

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Гимнастика и аэробика» относится с физкультурно-спортивной направленности.

Физическое воспитание подрастающего поколения способствует укреплению здоровья человека, совершенствованию его физических и морально-волевых качеств, решает задачи умственного, нравственного и эстетического воспитания и образования.

Необходимо создавать условия для дополнительных занятий физической культурой для учащихся школ. Оздоровительная аэробика является одним из наиболее привлекательных и популярных видов занятий физической культурой для девушек. Популярность оздоровительной аэробики постоянно растет. Это связано с тем, что систематические занятия аэробикой благоприятно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы человека, а при правильном подборе музыкального сопровождения оказывают и положительное психологическое воздействие. 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.

Таким образом, уроки аэробики представляют собой оздоровительные уроки различной направленности, различной степени интенсивности, проводимые под фонограмму с использованием или без использования специального оборудования.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Гимнастика – один из основных видов спорта, которым можно заниматься с младенчества и который входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена.

Благодаря занятиям гимнастикой можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки.

Аэробика, как и гимнастика, добавляет новые возможности в развитие детей. Она развивает не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции, а также эстетическое восприятие детей – понимание красоты и гармонии – благодаря выполнению упражнений по музыку.

**Актуальность** программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

### **Цель и задачи**

Цель программы: создать прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности; расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности детей.

Задачи:

- Укрепление здоровья и гармоничное здоровье детей;
- Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений;
- Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная подготовка
- Освоение базовых навыков выполнения гимнастических упражнений, элементов хореографии и аэробики;
- Развитие интереса к занятиям спортом и физической культурой;
- Воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

### **Срок реализации и возраст детей**

Программа предназначена для детей 7-15 лет на 1 год (76 часов).

### **Формы и режим занятий**

Занятия групповые, проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Принимаются обучающиеся, имеющие основную группу здоровья или подготовительную на основании дополнительного допуска врача

Наполняемость учебной группы:

15 человек

Структура учебно-тренировочного занятия

Часть занятия	Упражнения	Продолжительность
Вводная	Упражнения общей разминки и/или элементов разминки у опоры, партерной разминки	7-10 мин
Основная	Танцевальная аэробика, гимнастические упражнения для развития пассивной и активной гибкости, координации, быстроты, упражнения с предметами	20-25 мин
Заключительная	Музыкально-танцевальные постановки	Оставшееся время

Для обучения по данной программе используются различные методы: словесный, наглядный, практический, помощь, идеомоторный, музыкальный.

## Формы подведения итогов реализации программ

Формой подведения итогов реализации является отчетное выступление.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
<b>2.</b>	<b>Хореографическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>28</b>	<b>34</b>
<b>3</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	<b>34</b>
3.1	Гимнастические упражнения	1	10	11
3.2	Элементы аэробики	2	12	14
3.3	Постановка танцев с элементами аэробики и гимнастики	1	8	9
<b>4</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
	Итого			76

### СОДЕРЖАНИЕ

#### **1. Вводное занятие.**

Знакомство группы. Краткие сведения о физической культуре, истории гимнастики, аэробики. Требования к одежде и обуви. Инвентарь для занятий. Требования техники безопасности на занятиях. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий). Гигиена спортивных занятий.

#### **2. Хореографическая подготовка**

Характер музыкального произведения. Знакомство с выразительным значением темпа музыки. Понятие легато (связано), стакато (отрывисто).

*Практика.* Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости станка, в партере и т.д. Прослушивание музыки и выяснение характера музыки (весёлый, грустный, спокойный, энергичный, торжественный). Определение темпа музыки (очень медленно, умеренно, быстро, очень быстро), хлопки в темпе музыки

#### **3. Общая и специальная физическая подготовка.**

##### **3.1. Гимнастические упражнения.**

Общая физическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Техника выполнения элементов строевой подготовки. Гибкость, координация, быстрота, прыгучесть, формирование правильной осанки. Техника выполнения упражнений на развитие осанки.

*Практика.* Упражнения для разминки; элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений; упражнения на формирования осанки, прыгучести, равновесия, гибкости; элементы и комплексы упражнений аэробики; базовые элементы хореографии. Изучение, выполнения и закрепление базовых шагов аэробики таких как «ви-степ», «неап», «ланч» и т.д. Пирамидковые упражнения. Упражнения на развитие гибкости.

### **3.2. Элементы аэробики**

Техника выполнения упражнений для рук без предмета. Техника выполнения упражнений для ног без предмета. Общеразвивающие упражнения для ног. Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины. Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины. Базовые шаги аэробики. Техника выполнения базовых шагов аэробики.

*Практика.* Общеразвивающие упражнения для рук. Выполнение элементов строевой подготовки. Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разном темпе с разной амплитудой. Освоение и закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Освоение и закрепление упражнений для туловища, шеи и спины, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.

### **3.3. Постановка танцев с элементами аэробики и гимнастики.**

*Практика.* Отработка вышеперечисленных элементов в постановке танца.

## **4. Итоговое занятие.**

*Практика.* Сдача нормативов. Выполнение движений рук, головы, ногами плавно или отрывисто в зависимости от музыки. Участие с показательными выступлениями на концертах и соревнованиях.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Дидактический материал: специальная литература, справочные материалы.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:

Занятие-беседа, занятие-соревнование, репетиции, занятие – концерт.

Формы подведения итогов:

Концерты, смотры, праздники.

Материально-техническое обеспечение программы.

- Хореографический зал
- Музыкальный центр
- Музыкальные диски
- Гимнастические коврики
- Гимнастические палки

- Обручи

Рекомендации по форме.

Форма одежды на занятия спортивная, предпочтительно короткая (лосины и футболка), в зависимости от темы занятия обувь либо кроссовки, либо чешки (получешки).

Список литературы.

1. Оздоровительная классическая аэробика: учебное пособие/Е.О. Ковшура.-Ростов н/Д:Феникс,2013.-167с.:ил.-(Высшее образование).
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
3. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006.
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. Иваницкий А.В., Матов В.В., Иванова О.А., Шарабарова И.Н. Ритмическая гимнастика на ТВ. – М.: Советский спорт, 1989. – 79 с.
6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Terra-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
7. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.
8. Йога в Кармане Детская практика/Виктория Зинкина.-М.:Альпина нонфикшн,2012.-160с.