

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
ШКОЛА № 814

"РЕКОМЕНДОВАНО"

экспертным советом

Протокол №

" 5 " августа 2016 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ГБОУ Школа № 814

М.Н. Иванцов

" 5 " августа 2016 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА»

Возраст обучающихся: 8 - 14 лет
Срок реализации программы: 4 года

Разработчик:
Голованова Елена Вячеславовна,
педагог дополнительного
образования

Педагог, реализующий программу:
Голованова Елена Вячеславовна

МОСКВА, 2016 г.

Пояснительная записка.

Оздоровительная аэробика - одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Над разработкой и актуальностью различных программ, синтезирующих элементы физических упражнений танца и музыки, для широкого круга занимающихся активно работают различные группы специалистов. Характерной чертой оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа кардиореспираторной системы.

Оздоровительная аэробика - это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высоко интенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек и групп). Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики "базовые" аэробные шаги и их разновидности.

В настоящее время в оздоровительной аэробике существует несколько вариантов правил соревнований, имеющих как общие положения, так и достаточно серьезные различия в требованиях к соревновательной программе и критериям оценивания разных параметров. В каждом из существующих направлений спортивной аэробики проводятся чемпионаты мира, матчевые встречи и другие виды соревнований.

Новизна данной программы заключается в том, что «аэробика» как дисциплина расширяет границы возможностей детей и показана практически всем. Данная программа, разработанная на основе нормативных документов, требований Государственного стандарта, рассчитана на 4 года обучения. Педагогическая целесообразность разработки программы продиктована необходимостью компенсации дефицита двигательной активности детей.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что её можно использовать в качестве:

- программы физического воспитания в образовательных учреждениях;
- начального этапа в рамках многолетней программы подготовки;
- программы гармоничного развития детей средствами аэробики в рамках дополнительного образования.

Цель обучения:

- формирование физической культуры личности и воспитание здорового, гармонически развитого молодого поколения через изучение упражнений по оздоровительной аэробике

- компенсации дефицита двигательной активности детей.

Задачи занятий аэробикой:

Обучающие:

- обучить технике выполнения упражнений;
- обучить находить, анализировать и исправлять ошибки в движениях;
- обучить самостоятельно организовывать и проводить занятия с разной заданной дозированной нагрузкой;
- воспитание правильной осанки;

Развивающие:

- развить двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость, координационные способности;
- способствовать повышению работоспособности и двигательной активности;
- развить музыкальность, чувство ритма;
- способствовать развитию физических, нравственных и психических качеств и двигательных способностей, необходимых для личностного развития.

Воспитательные:

- способствовать улучшению психического состояния, снятие стрессов;
- способствовать формированию осознанной потребности к физическому самовоспитанию, здоровому образу жизни;
- обучить взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения музыкально-танцевальных игр, спортивных эстафет и соревнований
- способствовать повышению интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Форма и режим занятий

- объединение постоянного состава;
- возраст обучающихся от 8 до 14 лет
- срок реализации программы 4 года;
- первый год обучения - до 15 человек в группе,
Второй- четвертый год обучения- до 12 человек в группе;
- хронометраж занятий:
4 часа в неделю, 144 часа в год;
- занятия проводятся в специально оборудованном спортивном зале.

Планируемый результат 1 года обучения

По окончании прохождения программы учащиеся должны уметь:

- самостоятельно организовывать и проводить занятия с разной заданной дозированной нагрузки,
- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений,
- находить, анализировать и исправлять ошибки в движениях,
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения музыкально-танцевальных игр, спортивных эстафет и соревнований
- уверенно выполнять программу в соответствии с различными условиями соревнований, фестивалей.
- участвовать в показательных и массовых выступлениях.

Планируемый результат 2 года обучения

Второй год – углубленное разучивание движений. Процесс направлен на овладение техникой и элементам согласно возрастным требования обязательной программы. Повышения уровня специальной физической подготовки, на обучение более сложным базовым шагам и связкам, аэробическим композициям.

Планируемый результат 3 – 4 года обучения

Третий и четвертый год обучения – закрепление и совершенствование движений. Процесс направлен на стабилизацию и отработку техники, доведения исполнения до прочного автоматизма с высокой интенсивностью. В результате ребенок готов уверенно выполнять программу в соответствии с различными условиями соревнований, фестивалей, участвовать в показательных и массовых выступлениях.

Учебно-тематический план 1 года обучения

Наименование разделов и тем			
	Всего	Теоретич. занятия	Практическое занятия
Теоретическая подготовка	6	6	
1. Базовые шаги	13		13
2. Общая физическая подготовка	61		61

3. Хореография	18		18
4. специальная физическая подготовка	36		36
5 Участие в показательных выступлениях и соревнованиях	10		10
ВСЕГО:	144	6	138

Содержание программы 1 года обучения:

Теоретическая подготовка:

- Причины травм и их профилактика. Инструктаж по технике безопасности.
- Виды аэробики. История развития спорта на международной арене и в России.
- Гигиена .Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате человека.
- Основы музыкальной грамоты. Понятие о содержании и характере музыки. Темп, такт, размер. Ритм и мелодия музыки.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения в положении стоя:

- упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание и опускание, сгибание и разгибание, дуги и круги)
- упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге и вперед)
- упражнения для ног (поднимание и опускание, сгибание и разгибание в суставах, полуприседы, выпады, перемещение центра тяжести тела с ноги на ногу)

Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа:

- упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения)
- упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания и разгибания, поднимание и опускание, махи)
- упражнения для мышц живота в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотом туловища, поднимание ног согнутых или разгибанием)
- упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях (небольшая амплитуда поднимания рук, ног или одновременных движений руками и ногами с "вытягиванием" в длину)

Упражнения на растягивание:

- в полуприседе для задней и передней поверхности бедра
- в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра
- в полупрнседе или в упоре на коленях для мышц спины
- стоя для грудных мышц и плечевого пояса

Ходьба:

- размахивая руками (кисти в кулак, пальцы врозь и др.) сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными).
- ходьба с хлопками
- ходьба с продвижением (вперед, назад, по диагонали, по дуге, по кругу)
- основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике
- Бег - возможны такие же варианты движений, как и при ходьбе.
- Подскоки и прыжки:
 - на двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (с осторожностью выполнять перемещения в стороны)
 - с переменной положения ног: в стойку нога врозь, на одну ногу, в выпад и др. (не рекомендуется выполнять больше 4 прыжков на одной ноге подряд)
- сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками.

Специальная физическая подготовка.

-Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений: сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклон назад - мост на обеих ногах.

шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками.

Махи ногами в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

-совершенствование равновесия и ориентации в пространстве:

различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинистыми шагами) и бега в чередовании с остановками.

-Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

различные прыжки со скакалкой

-Изучение обязательных элементов групп спортивной аэробики.

Учебно-тематический план 2 года обучения

Наименование разделов и тем			
	Всего	Теоретич. занятия	Практические занятия
Теоретическая подготовка	6	6	

1. Базовые шаги	13		13
2. Общая физическая подготовка	61		61
3. Хореография	18		18
4. специальная физическая подготовка	36		36
5 Участие в показательных выступлениях и соревнованиях	10		10
ВСЕГО:	144	6	138

Содержание программы 2 года обучения:

Теоретическая подготовка:

- Гигиенические основы занятий : режим дня, режим питания, личная гигиена спортсмена. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

-Строение и функции организма человека. Сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

- Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

-Основы музыкальной грамоты. Понятие о содержании и характере музыки. Стили движения и стили музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в спортивной аэробике.

- Основы композиции. Требования к составлению композиции, компоненты оценки. Способы создания новых элементов.

- Травмы и меры профилактики, первая помощь. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, кровотечения.

Общая физическая подготовка.

Для рук движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные), без отягощений и с отягощениями, сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре

лежа; в упоре лежа, но с отведением ног (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки), и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу и гимнастической скамейке.

Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях вместе с набивными мячами (вес 1-3 кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений: сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклон назад - мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат. Шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением).

-Базовые шаги аэробики низкой и высокой интенсивности.).

Развитие и совершенствование двигательных навыков.

- танцевальные шаги в стиле хип-хоп, латино и др.,
- базовые шаги аэробики на месте и с продвижением, с поворотом.
- *хореография:* позиции и положения ног и рук, выпады, наклоны, равновесия, махи, повороты, танцевальные связки.

- Развитие специальных физических качеств (скоростно-силовые, специальная выносливость, сложно-координационные и синкопированные движения) и совершенствование техники выполнения элементов сложности и обязательных элементов в композиции

-акробатические соединения - изучения и закрепления выполнения кувырки вперед, в сторону, назад, переворот боком, стойка на лопатках.

Учебно-тематический план 3-4 года обучения

--	--

	Всего	Теоретич. занятия	Практическ занятия
Теоретическая подготовка	6	6	
Музыкальное развитие	5	2	3
Базовые шаги	10		10
Общая физическая подготовка	63		58
Хореография	16		16
акробатика	18		18
специальная физическая подготовка	80		85
Участие в показательных выступлениях и соревнованиях	18		18
ВСЕГО:	216	8	208

Содержание программы 3-4 года обучения:

Теоретическая подготовка:

Техника безопасности на занятиях спортивной аэробикой. Инструктаж поведения на занятиях.

История развития и современное состояние спортивной аэробики.

Истоки спортивной аэробики. История развития на международной арене и в России, Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития спортивной аэробики.

Строение и функции организма человека. Сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

Общая и специальная физическая подготовка. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия.

Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

Основы музыкальной грамоты. Содержания и характер музыки. Ритм, темп, музыкальная динамика. Значение музыки в спортивной аэробике. Подбор музыки и движений.

Основы композиции. Этапы и методика составления комбинаций. Требования к ним, компоненты оценки. Способы создания новых элементов.

Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения.

Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики.

Общая физическая подготовка.

Для рук - отжимания из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ног (поочередно правой и левой), упоры, упражнения с набивными мячами, круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные), без отягощений и с отягощениями, подтягивание в висе лежа, в различных хватах.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед в сторону.

для мышц ног (прыжки, махи, равновесия, приседы, другие силовые упражнения в положении сидя и лежа), для мышц спины и брюшного пресса.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений: сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклон назад - мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат. Шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Базовые шаги аэробики низкой и высокой интенсивности на месте и с продвижением, с поворотом.

хореография: позиции и положения ног и рук, выпады, наклоны, равновесия, махи, повороты, танцевальные связки и танцевальные шаги в стиле хип-хоп, латино, фанк и др.,

акробатические соединения - изучения и закрепления выполнения элементов: кувырки вперед, в сторону, назад, переворот боком, стойка на лопатках.

Работа над акробатическими пирамидами.

Элементы аэробики - прыжки: прыжок с поворотом на 180*, 360*, прыжок группировка, прыжок группировка с поворотом на 180 *,

- упоры и отжимания: упор углом ноги врозь, упор углом ноги вместе, отжимания ноги врозь, отжимания ноги вместе локти назад, латеральное отжимание.

- повороты: на двух и на 1 ноге на 360*, одноименные и разноименные.

- элементы гибкости: махи, равновесия, наклон сидя - складка.

Изучение обязательных элементов.

Элементы демонстрирующие динамическую силу. Петлеобразное отжимание, пилотическое отжимание, отжимание на одной руке.

Группа «Свободное падение». Падение в упор лежа, падение лежа прыжком в группировке, падение с мах в шпагат, падение в упор лежа прыжком в повороте на 180⁰. Падение в упор лежа с поворотом на 360°. Группа «Круги ногами» - круг ногой в приседе, полукруг двумя ногами из упора лежа, из упора лежа перемах двумя ногами в упор стоя, руки назад. Группа «Рамка» -рамка из упора лежа, рамка из упора лежа на одной руке. Группа «Венсон» -Венсон, свободный «Венсон», двойной «Венсон».

Элементы демонстрирующие статистическую силу. Упор углом ноги врозь (положение рук любое), «Крокодил» ноги вместе на двух руках, упор углом ноги вместе, удержание положения безопорный «Венсон», упор углом ноги вертикально, ноги врозь, «Крокодил» на одной руке ноги врозь, упор углом ноги врозь на двух руках с поворотом на 180 , высокий угол ноги вместе, упор углом ноги вместе с поворотом на 360°.

Элементы демонстрирующие прыжки, скачки, повороты. Прыжок согнувшись ноги врозь, толчком одной ноги прыжок в шпагат, «Кабриоль» подбивной ноги вперед, прыжок согнувшись ноги врозь с приземлением в горизонтальный шпагат, махом в шпагат приземление в упор лежа, прыжок ноги вместе «Пайк» «Разножка» махом согнутой ногой, прыжок с места во фронтальный шпагат, «Казак», «Казак» с поворотом на 180 , прыжок толчком двумя ногами с поворотом на 180 в сигнальный шпагат с приземлением на две ноги, «Разножка» в сигнальный шпагат.

Элементы демонстрирующие махи. «Хич кик», «Фан кик», «Ножницы», двойной «Фан кик».

Методическое обеспечение программы

Данная программа обеспечена комплектом учебных изданий авторов Е.С.Крючек, Е.Б.Мякинченко, С.В.Колесникова, И.А.Винер и др.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального и среднего общего образования.

Учебники для общеобразовательных учреждений:
«Физическая культура»- по программе А.П.Матвеева

Учебно-практическое оборудование:

-музыкальный центр

- аудиозаписи, диски с музыкальными записями и фонограммами для занятий, показательные выступления и соревнования(видиозаписи)
- стенка гимнастическая
- скамейки
- мат гимнастический,
- скакалки гимнастические
- подкидная доска
- гантели 500гр. 700 гр.

Список литературы:

- 1.Лисицкая Т. С. Гимнастика и танец «Формула жизни».
 2. С.И. Бекина и др. «Музыка и движение», М., 1983.
 - 3.Лин Ивонна «Руководство для инструкторов по спортивной аэробике».
 - 4,Талага Ежи «Энциклопедия физических упражнений».НАС
 - 6.Ротерс Т. Т. «Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика».
 7. •Добровольская Г. С. Танец, пантомима, балет. Изд. «Искусство», Ленинградское отд., 1975, с. 35.
 8. "Кох И. Э. Основы сценического движения. М, 1970, с 234-246.
- Дополнительная литература.
- 9 Колесникова. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы - Ростов Н/Д.: "Феникс"2005
 - 10.«Аэробика: содержание и методика проведения оздоровительных занятий», Е.С. Крючек, Спб., 1999.
 - 11.«Аэробика дома», Е.А. Яных, М., 2006.
 - 12.«Аэробика: теория и методика проведения занятий», Т.С. Лисицкая, М., 2002.
 - 13.«Аэробика для хорошего самочувствия», перевод с английского, М., 2002.
 - 14.«Базовая аэробика», под редакцией Е.Н. Алексеевой, М., 1998.
 - 15.«Детская аэробика», С.В. Колесников, М., 2005.
 - 16.«Оздоровительная аэробика», В.А. Ростова, М.О. Ступкина, М., 2003.
 17. «Правила соревнований по фитнес-аэробике (fisaf)» Москва,2006
 18. «Спортивная аэробика в школе», М., 2003.
 19. «Силовая подготовка детей школьного возраста», В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, М., 2003.
 - 20.«Физкультура и спорт», Новиков, М., 2002.
 21. «Физкультура и спорт», А.Н. Глейberman, М., 2006.
 22. «Фитнес- аэробика. Методическое пособие», Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева, М., 2003.
 23. Упражнения на растяжку. Простая йога везде и в любое время. Перевод с английского Е. Богдановой - М.: ФАИР - пресс 2000.
 24. Барсукова О.Лисицкая Т. " Пилатос" Фитнес высшего класса -М.: Центр полиграфических услуг " Радуга" 2005.
 25. А.Н. Глейberman. Упражнения в парах -М.: Физическая культура и Спорт 2005.
 28. Муратова Л.В. Суставная гимнастика - М.: Чистые пруды 2006.
 29. А.Н. Глейberman. Упражнения с предметами 2005. гимнастическая скамейка, стенка).

30. Крючек Е.С., Лукина С.М. «Правила соревнований Всероссийская Федерация Спортивной и Оздоровительной Аэробики .

31.Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П. «Аэробика, теория и методика проведения занятий» - 2002 год