, способности к суждениям.

Режим занятий. Занятия проводятся два раза в неделю по два часа с перерывом на 10 минут.

Настоящая программа может быть изменена в сторону более углубленного изучения отдельных разделов с учетом индивидуальных особенностей, интересов и способностей обучающихся.

1.2 Цель и задачи программы:

Цель – формирование навыков здорового образа жизни, развитие физических и морально-волевых качеств личности путем освоения базовых знаний по оздоровительной аэробике.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить с базовыми элементами оздоровительной аэробики и их вариантивным использованием в самостоятельных учебных занятиях;
- формировать знания об оздоровительной аэробике, отражающие ее социокультурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формировать навыки и умения в выполнении аэробики различной направленности, связанных с профилактикой нарушения здоровья, эстетической коррекции телосложения, правильной осанки и культурой движений.

Воспитывающие:

- формировать активную позицию учащихся и стремление заниматься физической культурой;
- воспитывать морально-волевые, эстетические качества;
- приобщать учащихся к пропаганде здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать практические умения, необходимые в организации и проведении самостоятельных занятий;
- расширять функциональные возможности систем организма, повышать его адаптивные свойства за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- развивать музыкально-двигательные навыки и умения.

1.3 Содержание программы:

Учебно-тематический план

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятия	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1	Введение в образовательную	2	1	1	Фронтальная Групповая	-

	программу. Набор в группу, инструктаж по охране труда. Введение в образовательную программу: цели, задачи, режим занятий.				индивидуальная	
2	Аэробика, как средство физической культуры	12	2	10	Фронтальная Групповая индивидуальная	зачет
3	Основные стили аэробики. Принципы движений.	32	2	30	Фронтальная Групповая индивидуальная	зачет
4	Стретчинг в оздоровлении организма	44	2	42	Фронтальная Групповая индивидуальная	Контрольное задание
5	Танцевальные связки и композиции	52	4	48	Фронтальная Групповая индивидуальная	Танцевальный баттл
6	Итоговое занятие. Итоговая аттестация.	2	1	1	Фронтальная Групповая индивидуальная	Коллективная рефлексия
7	Итого	144	12	132	-	-

Содержание учебно-тематического плана

I. Введение в образовательную программу.

Набор в группу, инструктаж по охране труда, введение в образовательную программу «Оздоровительная аэробика»: На данном занятии происходит ознакомление с группой, формирование списка группы, сбор данных об обучающихся, выбор старосты группы. Устанавливаются цель и задачи обучения по дисциплине «Оздоровительная аэробика».

II. Аэробика, как средство физической культуры

Теория: Здоровый образ жизни. Правильное питание. Музыкальная терапия. Звуковая терапия. Оздоровление танцами. Аэробитерапия. Понятие и задачи аэробики. История возникновения аэробики.

Практика: Разработка интеллект-карт на темы «Как быть здоровым?!» Разработка информационных плакатов о правильном питании, «Преимущества занятий аэробикой».

III. Основные стили аэробики. Принципы движений.

Теория: Стили аэробики. Просмотр видеоматериала. Фазы занятий.

Практика: Тренировочные занятия. Танцевальная аэробика. Трекинг. Степ-аэробика. Слайд-аэробика. Аква-аэробика. Ки-бо аэробика. Тай-бо аэробика. Резист-бол. Бокс аэробика. А-Аэробика. Спиннинг. Скайл-рибок. Кик-аэробика. Тайкик-аэробика. Латина. Каланетик. Тайбо аэробика. Комплекс упражнений.

IV. Стретчинг в оздоровлении организма.

Теория: Понятие и задачи стретчинга. Его роль в оздоровлении организма. Типы упражнений. Просмотр видеоконспекта упражнений.

Практика: Статистический стретчинг. Динамический, балестический стретчинг. Изолированная растяжка. Растяжка с сопротивлением. Разогревающие упражнения. Составление комплекса упражнений.

V. Танцевальные связки и композиции. Промежуточная аттестация.

Теория: Главные характеристики танца. Научная статья «О смысле танца». Исторические факты и пути развития свободного танца. Танец в кинематографии. История развития направленностей.

Практика: Танцевальные связки. Защита танцевальных номеров.

VI. Итоговое занятие. Итоговая аттестация.

Теория: Танец для жизни. Беседа. Подведение итогов в игре «Результат»

Практика: Флеш-моб «Будь здоров!»

Планируемые результаты

Обучающиеся могут знать:

- аэробику, как средство физической культуры;
- основные стили аэробики, принципы движений;
- роль стретчинга в оздоровлении организма;
- виды растяжек в стретчинге;

Обучающиеся могут уметь:

- слышать музыку, и ритм, исполнять движения в соответствии с характером стиля танца;
- выполнять базовые элементы аэробики и их разновидности;
- связывать между собой перечисленные элементы в блоки и комбинации;
- подбирать музыкальное сопровождение в соответствии со стилем движений и в целом с композицией;
- выполнять комплекс упражнений по растяжке на гимнастических коврах.
- владеть умением творческого видения с позиций туриста, т.е. умением сравнивать, анализировать, выделять главное, обобщать;
- рационально строить самостоятельную творческую деятельность, умение организовать место занятий.

Итогами реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются: участие учащихся в показательных выступлениях, мастер-классах школы, творческих отчётах с ранее изученными комплексами упражнений.

Условия реализации программы

Гигиенические требования (условия)

1. Заниматься с детьми в хорошо проветриваемом чистом зале, при открытой форточке, с температурой в зале плюс 18° - 22°С.
2. Покрытие, способное эффективно амортизировать удары стоп при приземлении и компенсировать нежелательные развороты ног вовнутрь и наружу;
3. Достаточное и удобное для каждого занимающегося пространство, чтобы не препятствовать свободе движений;

4. Желательно наличие зеркал для самоконтроля и помоста для педагога;
5. Для партерных упражнений используется коврик, его головной конец отмечают специальной меткой. Хорошо, если коврики будут ярких расцветок.
6. Одежда должна быть лёгкой и пропускать воздух, предохранять тело, как от переохлаждения, так и от перегревания. Она должна хорошо впитывать пот. Также она должна быть красивой, яркой - это мобилизует занимающихся, стимулирует их красиво двигаться, сохранять красивую осанку.
7. Обувь должна быть удобной; поддерживать амортизационную и рессорную функции стопы, соответствовать её анатомно – физиологическим особенностям, не должна сдавливать стопу, препятствовать её естественному развитию. Во время занятий аэробикой надо пользоваться спортивной обувью, охватывающей щиколотку.
8. Ежедневно принимать теплый душ. Он очищает кожу, успокаивающе действует на нервную систему, ускоряет восстановительные процессы.

Формы аттестации/контроля

Сроки	Цель контроля	Какие знания, умения и навыки контролируются	Форма контроля	Критерии оценки ЗУНов
октябрь	Проверить адекватность восприятия информации, идущей от педагога (<u>нулевой контроль</u>).	- умение слушать и слышать педагога; - выполнять задания по образцу.	анализ	- способность воспринимать информацию; - способность активно побуждать себя к практическим действиям.
декабрь	Проверить соответствие практических умений и навыков программным требованиям (<u>промежуточный контроль</u>).	- практические умения и навыки, предусмотренные программой; - владение специальной терминологией.	контрольное задание	- правильное выполнение движений: - по образцу; - по памяти; - по слуху.
май	Проверить креативность в выполнении	- выполнять практические задания с		- творческие навыки ребенка;

	практических заданий (<u>итоговый контроль</u>).	элементами творчества.	контрольное задание	- творческое отношение к делу.
--	--	------------------------	---------------------	--------------------------------

Оценочные материалы

Способы оценки результативности программы

1. Измерение основных параметров физического развития: рост, вес, описательные признаки (форма осанки, форма стопы), физиометрические признаки (ЧСС в покое, жизненная емкость легких).
2. Метод тестов на определение физических качеств.
3. Тест на оценку нравственного развития личности.
4. Для оценки эмоционального состояния, концентрации внимания ребёнка используется «Цветовой тест» и методика «Исследование работоспособности».
5. Методом наблюдения и беседы отслеживаются показатели, характеризующие здоровый образ жизни, резистентность (степень инфекционной устойчивости).
6. Контрольные срезы на овладение знаниями и навыками аэробных упражнений

Методические материалы

В качестве дидактических материалов используются специально подобранные по теме занятия картинки, брошюры, плакаты, видеотека для учебных и концертных целей комплексы разминок, зарядок, мультимедийные презентации. Используются технологии: ИКТ, здоровьесберегающие, личностно-ориентированные, игровые. Методы реализации программы:

Словесные методы: Рассказ, беседа, дискуссия, голосовые сигналы (счёт, подсказки)

Наглядные методы: Визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение)

Практические методы: Голосовые сигналы (счёт, подсказки), элементы фитнес-аэробики комментированные упражнения на развитие силы и гибкости, игры.

При изучении упражнений и элементов комплекса аэробики применяется **практический метод**. Относительно доступные движения осваиваются целиком. Для разучивания сложных движений и исправления ошибок упражнение выполняется по частям.

Начинается обучение с движений ног на месте в умеренном темпе, без работы рук.

По мере освоения упражнения увеличивается темп, добавляется движение рук, перемещения в различных направлениях. Необходимо помнить, что все движения должны выполняться в левую и правую стороны (нагрузка должна быть равномерной).

Простые по координации движения нужно показывать лицом к детям, в зеркальном отображении, а сложные – спиной к занимающимся.

Игровой метод. Активность и интерес детей к занятиям стимулируются смыслообразующими игровыми мотивами – введением педагогом игровых персонажей и сюжетных содержаний, охватывающих почти все занятия.

Занятие по сценарию должно готовиться заранее, начинаться с живого и красочного словесного введения детей в образ, в предстоящее на уроке событие, и только затем, по ходу занятия, через эмоциональную сферу должны вводиться аэробные упражнения.

Составление сценария занятия и его проведение требуют от педагога не только широкого кругозора и глубоких разносторонних знаний, но и достаточно артистических способностей. Это позволит увлечь детей сюжетом и через образное воздействие на психику ребёнка добиваться оптимального влияния физических упражнений на его

организм. Это и есть тот своеобразный язык общения, который откроет ребёнку красоту и многообразие двигательных действий.

В процесс сюжетных занятий рекомендуется использовать картинки, стихи, загадки, песни, соответствующие сюжету. Можно предложить детям выполнить дома рисунки, тематически связанные с сюжетом. Домашние задания помогут привлечь внимание родителей к физическому воспитанию детей, заинтересовать их в успехах своего ребёнка. При правильном использовании игровой метод приобретает большое значение для воспитания нравственных черт личности ребёнка (коллективизм, активность, инициативность, настойчивость, смелость, выдержка, отзывчивость, доброжелательность, дисциплинированность, взаимопомощь).

Соревновательный метод – это способ организации детей при выполнении физических упражнений, когда ярко проявляется момент состязания, сопоставления сил в борьбе за первенство, достижения результатов (использования во время занятий различных эстафет, проведения спортивных праздников, соревнований, участие детей в областных фестивалях по оздоровительной аэробике).

Для создания правильных представлений о физических упражнениях необходимо использовать **словесные методы**. Словесные методы активизируют восприятие, мышление ребёнка, помогают осмысливанию двигательных действий, способствуют созданию более полных и точных представлений о движении.

При формировании двигательных навыков, у детей младшего школьного возраста используются следующие словесные методы обучения: название упражнения («насос», «паровоз», «зайцы») описание (подробное последовательное изложение техники физических упражнений), объяснение (краткое, точное, понятие, образное, эмоциональное), рассказ (сюжетный рассказ, стихи, считалки), беседа (вопросно-ответная форма и тематическая форма, команды).

В процессе проведения занятий большое значение имеют команды-подсказки, которые даёт педагог в ходе исполнения упражнений. Команда –подсказка должна быть короткой и подаваться заранее, чтобы занимающиеся спокойно могли от одного движения перейти к другому.

Начиная упражнения, педагог должен подавать команды типа: «Приготовились ... и », «Начали ... и ».

Существует пять видов команд:

- 1.Направленные на движение ногами, - эти команды помогают детям правильно двигаться с левой или правой ноги.
- 2.Команды, указывающие направление (вперед, назад).
- 3.Ритмические команды обеспечивают необходимый ритм упражнения, например: медленный (на 2 счёта) и быстро (на один счёт)
- 4.Команды счёта позволяют обозначать темп движений и их количество: 1,2,3,4

В работе с детьми следует комбинировать различные виды команд. По мере овладения двигательными навыками, воспитанникам требуется все меньше речевых подсказок со стороны педагога. Движениями головы или рук можно показывать направления движений. Более ритмичным движениям под музыку могут способствовать звуковые сигналы (хлопки руками, щелчки пальцами и т.д.).

Наглядный метод обеспечивает зрительное и слуховое восприятие изучаемого действия. Показ всегда должен сопровождаться объяснением. Демонстрация наглядных пособий создаёт дополнительные возможности предметного изображения (плакаты, рисунки, зарисовки, предметные пособия, видеофильмы).

Список литературы:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012. № 273-ФЗ;
2. Конвенция о правах ребенка ст. 43 Конституции РФ;
3. Федеральный закон от 24.07.98. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
4. Закон Республики Хакасия № 60-ЗРХ от 05.07.2013г. «Об образовании в Республике Хакасия»;
5. Распоряжение Правительства РФ от 04. 09.2014 г. № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Нормы СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», введенные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;
8. Антонова Л.В. «Фитнес и ваше здоровье» / Л.В. Антонова. - Москва 2008 г. 213с.
9. Кириченко С.Н. Оздоровительная аэробика. 10-11 классы: программа, планирование, разработки занятий/ С.Н. Кириченко. - Изд. 2-е.- Волгоград: Учитель, 2014.- 95с.
10. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П.: Учеб.пособие по базовой аэробике. – Москва. – 2005. – с. 186.
11. Шапцева Н.Н. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н.Н. Шапцева. - Волгоград: Учитель, 2009. -184с.
12. Аэробика // Федерация Аэробики России. – 2006. – С. 38-267.
13. Здоровосберегающая деятельность: планирование, рекомендации, мероприятия/ авт.-сост. Н.В. Лободина, Т.Н. Чурилова. -Изд. 2-е-Волгоград: Учитель, 2015.-205с.
14. Технические правила дисциплины «Хип-Хоп-аэробика» 2010-2012 г. по версии FISAF http://www.fitness-aerobics.ru/files/docs/Competitions/HH_Regulations_2010-2012.pdf