

Государственное общеобразовательное учреждение
«Урульгинская специальная (коррекционная) школа-интернат»
(ГООУ «Урульгинская специальная (коррекционная) школа-интернат»)

РЕКОМЕНДОВАНО
Педагогическим советом
Протокол от 30.08.2020 № 1

УТВЕРЖДЕНО _____
приказом директора
В.В.Подколзиной
ГООУ «Урульгинская
специальная (коррекционная)
школа-интернат»
от 30.08.2020 № 67

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Аэробика»
для обучающихся 8-15 лет,
на 2020-2021 учебный год

Автор-составитель:

Соловьева Анастасия
музыкальный руководитель

Юрьевна

С.Урульга 2020г

Содержание

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка.....	2
1.2 Цели и задачи.....	2
1.3 Содержание программы.....	3

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график	10
2.2 Условия реализации программы.....	11
2.3 Список литературы.....	11

Приложение. Диагностический материал.....	
---	--

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка.

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа кружка по аэробике разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об Образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 29.08. 2013 г. №1008, Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования от 04.07.2014 г. №41, Концепцией развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726 . Указ Президента Российской Федерации от 1 июня 2012 г. № 761 "О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы".Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам". Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 октября 2013 года № 1185 "Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам".

Программа имеет спортивную *направленность*; по функциональному назначению является — *общекультурной*; по форме организации — *кружковой, общедоступной, массовой*; по времени реализации *годовой*. Данная программа рассчитана на 1 год обучения 220 ч

Актуальность.

Программа «Аэробика» - создана для детей со средней и слабой физической подготовкой старшего и младшего школьного возраста. Несложные аэробные танцевальные номера позволяют детям участвовать на праздниках, утренниках, массовых мероприятиях школы.

Актуальность программы бесспорна и состоит в том, чтобы помочь детям более целостно воспринимать окружающий мир. Программа осуществляет идею о гармоничном воспитании детей.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что она является средством художественно-творческого развития детей, привития музыкально-двигательных навыков, развития художественного вкуса.

Программа творческого объединения «Аэробика» является гибкой, отвечает индивидуальным и возрастным потребностям и особенностям детей.

1.2 Цели и задачи

Цель: развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья, развития основных физических качеств и двигательных способностей.

Задачи:

Образовательные:

- развитие умений двигаться в музыкальном ритме по свободной и заданной схеме.

Воспитательные:

- воспитание целеустремленности, настойчивости.

Коррекционные:

- укрепление здоровья,
- улучшение психического состояния, снятие стрессов,
- коррекция осанки, движений.
- развитие координации, синхронности, грации и пластики;

Основная форма проведения занятий: аэробные занятия;

Основной вид занятий: групповые ;

Ожидаемый результат

Учащиеся:

- владеют чувством ритма и музыкальности, умеют двигаться по свободной и заданной схеме;
- проявляют целеустремленность и настойчивость;
- стали более стрессоустойчивы и психически уравновешены.
- умеют скоординированно, синхронно, грациозно и пластично двигаться.

1.3 Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие -

Организационные вопросы.

Правила техники безопасности и личной гигиены.

Тема 2. Теоретическая подготовка-

Что такое здоровый образ жизни.

Узнай свое тело.

Разновидности фитнеса.

Тема 3. Классическая аэробика -

Базовые шаги. Совершенствование танцевальных шагов.

Музыкальная грамота.

Тема 4. Стретчинг-

- Что такое стретчинг.
- Упражнения на растяжку определенных групп мышц.
- Упражнения на суставную подвижность.

Тема 5. Фитнес с использованием инвентаря

- Что такое танцевальный фитнес..
- Музыкальность. Связь музыки и танца.
- Освоение пространства Положения рук, ног.
- Тренировочные комбинации.

Общая структура занятия аэробикой.

Часть урока	Направленность и продолжительность части урока	Основные упражнения	Указания
Подготовительная	1. Разминка 1.1. Разогревание (Warm up) Продолжительность подготовительной части урока от 5 до 10 мин	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой. Упражнения на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды
	1.2. Стретчинг — упражнения на гибкость (Stretching)	Полуприсяду, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками,	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений

		растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы	
Основная	2. Аэробная часть (Aerobics) Продолжительность от 20 до 40 мин 2.1. Аэробная разминка (3-10 мин)	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях
	2.2.«Аэробный ПИК» (рекомендуется не менее 15—20 мин)	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками	Выполнение сочетаний - «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений
	2.3. Первая аэробная «заминка» (2-5 мин)	Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками, амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений. Движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде, полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется
	3. Упражнения на полу	В положении лежа	Выполнять от 1 до 3

	(Floor work) — «фитнесс» (5-10 мин) 3.1. Упражнения для мышц туловища	упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины	серий по 10-16 повторений движений. Методы выполнения упражнений и длительность пауз между сериями зависят от уровня подготовленности занимающихся
	3.2. Упражнения для мышц бедра	В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра	Можно использовать упражнения с утяжелителями с амортизаторами, на тренажерах
	3.3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях	
Заключительная	4. Вторая «заминка» «остывание». Снижение) нагрузки (Cool down) (2-5 мин) 4.1. Глубокий стретч Упражнения на гибкость, общая «заминка»	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

№№п/п	Название темы	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	Правила по технике безопасности и поведения в зале и раздевалке.	1	1	—
2.	Аэробика – как вид спорта. История развития аэробики.	1	1	—
3.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, травматизм.	1	1	—
4.	Правила соревнований и соревновательный травматизм.	1	1	—
5.	Основы теоретических знаний, ознакомление со специальной литературой.	1	1	—
6.	Ознакомление с последовательностью техники обучения в оздоровительной аэробике.	1	1	—
7.	Подготовительная часть: • Разминка • Упражнения в движении • Хореография	20	—	20
8.	Техническая подготовка Основные базовые шаги: • Шаги • Бег • «Ний» • «Скип» • «Джек» • «Ланч» • «Кик» • Скрестный шаг • V-степ	20 10	— —	20 10

	Обязательные элементы: • «Складка» • Прыжки • Отжимания • «Венсон» в различных положениях • «Крокодил»			
9.	Техника перестроений	8	–	8
10.	Ознакомление с поддержками	25	–	25
11.	Ознакомление с запрещенными движениями	5	–	5
12.	Ознакомление с построением композиции. Выполнение элементов, соединений, комбинаций и их частей.	52	–	52
11.	Упражнения ОФП: развитие основных физических качеств с помощью специальных упражнений	44	–	44
10.	Участие в концертах.	15	–	15
11.	Подвижные игры. Эстафеты.	10	–	10
12.	Просмотр видеозаписей ведущих российских и зарубежных инструкторов	5	-	5
	Всего			220

2.2 Условия реализации программы :

- проведение занятий 6 раз в неделю продолжительностью 45 минут каждое;
- возраст детей – 7-15 лет;
- наличие зала для занятий;
- степ-платформы;
- магнитофон или музыкальная колонка

2.3 Список литературы

1..Физкультура – ура! Ура! Ура! Учебное пособие. М.: Педагогическое общество России, 2002

2. Фитнес-Аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. М., 2009
3. Танцы для детей/ Сост. Л.Н. Алексеева. – М.: Сов. Россия 1982.-182с.
4. Хёдман А., Вуд Д.Г. Система пилатеса. М.: «СОФИЯ», 2004
5. Утренняя гимнастика под музыку: Пособие для воспитателя и муз. руководителя /Сост. Е.П. Иова, А.Я. Иоффе.-2-е изд. исп. и доп.-М.: Просвещение, 1984. – 176 с., ил., нот.
6. Учите детей танцевать: Учеб. Пособие для студ./Т.В. Прутова, А.Н. Беликова.- М. Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003 год-256 с., ил.