

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 9 г. Холмска
муниципального образования «Холмский городской округ» Сахалинской области

Принята

на заседании

Педагогического совета

№_1 от 25.08.2022

Утверждаю директор школы

МАОУ СОШ № 9 г. Холмска:

_____ / О.И.Миляева

От 01.09.2022 № 505

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Аэробика»

Уровень программы: стартовый.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Категория учащихся 8-11 лет

Срок реализации программы – 1 год

Кудрявцева Юлия Александровна,
педагог дополнительного
образования

г. Холмск,

2022г.

Пояснительная записка.

Направленность программы: физкультурно - спортивная.

Уровень программы: стартовый.

Актуальность программы – заключена в том, что понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания детей 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.

Отличительные особенности данной программы является, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

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

Адресат программы. Данная программа предназначена для детей 7 - 11 лет.

Объём программы- 68 ч.

Срок реализации программы- 1 год.

Режим занятий: 1 раза в неделю, продолжительность занятия – 2 академических часа (40 минут).

В конце каждого часа предусмотрен пятнадцатиминутный перерыв (отдых, проветривание помещений).

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

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить детей с базовыми шагами аэробики;
- учить детей управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
- познакомить детей с различными стилями танцевальной аэробики.

Развивающие:

- развивать начальные физические данные детей (осанку, гибкость);
- развивать чувство ритма, музыкальность
- развивать аэробный стиль выполнения упражнений.

Воспитывающие:

- привитие интереса к регулярным занятиям;
- воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость.
- воспитываться ответственность каждого за успех общего дела.

Планируемые результаты:

Предметные:

дети:

- Освоят ритмичные упражнения на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- Освоят правильное выполнение базовых шагов аэробики;
- Будут иметь представление о различных стилях танцевальной аэробики.

Личностные

дети смогут:

- Освоить новые двигательные действия;
- Развить этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость;
- Укрепить начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

Метапредметные

дети смогут:

- Овладеть двигательными действиями и упражнениями оздоровительной физической культуры;
- Способность активно включаться в совместные оздоровительные мероприятия, принимать участие.

Учебный план

№ п/п зан	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля по разделам
		Все го	Теор-кие занятия	Пра-кие занятия	
	1. Организационное занятие.	4 ч.			опрос
1	Организационное занятие	2	1	1	
2	Общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища, шеи.	2	1	1	
	2. Базовые шаги аэробики.	27 ч.			зачет по критериям
3	Общеразвивающие упражнения. Базовые шаги аэробики.	4	1	3	
4	Общеразвивающие упражнения. Базовые шаги аэробики.	4	1	3	
5	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в медленном и среднем темпе.	3	1	2	

6	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в медленном и среднем темпе. Степ-тач, тач-фронт.	4	1	3	
7	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в медленном и среднем темпе. Степ-тач, тач-фронт, Страдл.	4	1	3	
8	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в медленном и среднем темпе. Степ-тач, тач-фронт, Страдл, Слим.	4	1	3	
9	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. Бэзик степ.	4	1	3	
	3. Закрепление базовых шагов. Разучивание простейшего комплекса из разученных шагов.	17 ч.			
10	Базовые и альтернативные шаги аэробики. Бэзик степ.	4	1	3	
11	Базовые и альтернативные шаги аэробики. (Бэзик степ, V-степ, кёрл, Кросс (крест).)	4	1	3	
12	Базовые и альтернативные шаги аэробики. (Бэзик степ, V-степ, кёрл, Кросс (крест).)	4	1	3	
13	Базовые и альтернативные шаги аэробики. (Бэзик степ, V-степ, кёрл, Кросс (крест), Ни-ап))	5	1	4	
	4. Комплекс танцевальной аэробики.	20 ч.			зачет по критериям
14	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (Бэзик степ, V-степ, кёрл, Мамбо, Кросс (крест), Ни-ап))	3	1	2	
15	основные «базовые» шаги и прыжки. Бэзик степ.	4	1	3	
16	основные «базовые» шаги и прыжки. V-степ, кёрл.	4	1	3	
17	основные «базовые» шаги и прыжки. V-степ, кёрл, Мамбо, Кросс.	4	1	3	
18	основные «базовые» шаги и прыжки. Бэзик степ, V-степ, кёрл, Мамбо, Кросс (крест), Ни-ап.	5	1	4	
	5. Закрепление простейшего танцевального комплекса.	4 ч.			тестовый зачет (мониторинг по критериям)
19	Элементы стретчинга, упражнения на релаксацию и дыхание.	2	1	1	
20	Элементы стретчинга, упражнения на релаксацию и дыхание.	2	1	1	
Итого		68	20	48	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение

Тема 1.1. Организационное занятие.

Тема 2. 2. Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения. Базовые шаги аэробики.

Общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища, шеи. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в медленном и среднем темпе. (**Степ-тач, тач-фронт, Страдл, Слим**) 4 ч.

Раздел 2. Базовые шаги аэробики 27 ч.

Тема 2.1. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (**Бэзик степ, V-степ, кёрл, Мамбо, Кросс (крест), Ни-ап**). 4 ч.

Бэзик степ — базовый шаг. Выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой вперед, 2 – приставить опорную ногу к ведущей, 3 – шаг ведущей ногой обратно, 4 – приставить опорную ногу к ведущей.

Тема 2.2. V-степ 4 ч.

V-степ — разновидность ходьбы в стойке ноги врозь, затем — вместе. Выполняется с выпадом вперед и назад на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой вперед и в сторону, 2 – шаг опорной ногой вперед и в сторону, 3 – шаг ведущей ногой обратно, 4 – шаг опорной ногой обратно. Получается шаг в виде английской буквы «V»

Тема 2.3. Кёрл 4 ч.

Кёрл — перемещение с ноги на ногу, со сгибанием голени назад. Выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону, 2 – захлест опорной ногой (коснуться пяткой опорной ноги ягодицы с той же стороны), 3 – шаг опорной ногой в сторону, 4 – захлест ведущей ногой (коснуться пяткой ведущей ноги ягодицы с той же стороны).

Тема 2.4. Мамбо 5 ч.

Мамбо — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой вперед (вес тела остается на опорной ноге), 2 – шаг опорной ногой на месте, 3 – шаг ведущей ногой назад, 4 – шаг опорной ногой на месте.

Тема 2.5. Кросс (крест) 5 ч.

Кросс (крест) — вариант перекрестного шага с перемещением вперед. Выполняется на 4 счета: 1 — шаг правой ногой вперед, 2 — перекрестный шаг левой ногой перед правой, 3 — шаг правой ногой назад, 4 — шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение.

Тема 2.6. Ни-ап 5 ч.

Ни-ап — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону, 2 – подъем колена опорной ногой (к одноименному плечу, но не по диагонали!), 3 – шаг опорной ногой в сторону, 4 – подъем колена ведущей ногой (к одноименному плечу, но не по диагонали).

Раздел 3. Закрепление базовых шагов. Разучивание простейшего комплекса из разученных шагов. 17ч.

Тема 3.1. Основные «базовые» шаги и прыжки (Степ-тач, тач-фронт, Страдл, Слим).

Тач-степ — выполняется на 4 счета в последовательности, обратной приставному шагу.

Степ-стоп — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону, 2 – приставить опорную ногу к ведущей, 3,4 – поставить ведущую ногу на носок, вес тела на опорной ноге.

Тач-фронт — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой вперед на носок (вес тела остается на опорной), 2 – шаг ведущей ногой обратно, 3 – шаг опорной ногой вперед на носок (вес тела остается на ведущей), 4 – шаг опорной ногой обратно.

Тач-сайт — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой перекрестно вперед на носок (вес тела остается на опорной), 2 – шаг ведущей ногой обратно, 3 – шаг опорной ногой перекрестно вперед на носок (вес тела остается на ведущей), 4 – шаг опорной ногой обратно.

Страдл — ходьба ноги врозь — ноги вместе. Выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону, 2 – шаг опорной ногой в сторону, 3 – шаг ведущей ногой обратно, 4 – шаг опорной ногой обратно.

Слим — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела), 2 – шаг ведущей ногой обратно, 3 – шаг опорной ногой в сторону (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела), 4 – шаг опорной ногой обратно. При этом корпус не поворачивать.

На уроке аэробики в аэробной части используются упражнения - основные «базовые» шаги и прыжки.

Тема 3.2. Основные «базовые» шаги и прыжки с различной степенью интенсивности (Бэзик степ, V-степ, кёрл, Мамбо, Кросс (крест), Ни-ап).

Базовые шаги имеют различную степень интенсивности. Добавление работы рук повышает степень физической нагрузки на организм. Таким образом, сочетая базовые движения друг с другом и с движениями рук составляют комплексы — композиции для аэробной части занятия.

Раздел 4. Комплекс танцевальной аэробики. 20 ч.

Тема 4.1. Бэзик степ. 10 ч.

Бэзик степ — базовый шаг. Выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой вперед, 2 – приставить опорную ногу к ведущей, 3 – шаг ведущей ногой обратно, 4 – приставить опорную ногу к ведущей.

Тема 4.2. V-степ. 10 ч.

V-степ — разновидность ходьбы в стойке ноги врозь, затем — вместе. Выполняется с выпадом вперед и назад на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой вперед и в сторону, 2 – шаг опорной ногой вперед и в сторону, 3 – шаг ведущей ногой обратно, 4 – шаг опорной ногой обратно. Получается шаг в виде английской буквы «V».

При составлении комплекса — композиции (комбинации) учитывают его направленность (танцевальный, силовой и т.д.). С учетом творческого подхода и методики создания соединений в комбинации выстраивают последовательность упражнений, которые имеют логический переход от одного к другому, объединяются в единое целое и накладываются на музыкальное сопровождение.

Раздел 5. Закрепление. 4 ч.

Тема 5.1. Закрепление простейшего танцевального комплекса.

Используя стандартный набор базовых элементов и сочетая их в различной последовательности можно повысить интенсивность занятия. Кроме этого, при составлении комбинации необходимо учитывать размеры спортивного зала, возможность перемещения при выполнении упражнений с правой и левой ноги.

Для скорейшего восстановления после занятия используются элементы стретчинга, упражнения на релаксацию и дыхание.

Оценка качества усвоения программы

В процессе реализации программы и для отслеживания успехов обучающихся педагог использует в течение занятий следующие формы контроля: опросы учащихся в форме «вопрос-ответ», тестирование; выполнение итогового мониторинга.

Критерии оценивания:

- ритмичность

- гибкость
- техничность

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 по баллам;

Оцениваются музыкальные композиции (техническая подготовленность) по следующим критериям:

- “3” балла – упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально.
- “2” балла – упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально.
- “1” балл – упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки.

Календарный учебный график курса

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество дней	Количество часов	Режим занятий
2022-2023	01.09.2022	31.05.2023	34 недель	34	68	1 раз в неделю, продолжительность занятия – 2 часа, с 10 минутным перерывом.

Методическое обеспечение программы:

- методические пособия;
- нормативно-правовая документация;
- аудио и видеоматериалы;
- разработки игр;
- тестовый материал

Занятия проводятся в малом спортзале. Учебный материал даётся ребёнку в доступной форме. Каждое занятие включает теоретическую и практическую часть. Обучение начинается с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, объяснения дополняются различными упражнениями по степени координационной сложности. Во время практических занятий педагог следит за правильностью выполнения движений, индивидуально поясняя конкретному ребёнку, правильно ли он справляется с тем или иным упражнением и помогает тем детям у кого это не получается.

В течение года, обучающиеся могут принимать участие в школьных мероприятиях, праздниках, флэш-мобах. Такое участие различного уровня способствует развитию ответственности, коммуникативных навыков.

Материально-технические условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы следующие материально-технические условия:

технические средства обучения (магнитофон, компьютер, проектор, аудиозаписи); учебно-практическое оборудование (скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2 м), коврики гимнастические, скакалки, мячи.

Кадровое обеспечение программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (*наименование программы*) обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее технической направленности, и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам. Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: «Аэробика» обеспечивается педагогом дополнительного образования, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональным стандартам..

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов

Нормативные документы:

1. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. № 678-р.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, утв. Распоряжением Министерства образования от 16.09.2021 г. № 3.12-1170-р.
8. Устав МАОУ СОШ № 9 г. Холмска.

Список литературы для педагогов:

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
2. 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. – 2010 г.

Список литературы для родителей и обучающихся:

1. Чебураев В.С. Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий аэробикой / В.С. Чебураев (и др.) Теория и практика физической культуры - 2002 - №8
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. - М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. - 72 с.