

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования им. Л.Е. Лукиной»
муниципального района «Горный улус» Республики Саха (Якутия)

Утверждаю:

Директор МБУ ДО «ЦДО им. Л.Е. Лукиной»

А.М. Колесова
А.М. Колесова

Приказ № *30*

от «*30*» *июня* 2020 г.



**Дополнительная краткосрочная общеразвивающая программа
«Аэробика»**

Возраст обучающихся: 10 – 11 лет
Срок реализации: июнь 2020 года

Разработчик: Кычкина Любовь Петровна,
педагог дополнительного образования

с.Бердигестях – 2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа (программа) «Фитнес-аэробика» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р),
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Программа «Аэробика» является модернизированной в рамках возможностей системы дополнительного образования, адаптирована на сохранение и укрепление здоровья детей школьного возраста, повышение двигательной активности.

Направленность программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, смысловая ориентация направлена на развитие и совершенствование жизненно важных умений и навыков, основана на принципе постепенного увеличения физической нагрузки в соответствии с возрастанием уровня тренированности детей.

Актуальность и практическая значимость

Реалии современного мира таковы, что год от года абсолютно здоровые дети в наши дни – это редкость. Данная ситуация может усугубляться к моменту поступления детей в школу. Очень важно, чтоб у детей сложилась привычка вести здоровый и подвижный образ жизни. В этой связи уже с раннего детства важно показать детям, какой разнообразной и интересной может быть физкультура. С этой целью воспитанников вовлекают в занятия различными видами спорта, ритмикой, танцами, фитнесом.

Фитнес (от англ. «to be fit») – «быть в форме», значит, хорошо себя чувствовать, быть здоровым, хорошо выглядеть. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Фитнес включает в себя множество программ по физической культуре различных направлений.

Современные направления аэробики, адаптированные для детей, позволяют проводить очень интересные и насыщенные занятия с детьми, которые позволяют добиться значительного тренировочного эффекта. При этом за основу берется аэробика, как одно из направлений фитнес – программ, построенных на основе различных гимнастических упражнений, выполняемых под музыку.

Аэробика способствует развитию выносливости, силы мышц, координационных способностей и музыкально – ритмических навыков, гибкости. Аэробика в частности – это достаточно эмоционально насыщенная форма организации физической активности, при этом музыкальное сопровождение и сам характер движений способствуют формированию позитивной атмосферы на занятиях. Дети испытывают удовольствие от тренировок, а это очень важно для формирования у них привычки заниматься фитнесом.

Отличительные особенности программы

Характер программы – начальная подготовка.

Фитнес для дошкольников включает в себя адаптированные для детского организма системы тренировок. Двигательная активность представлена интересными игровыми, танцевальными, силовыми уроками, которые оказывают благотворное влияние на укрепление здоровья ребенка, его физическое и умственное развитие.

Обучение техники неотделимо от практической деятельности - начальный и главный этап общеобразовательной двигательной подготовки (школа движений), способствует точному выполнению и выработке навыка физических упражнений, помогает избежать травм и повреждений. Вся образовательная часть материалов программы (теоретическая

подготовка, специальные знания о технике выполнения элементов и другие понятия) вплетена в тренировочный процесс и выражается в виде пояснений, объяснений, беседе и демонстрации материала непосредственно во время движения - выполнения упражнений, шагов и связок шагов аэробики. Такой подход, учитывая особенности психических процессов детей данного возраста, должен способствовать наилучшему усвоению материала и одновременному выполнению образовательных и оздоровительных задач.

Система проведения занятий в классической «взрослой» аэробике не подходит детям, им трудно длительное время сосредотачиваться на однообразном разучивании шагов и их связок, это вызывает у них быструю потерю интереса и утомление, удовольствие от такого занятия они получают мало. Поэтому программный материал, общефизические упражнения, элементы хореографии, логоритмика, гимнастика, игропластика широко использует игровую форму обучения и в большинстве случаев носит сюжетный характер, что способствует не только поддержанию их интереса, но и развитию у них воображения. Кроме того, на занятиях физические упражнения нередко сочетаются с приемами речитатива, основанной на том, что при выполнении упражнений дети рассказывают специально подобранные стихи и скороговорки, развивающие чувство ритма.

Музыкальное сопровождение создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности и дисциплины. Обучающиеся учатся слаженно работать в коллективе, тактично относиться к партнеру во время занятия.

Для расстановки детей по залу, демонстрации и самоконтроля техники выполнения элементов на начальном этапе используются фигуры расставленные, наклеенные на пол или нарисованные на нем, и обозначают местоположение ребенка, постановку ног в процессе освоения шага.

Объем и срок освоение программы

Характер программы – начальная подготовка, освоение программного материала рассчитано на 1 месяц.

Курс составляет 78 часов.

Форма обучения - дистанционная.

Форма организации занятий: индивидуально.

Особенности организации образовательного процесса

Состав группы – постоянный.

Занятия проводятся во второй половине дня, за рамками основной образовательной деятельности, 3 часа в день.

Продолжительность непосредственно образовательной деятельности 25-30 минут с интервалом 5-10 мин для отдыха и проветривания помещения.

Структура занятия выстроена в соответствии с требованиями к структуре современной аэробики.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель: Приобщить детей к систематическим занятиям аэробикой и формировать привычку и потребность к активному образу жизни.

Задачи:

I. В сфере личностных компетенций:

- ✓ развивать интерес к занятию аэробикой, формируя привычку и потребность детей вести активный образ жизни
- ✓ содействовать естественному физическому, психическому и интеллектуальному развитию детей
- ✓ развивать чувство темпа, ритма, музыкальность;
- ✓ воспитывать дружелюбные отношения игрового партнерства, чувство уважения к чужим успехам и способность к взаимопомощи.

II. В сфере предметных компетенций (Образовательные):

- ✓ познакомить с основами техники школы движений и совершенствовать технику в целом.
- ✓ формировать начальные знания, умения и навыки в овладении ритмичности исполнения базовых шагов аэробики и танцевальных элементов.

III. В сфере метапредметных компетенций:

- ✓ воспитывать организованность, аккуратность во внешнем виде и поведении.
- ✓ способствовать развитию самостоятельности, эмоциональной выразительности, позитивной самооценки, уверенности в себе, инициативности, фантазии.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно – тематический план занятий аэробикой

Этапы и темы программного материала	Количество часов
1.Введение.	1
Раздел I.Основы здорового образа жизни	
Безопасность жизнедеятельности. Первые симптомы и профилактика заболевания. Режим дня и гигиена. Самомассаж.	В процессе занятий
Раздел II.Общая физическая подготовка (ОФП)	
1.Общеразвивающие упражнения.Пальчиковая гимнастика.	22
2.Ориентация в пространстве.Логоритмика.	12
3.Упражнения с предметами. Прыжки.	12
4.Упражнения в партере.Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения	21
5.Игровая деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость.	10
ИТОГО	78

Содержание учебного плана

1. Введение.

Тема № 1. Вводное занятие».

Теория.

Понятие физическая культура. Значение физического воспитания.

Общие сведения по программе.

Практика.

- Первичная диагностика
- Игровые задания «Давай познакомимся!», «Мини-рассказ о себе».
- Музыкальная игра «Если нравится тебе, то делай так...»

Раздел I. Основы здорового образа жизни(в процессе занятия)

Теория:

Безопасность жизнедеятельности:

- ✓ Инструктажи по технике безопасности в течении учебного года по плану учреждения.
- ✓ Правила поведения в зале для фитнеса, дистанция для безопасного выполнения амплитудных движений.
- ✓ Значение исходных позиций перед выполнением упражнений. Соблюдение рациональной последовательности упражнений.
- ✓ Начальные формы самоконтроля и самооценки самочувствия, восприятие мышечной боли.
- ✓ Форма и вид одежды на занятиях.

Первые симптомы и профилактика простудных и инфекционных заболеваний.

Режим дня и гигиена:

- ✓ Понятие о режиме дня, его значение в жизни человека.
- ✓ Правильное питание, режим дня.
- ✓ Личная гигиена, гигиена одежды и обуви. Значение гигиены.

Самомассаж. Понятие и значение.

Раздел II. Общая физическая подготовка.

Теория:

Понятие ОФП. Функции ОФП.

Понятия: «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их исполнение.

Практика:

Освоение и совершенствование техники школы движений.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Смена направления движения.

Тема №1. Общеразвивающие упражнения.

Пальчиковая гимнастика

Теория:

Значение, понятия и средства развития физических качеств. Знакомство с основными рабочими зонами. Исходные позиции, техника и содержание упражнений. Рекомендации.

Практика:

Комплекс общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения для рук:

- поднимание и опускание рук – вперед, вверх, назад, в стороны;
- движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе;
- круги руками и вращение в локтевом суставе;
- сгибание и разгибание из различных исходных положений, в разном темпе

Общеразвивающие упражнения для туловища:

- повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, стойке на коленях, сидя на полу с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений.

Общеразвивающие движения для ног:

- сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах;
- приведение, отведение и махи вперед, назад и в сторону;

- круговые движения стопой;
- полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону.
- выпады вперед, назад, в сторону.
- пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом.

Пальчиковая гимнастика:

- «23 февраля»
- Капуста
- Прятки
- Пять малышей
- Прогулка и др.

Тема №2. Упражнения на ориентацию в пространстве.

Логоритмика

Теория:

Отличительные особенности движений рук и ног по отношению друг к другу в пространстве. Терминология упражнений.

Разучивание, повторение и закрепление речевого текста.

Практика:

Виды упражнений:

- Построение в шеренгу и в колонну по команде;
- Повороты переступанием;
- Передвижение в сцеплении.
- Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом;
- Бег по кругу и ориентирам («змейкой»);
- Построение врассыпную, бег врассыпную;
- Построение в две шеренги напротив друг друга
- Повороты лицом, боком.
- Выполнение движений рук и ног по отношению друг к другу в пространстве.

Логоритмика (игры соединяющие в себе движение и речь) на тему:

- «Веселая зарядка»
- «Осень»
- «Зима и зимние забавы»
- «Весна»
- «Лето»
- «Веселый счет»
- «Животные» и др.

Тема №3. Упражнения с предметами.

Прыжки.

Теория:

Исходные позиции, техника и рекомендации по выполнению упражнений с предметам.

Правила дыхания при выполнении серии прыжков в различном темпе.

Практика:

Упражнения с предметами (мяч, ленточки, обручи, гимнастические палки и др.).

Одиночные (на двух, на одной, врозь-вместе, и др.), серийные и комбинированные прыжки в различном темпе на месте, с продвижением и поворотом.

Этюды «Солнышко лучистое любит скакать», «Петрушка», «Зайка»; «Крестики-нолики детская игра», эстафета и др.

Тема №4. Упражнения в партере.

Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения

Теория:

Исходные позиции, техника и содержание, рекомендации по выполнению упражнений на полу.

Понятия и значение органов дыхания.

Практика:

- Упражнения в партере (сидя и лежа) для развития и укрепления мышц верхней и нижней частей тела.
- Артикуляционно - дыхательные упражнения:

«Волны шипят»

- «Насос»

- «Ныряние»

- «Подуем»

- «Мотор»

- «Самолет»

- «Шарик красный надуваем»

- «Плаваем»

- Дыхательные упражнения с подниманием рук вверх:

Вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.

- Мимические упражнения:

радость, удивление, восторг, печаль, испуг, плач, негодование.

Тема №5. Игровая деятельность.

Акробатика и упражнения на гибкость

Теория:

Дополнительные средства развития физических качеств и способностей, их значение.

Ознакомление с игровыми правилами и дисциплины.

Техника безопасности. Значение гибкости.

Практика.

- Игры общеукрепляющего характера.
- Развивающие подвижные игры.
- Соревнования, эстафеты.
- Игровые развлекательные программы в рамках творческого модуля и досуговой программы учреждения.
- Акробатика и упражнений на гибкость

Динамические и акробатические упражнения:

- группировки (сидя, лежа на спине, в приседе);

- перекаты (назад, в сторону, вперед);

- кувырок вперед;

- «Колесо».

Статические упражнения:

- «Петушок»;

- «Ласточка»;

- «Мостик»;

Упражнения на гибкость:

- «Полушпагат», «Шпагат»;

- «Рыбка»;

- «Кошечка ласкается, сердится»;
- Динамичные и фиксированные наклоны различного происхождения.

Планируемые результаты:

Личностные:

- Получать удовлетворение от активной деятельности.
- Формировать устойчивое равновесие и правильную осанку.
- Принимать дружелюбноотношения игрового партнерства, принимать помощь от взрослого и сверстников.
- Чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности.

Предметные:

- Под контролем педагога технично выполнять движения.
- Внимательно и своевременно следовать рекомендациям педагога.
- Ритмично исполнять связки из танцевальных и базовых шагов аэробики.

Метапредметные:

- Проговаривать последовательность действий.
- Совместно с педагогом и сверстниками давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии.
- Ориентироваться, переносить и выполнять умения, навыки в другой обстановке.

Обучающиеся будут знать:

- правила и меры предосторожности при занятиях в зале и на улице
- строение тела человека
- терминологию, исходные позиции, последовательность, технику упражнений и базовых шагов классической аэробики
- 4-5 подвижных игр
- дыхательные упражнения
- танцевальные шаги и этюды
- строевые упражнения
- начальные формы самоконтроля.

Обучающиеся будут уметь:

- качественно выполнять упражнения, базовые и танцевальные шаги, простые композиции, самомассаж
- ритмично двигаться под музыку
- удерживать правильную осанку и понимать свое физическое состояние
- замечать ошибки в технике исполнения других воспитанников
- активизировать игровую деятельность.

Информационное оснащение.

- Ауди и видеотехника,
- CD-R, CD-RW- носители музыкального сопровождения.
- Фонотека, включающая в себя диски со специально подготовленными комплексами из музыкальных композиций, которые соответствуют требованиям к музыке для занятий аэробикой, продолжительностью 25 – 30 минут.
- Методическое сопровождение.

- Интернет источник для обновления музыкального материала, сайта учреждения и обмен опытом с коллегами.

Список литературы

- «Аэробика: учеб. Пособие» - Шипилина И.А. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 г.
- «Аэробика на все вкусы.» - Лисицкая Т.С. -М.: Просвещение - Владос, 1994 г.
- «Аэробика. Теория и методика проведения занятий.»- учеб. пособие под общ. ред. Е.Б. Мякинченко, М.П.Шестакова.- М.: ТВТ Дивизион, 2006 г.
- Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий.-Крючек Е.С. - М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2001 г.
- Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006.
- Детский фитнес.. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006
- «Развитие физических способностей детей» - Вакулова А. Д., Бутин И. М. Ярославль, 1996 г.
- Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012.
- Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2012.
- «Растягивайся и расслабляйся» - М. Тобиас и М. Стюарт, Москва, Физкультура и спорт 1994г.
- «Советы старого диетолога» - С.В. Коренюк; «Лань» СПб 1996г.
- «Стройное тело» - Доктор Локид /Клифф Шитс/ Москва 1997г.
- Серия журналов «Сила и красота» начиная с 1997г. СПб «Уайдерспорт – СУ»
- «Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг «- Г. Горцев.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 г.
- Тестирование физической подготовленности в аэробике. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. – М.: 2001.
- «Физкультурное граффити – игры, эстафеты, аттракционы и забавы», Алешин В. В., Портнов Ю.М. Москва, 1996 г.
- «Энциклопедия идеальной женской фигуры» - практическое пособие, Л.Харт и Л. Непорент, Ярославль «Гринго» 1995г.