

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара

Принята на заседании  
педагогического совета МБУ ДО  
«ДОЦ «Бригантина» г.о. Самара  
Протокол № 4 от  
«02» августа 20 21 г.

  
Утверждаю  
Директор МБУ ДО  
«ДОЦ «Бригантина» г.о. Самара  
Мурадымов А.Р.  
«02» августа 20 21 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа  
по физкультурно-спортивной направленности  
«Аэробика»  
(общеразвивающая, модифицированная)**

Возраст детей: от 6 до 16 лет

Срок реализации программы: 3 год

Составитель:

педагог-организатор Пенькова Н. М.  
педагог дополнительного образования  
Алёхина Л.В.

г.о.Самара  
2021

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно - тематический план.....	22
3. Содержание изучаемого курса.....	23
4. Методическое обеспечение программы.....	26
5. Список литературы.....	29
6. Приложение .....	32

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором физических функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма и необходима для его нормального формирования и развития.

Движения в любой форме, адекватные физиологическим возможностям детей всегда выступают как оздоровительный фактор. Этим можно объяснить высокую эффективность разнообразных методик и форм проведения занятий, когда их основой является общее воздействие на организм в сочетании со специальными физическими упражнениями.

Физические упражнения создают новые условно-рефлекторные связи, которые быстро образуются благодаря высокой пластичности высшей нервной деятельности и быстрому протеканию восстановительных процессов в детском возрасте. Существенным фактором действия физических упражнений является повышение эмоционального тонуса. Во время занятий аэробикой у ребенка повышается настроение, появляется чувство радости, удовлетворения. На положительном эмоциональном фоне ускоряется выработка новых условных рефлексов.

Регулярные занятия аэробикой повышают функциональные способности, сглаживают физические и психологические стрессы, развивают такие физические качества, как: ловкость, гибкость, выносливость, сила обогащают знания по личной и общественной гигиене, медицинской помощи.

Оздоровительная аэробика позволит сформировать нравственное сознание, поведение, эстетическое отношение ребенка к окружающему миру.

В настоящее время существует свыше 150 разновидностей аэробики, как говорят - на все вкусы и возможности. Ежегодно получают развитие всё новые и новые направления, постоянно совершенствуются различные средства аэробики.

Дополнительная общеобразовательная программа «Аэробика» разработана в соответствии с нормативными документами, регламентирующими деятельность в сфере дополнительного образования:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте» (в ред. Федерального закона от 28.12.2013 № 429-ФЗ);
- Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" от 24.07.1998г. № 124-ФЗ;
- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014г., регистрационный № 31522);
- Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Закон Самарской области от 22.12.2014г. № 133-ГД «Об образовании в Самарской области»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Приказ Минобрнауки Самарской области № 262-од от 20.08.2019г. «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе

сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

### **Направленность программы**

Направленность данной программы физкультурно–спортивная.

Данная программа направлена на формирование гармоничного развития личности, формирования у детей потребности в здоровом образе жизни, обеспечение повышения уровня общей и специальной физической подготовленности.

### ***Отличительные особенности программы***

Данная программа отличается от других профильных программ тем, что включает в себя элементы ритмики и хореографии. Программа направлена не только на физическое воспитание, но и на формирование личности учащихся.

**Вид программы:** общеразвивающая, модифицированная.

### ***Актуальность программы***

Реализация данной программы позволяет решать актуальные проблемы воспитания подрастающего поколения, создавать реальную здоровую альтернативу асоциальным явлениям, имеющим место в жизни современной молодёжи.

### ***Педагогическая целесообразность программы***

Для успешной реализации данной программы необходимо использовать следующие *принципы обучения:*

- гуманистических начал, многообразия и вариатности форм организации жизнедеятельности и образования детей и подростков;
- приоритета интересов каждого воспитанника и учёта его интеллектуальных и психофизиологических личностных особенностей ;
- непрерывности образования и воспитания;

- обеспечение комфортной эмоциональной среды - «ситуация успеха», развивающего общения;
- содействие выбору индивидуального образовательного маршрута и темпа его освоения;
- повышение мотивации к усвоению ( без мотивации - степень вовлечения минимальна);
- хронологического ( от простого к сложному) . Важно, чтобы воспитанники овладели самыми простыми движениями прежде чем переходить к изучению сложных.

В соответствии с целями и задачами программы, для успешной образовательной деятельности, используются организационно – методические формы обучения.

### *Условия реализации программы*

#### Общие методические требования к занятиям аэробикой:

1. Воздействие всех форм должно быть всесторонним - образовательным, воспитательным, оздоровительным.
2. На занятиях следует избегать методических шаблонов, необходимо разнообразить содержание и методику проведения занятий.
3. Необходимо ставить и решать конкретные цели и задачи, имеющие общее и специфическое воздействие на организм ребенка.
4. Необходимо соблюдать структуру каждого занятия методически, правильно организуя подготовительную, основную и заключительную части.
5. Следует рационально регулировать нагрузку. Дозировка объема и интенсивности физических упражнений достигается определенным количеством повторений, темпом выполнения, сменой исходных положений и способов выполнения упражнений, рациональным чередованием времени нагрузки и отдыха.
6. Профилактика травматизма достигается также тщательной дозировкой физических упражнений, хорошей дисциплиной занимающихся, обеспечением санитарно - гигиенических условий.
7. Следует обязательно учитывать индивидуальные особенности ребенка и создать

оптимальные условия для развития его организма Ни один метод обучения, воспитания и лечебной коррекции не даст должных результатов, если он применяется без индивидуального подхода.

### *Урок аэробики*

Занятия аэробикой с оздоровительной направленностью проводят в виде урока (Приложение 1). Преимущества урочной формы проведения занятий заключается в том, что образовательный процесс возглавляет квалифицированный педагог дополнительного образования, обеспечивающий решение задач и максимальную продуктивность занятий.

Как и в любом виде двигательной активности в занятиях аэробикой решаются три основные типа педагогических задач (воспитательные, оздоровительные и образовательные). Объем средств (содержание и виды движений), используемых в конкретных уроках для решения этих задач, зависит от основной цели занятий и контингента занимающихся.

Групповые занятия отличаются большим разнообразием, которое достигается за счет изменения приемов организации и проведения. Деятельность занимающихся на уроках аэробики может быть организована по разному даже при использовании одной и той же оздоровительной программы. Можно применить **фронтальный** (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения), **индивидуальный** (самостоятельное выполнение задания под руководством тренера) или **круговой** способы (выполнение упражнений на “станциях” с различной целевой направленностью в составе небольшой группы).

#### *Технология конструирования программы содержит ряд последовательных действий:*

- выбор вида оздоровительных занятий с учетом интересов занимающихся и их подготовленности;
- подбор музыки с определенным числом ритмичных ударов в минуту для каждого упражнения;
- запись фонограммы для всего занятия (без перерывов в звучании музыки);
- конструирование упражнений и хореографических соединений для разных частей

занятия;

- распределение в ходе занятия различных по нагрузке упражнений и соединений;
- разучивание тренером разработанной программы (самотренировка);
- обучение занимающихся оздоровительной программе;
- управление нагрузкой в последующих занятиях и т.д.

Для деятельности педагога (инструктора) характерны два типа конструирования программ и проведения уроков аэробики - свободный (фристайл) и структурный (хореографический).

*Последовательность изучения материала:*

1. Разучивание двигательного действия (повторение однотипных движений)
2. Совершенствование двигательного действия посредством соединения нескольких ранее разученных двигательных действий (работа ног и работа рук)
3. Соединение двигательных действий в связки (на 16, 32 и 64 счета)

Соединение связок в комплекс (последовательное выполнение строго регламентированных связок в одну и другую сторону).

*Темп музыки и движения*

Темп музыки	Кол-во муз. акц/ми	Части урока	Возможные упражнения
Медленный	40-60	Последняя заминка"- снижение нагрузки в конце урока	Упражнения на дыхание, расслабление, равновесия
Умеренный	60-90	"Разминка - вторая часть", "заминка" после аэробной части, упражнения на силу	Упражнения на "растягивание" (стретчинг), варианты ходьбы, движения руками, наклоны туловища, силовые упражнения с удержанием позы
Средний	90-120	Аэробная часть – низкая ударная нагрузка (Lo), "калис- теника" - упражнения на силу, "заминка" - после высокой	Базовые аэробные шаги, выпады, наклоны, махи, сгибания ног, силовые упражнения
Выше среднего	120-130	Аэробная часть уроков танцевальной направленности	Хореографические соединения базовых аэробных шагов и танцевальных движений (твист, самба, ча-ча- ча)



Высокий (быстрый)	130- 160	Аэробная часть – высокая ударная нагрузка (Н <sub>и</sub> )	Ходьба, бег, прыжки, небольшие махи, хореографические соединения базовых аэробных шагов и танцевальных движений (хип-хоп, рок-н-ролл)
Очень Быстрый	160- 180	Аэробная часть - высокая ударная нагрузка (Н <sub>и</sub> )	Быстрые ходьба, бег, подскоки

Требования к музыкальной подготовленности педагога

1. Умение проводить упражнения в соответствии с музыкой:
  - во время подавать команды и специальные жесты для начала- окончания упражнений ( в соответствии с музыкой);
  - проводить упражнения в соответствии с построением музыки;
  - проводить ритмический подсчет в соответствии с метром и размером музыки.
2. Умение составлять упражнения в соответствии с “музыкальным квадратом” (на 2,4, 8, 16 и т.д. в геометрической прогрессии счетов).
3. Умение подбирать и составлять упражнения в различных ритмических сочетаниях.
4. Умение подбирать музыку к отдельным упражнениям, учебным комбинациям, танцевальным связкам, этюдам и т.д.
5. Умение составлять упражнения на заданную музыку в соответствии с содержанием, формой, ритмом, динамическими оттенками, т.е. создавать композицию упражнения.
6. Умение составлять фонограммы для различных комплексов упражнений и также для соревновательных программ.

*Работа с родителями*

Педагог, беседуя с родителями, объясняет насколько важны для здоровья детей занятия аэробики, как велико ее влияние на умственное развитие ребенка, его эмоциональное состояние.

Родители оказывают помощь в подготовке помещения к показательным выступлениям. С родителями проводятся консультации, беседы, они приглашаются на открытые занятия.

Родительские собрания:

- 1) Познакомить родителей с предметом обучения.
- 2) Объяснить требования, предъявляемые к детям.
- 3) Познакомить родителей с результатами занятий с детьми за год обучения.
- 4) Выдача рекомендаций к дальнейшим занятиям ребенка

Индивидуальные беседы:

- 1) Помочь педагогу в налаживании контакта с ребенком.
- 2) Пригласить на диагностику детей

#### Занятия разной целевой направленности

Тип урока	Части урока	Длительность	Планируемая ЧСС
Обучающий	Разминка	2-5	90-120
	Стретчинг	3-4	110-90
	Аэробная	12-25	130-150
	Заминка	2-5	90-100
Силовой	Разминка	2-5	90-150
	Стретчинг	3-4	100-150
	Упражнения силовой направленности	15-20	90-130
	Заминка	2-5	80-90
С элементами художественной гимнастики	Разминка	2-5	90-120
	Упражнения с предметами	15-30	140-180
	Заминка	2-5	90-110

#### Указания и команды, используемые в аэробике

Словесные (вербальные):

- речевые обозначения (термины);
- *речевые указания* (начало и окончание движений, направление; осанка и техника движений);
- *цифровые* (число повторений упражнений - счет “прямой” и “обратный”);
- речевая мотивация (поощрение).

Визуальные (невербальные):

- “язык движений ” (тела) показ упражнений с соблюдением требований к их технике;
- *специфичные жесты* (направление движений, “пальцевый” счет, специальные обозначения);

- *мимика* (улыбка, кивок головой).

Обычно в занятиях аэробикой применение оптических (визуальных) указаний и символики сочетается со словесными указаниями (занимающиеся быстрее воспринимают зрительную информацию). Это особенно важно, если педагогу необходимо одновременно дать несколько указаний. Например, вести подсчет и информировать о начале нового движения.

Широкое применение визуальных указаний в тренировке привело к появлению интернациональных символов-жестов. (Приложение 2)

Для того, чтобы применяемые жесты были поняты, они должны выполняться с некоторым опережением (хотя бы за 2-4 счета до начала следующего упражнения; также необходимо сохранять жест некоторое время, чтобы занимающимся стало ясно, какое движение последует). Демонстрация жеста должна быть четкой и постоянной для конкретных движений.

### Цели и задачи программы

*Цель программы* – осуществление деятельности направленной на укрепление здоровья, пропаганде здорового образа жизни посредством физкультурно – спортивной деятельности.

Программа нацеливает образовательный процесс на решение следующих взаимосвязанных *задач*:

- *Оздоровительные:*

- охрана жизни;
- борьба с заболеваемостью, повышение сопротивляемости организма неблагоприятным влияниям внешней среды;
- содействие своевременному и гармоничному развитию всех систем организма, расширение его функциональных возможностей;
- формирование правильной осанки и стопы, развитие быстроты, ловкости, силы и выносливости, пластики.

- *Обучающие:*

- прививать навыки личной и общественной гигиены;
- формировать умения в жизненно необходимых двигательных действиях;

- формировать первоначальные знания, связанные с занятиями аэробикой и интерес к ним;
- развитие творческих способностей у детей.
  - *Развивающие:*
- развивать эстетические качества: музыкальность, танцевальность, выразительность, навыки сценической культуры.
- развивать коммуникативные навыки, инициативность.
  - *Воспитательные:*
- воспитание морально – волевых качеств;
- содействовать умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию;
- помочь успешно адаптироваться к современным условиям жизни, научиться концентрироваться.

#### **Возраст детей для которых предназначена программа.**

Программа рассчитана на возраст детей от 6 до 16 лет.

#### ***Психолого - возрастные особенности детей младшего школьного возраста.***

Для детей младшего школьного возраста, от 6 до 12 лет, естественной является потребность в высокой двигательной активности. Они чувствительны к направленному воздействию на развитие их двигательной функции, совершенствования морфологических структур двигательного аппарата. В этом возрасте наблюдается равномерный прирост длины тела и увеличение его массы. Благодаря развитию мышц и связок происходит формирование шейной грудной кривизны позвоночника, что является характерным для правильной осанки. Вместе с тем относительно слабое развитие мышц, а так же значительная эластичность связок могут быть причиной деформации опорно-двигательного аппарата, возникновение сколиозов и плоскостопия. Отмечается значительное ускорение темпов структурных преобразований во всех звеньях сердечно-сосудистой системы: увеличивается масса сердца, наблюдается утолщение стенок

миокарда; широкий просвет сосудов и относительно больший, чем у взрослых, минутный объем крови (в расчете на килограмм массы тела ) обеспечивают достаточное кровоснабжение органов. В отличие от взрослых минутный объем осуществляется за счет ЧСС. Высокая ЧСС вызывает дополнительное напряжение в деятельности сердечно-сосудистой системы . Систолическое артериальное давление составляет 95-110 мм.рт.ст., а диастолическое – 2/3 от него. С возрастом величина ударного объема увеличивается, а ЧСС снижается, что говорит о росте резервных возможностей сердца. В этот период значительно увеличивается масса легких. Жизненная емкость легких увеличивается с 1,40 – 1,60 до 2,20 – 2,50 л. С. Увеличением отмечается рост показателей потребления кислорода, как в условиях покоя, так и при напряженной физической работе. Важной особенностью детей младшего школьного возраста является динамика развития анализаторов. Так, зоны коры больших полушарий, имеющие отношение к двигательному анализатору, становятся уже достаточно зрелыми. Вместе с тем тесных функциональных взаимоотношений между двигательным, зрительным и другими анализаторами пока еще нет. В этом возрасте отмечается также недостаточная зрелость областей коры головного мозга, программирующих и контролирующих произвольные движения, что отражается как на освоении, так и на воспроизведении многих движений со сложной двигательной структурой. Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействий на организм. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития многих физических способностей. *При проведении занятий физическими упражнениями младшие школьники стараются подражать педагогу, копировать его действия в процессе выполнения двигательных заданий. При этом мотивационной основой выполнения двигательных действий является желание не отстать от своих сверстников, получить поощрение от педагога или товарищей.* Для младших школьников характерны относительно быстрая смена эмоциональной активности и переход к пассивному состоянию. Первая

связана с тем, что высокая эмоциональная нагрузка, длительно воздействующая на ребенка, ведет к развитию процессов торможения в центральных зонах высших отделов нервной системы (охранительный рефлекс), а вторая – низким уровнем общей физической работоспособности. Вместе с тем, они быстро восстанавливаются после нагрузок, что предопределяет необходимость в выборе оптимального чередования нагрузки и отдыха. Надо избегать длительного, монотонного выполнения однообразных двигательных действий, а также продолжительных эмоциональных напряжений.

Рассмотрим развитие двигательных качеств у детей младшего школьного возраста .

*Координационные способности:*

- а) точность пространственных перемещений увеличивается с 6 до 12 лет (воспроизведение поз человека и т. д.);
- б) точность воспроизведения мышечных усилий нарастает с 8 лет, возможность оценивать вес предмета с 8 до 10 лет, а воспроизводить заданную величину мышечного усилия – после 11 лет.

*Гибкость* : от 6 до 8 лет и от 9 до 10-11 лет. У девочек показатели гибкости выше на 20-30%, чем у мальчиков.

*Быстрота* : в 10-12 лет. Характеризуется минимальным временем от подачи какого-либо сигнала до начала выполнения движения и представляет собой сенсорную реакцию.

*Скоростно-силовые способности:* у мальчиков от 10 до 11 лет, у девочек от 9 до 10 лет. Обусловлено биологическим созреванием организма.

*Сила* : собственно силовые способности ( удержание тела и его звеньев в пространстве, сохранение поз при воздействии на человека внешних сил) у мальчиков от 9 до 12 лет, у девочек от 10 до 12 лет.

*Выносливость* : выносливость в условиях субмаксимальных нагрузок у мальчиков с 10 лет, у девочек с 9 лет , в условиях больших нагрузок у мальчиков с 8 до 11 лет, у девочек с 9 до 11 лет, в условиях умеренных нагрузок у мальчиков 8-10 лет, у девочек 7-9 лет.

Показание двигательных качеств в процессе возрастного развития изменяются от 7 до 15 лет таким образом:

примерно одинаковый прирост получает быстрота - от 11 до 25 % и скоростная сила могут возрасти практически вдвое - на 100-120%.

### ***Психолого - возрастные особенности детей среднего школьного возраста.***

Подростковый период, от 12 до 15 лет, считают трудным и критическим. Такая оценка обусловлена, во-первых, происходящими в это время многочисленными качественными сдвигами, которые подчас носят характер коренной ломки прежних особенностей, интересов и отношений ребенка; это может происходить в сравнительно короткий срок, часто бывает неожиданным и сообщает процессу развития скачкообразный, бурный характер. Во-вторых, происходящие изменения нередко сопровождаются, с одной стороны, появлением у самого подростка значительных субъективных трудностей разного порядка, а с другой - трудностей в его воспитании: подросток не поддается воздействиям взрослых, у него появляются разные формы непослушания, сопротивления и протеста (упрямство, грубость, негативизм, строптивость, замкнутость, скрытность).

Проблема биологического фактора в развитии подростка обусловлена тем, что именно в возрасте 12-15 лет происходят кардинальные изменения в организме ребенка на пути к биологической зрелости, разворачивается процесс полового созревания. За всем этим стоят процессы морфологической и физиологической перестройки организма.

Начало перестройки организма связано с активизацией деятельности гипофиза, особенно его передней доли, гормоны которой стимулируют рост тканей и функционирование других важнейших желез внутренней секреции (половых, щитовидной, надпочечников). Их совокупная деятельность обуславливает многочисленные изменения в организме ребенка, в том числе наиболее очевидные: "скачок в росте" и половое созревание развитие половых

органов и появление вторичных половых признаков). Наиболее интенсивный период в этих процессах приходится на одиннадцать-тринадцать лет у девочек и тринадцать-пятнадцать лет у мальчиков. В настоящее время наблюдается акселерация физического развития и полового созревания, и поэтому уже в девять-десять лет у девочек может начаться деятельность половых желез и формирование грудной железы, а в десять-одиннадцать лет некоторые оказываются на стадии начала половой зрелости (мальчики - в двенадцать-тринадцать лет).

В исследованиях последних лет не было выявлено строгой зависимости между уровнем полового созревания и соматометрическими показателями, но, с другой стороны, именно рост в длину, увеличение веса и окружности грудной клетки являются специфическими моментами физического развития в подростковом возрасте, которые обозначаются особым термином "скачок в росте". Благодаря этому изменяется облик подростка по сравнению с обликом ребенка и общие пропорции тела приближаются к характерным для взрослого. Позвоночник отстает в годичной прибавке от темпа роста тела в длину. Поскольку до четырнадцати лет пространство между позвонками еще заполнено хрящом, это определяет податливость позвоночника к искривлению при неправильном положении тела, длительных односторонних напряжениях или чрезмерных физических нагрузках. Наибольшие нарушения осанки происходят в одиннадцать-пятнадцать лет, хотя в этом же возрасте подобные дефекты устраняются легче, чем потом. Срастание костей таза (в которых заключены половые органы девочек) заканчивается к 20-21 году. Их смещение и смещение несросшихся костей возможно при прыжках с большой высоты, а при ношении обуви на высоких каблуках возможно изменение формы таза, что впоследствии может вредно повлиять на родовую функцию.

Увеличение массы мышц и мышечной силы происходит наиболее интенсивно в конце периода полового созревания. Развитие мускулатуры у мальчиков происходит по мужскому типу, а мягких тканей у девочек - по женскому типу, это сообщает представителям каждого пола соответственно черты мужественности



или женственности, но завершение этого процесса находится за пределами подросткового возраста.

Увеличение мышечной силы расширяет физические возможности подростков. Это осознается мальчиками, имеет для каждого из них большое значение. Однако мышцы подростка утомляются скорее, чем у взрослых, и еще не способны к длительным напряжениям, что необходимо учитывать при занятиях спортом и физическим трудом. Перестройка моторного аппарата сопровождается потерей гармонии в движениях, появляется неумение владеть собственным телом (обилие движений, недостаточная их координация, общая неловкость, угловатость). Это может порождать неприятные переживания, неуверенность. В то же время возраст с шести-восьми до тринадцати-четырнадцати лет - период оптимального развития многих двигательных качеств, активного совершенствования двигательной функции при интенсивном нарастании ряда ее показателей быстроты и частоты движений длины прыжка и т.д.

Рост различных органов и тканей предъявляет повышенные требования к деятельности сердца. Оно тоже растет, но быстрее, чем кровеносные сосуды. Это может быть причиной функциональных нарушений в деятельности сердечно-сосудистой системы и проявляться в виде сердцебиений, повышения кровяного давления, головокружения, головных болей, быстрой утомляемости.

В подростковом возрасте наступают резкие перемены во внутренней среде организма в связи с изменениями в системе активно действующих желез внутренней секреции, причем гормоны щитовидной и половых желез являются, в частности, катализаторами обмена веществ. Поскольку эндокринная и нервная системы функционально связаны между собой, подростковый возраст характеризуется, с одной стороны, бурным подъемом энергии, а с другой - повышенной чуткостью к патогенным воздействиям. Поэтому умственное или физическое переутомление, длительное нервное напряжение, аффекты и сильные отрицательно окрашенные эмоциональные переживания (страх, гнев, чувство обиды и оскорбления) могут быть причинами эндокринных нарушений

(временное прекращение менструального цикла, развитие гипертериоза) и функциональных расстройств нервной системы (некоторые признаки этого - повышенная раздражительность, чувствительность, утомляемость, слабость сдерживающих механизмов, рассеянность, падение продуктивности в работе, расстройства сна). Перестройка нейрогуморальных соотношений часто является основой общей неуравновешенности подростка, его раздражительности, взрывчатости, двигательной активности, периодической вялости, апатии. У девочек появление таких состояний нередко наблюдается незадолго до начала или во время менструального цикла.

Половое созревание и сдвиги в физическом развитии подростка имеют немаловажное значение в возникновении новых психологических образований. Во-первых, эти очень ощутимые для самого подростка изменения делают его объективно более взрослым и являются одним из источников возникающего ощущения собственной взрослости (на основе представления о своем сходстве со взрослыми). Во-вторых, половое созревание стимулирует развитие интереса к другому полу, появление новых ощущений, чувств, переживаний. Степень внутренней занятости и сосредоточенности подростка на новых ощущениях и переживаниях, их место в его жизни определяются как широкими социальными условиями, так и конкретными индивидуальными обстоятельствами жизни и воспитания подростка, особенностями его общения. Нормой для подростков обоего пола является пробуждение первых романтических чувств.

### **Сроки реализации программы**

Данная программа рассчитана на 3 года обучения для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).

Состав группы: постоянный

Количество обучающихся в группе не менее 15 человек.

### **Формы и режим занятий**

Формы занятий:

- учебно-тренировочные;

- рекреационные;
- соревнования;
- спортивно-оздоровительные лагеря;
- медицинский контроль;
- работа по индивидуальным планам в летний период.
- учебно – тренировочные сборы

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 52 недели.

Режим занятий в неделю: - СОГ – 6 часов в неделю, 3 раза по 2 академических часа (45 минут);

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных, специальных (коррекционных) учреждениях

### Ожидаемые результаты

#### *1. Личностные результаты:*

- сформированная здоровьесберегающая компетентность;
- сформированная социальная компетентность;
- овладение основами самоконтроля, самооценки.

#### *2. Предметные результаты*

К концу **первого года обучения** обучающиеся должны:

##### **знать**

- технику безопасности на занятиях;
- правила личной и общественной гигиены;
- режим дня;
- историю зарождения танца;
- технику выполнения и терминологию базовых шагов аэробики;
- классификацию упражнений с предметами (лентой);
- соответствие жестов и команд , применяемых в аэробике;

##### **уметь**

- выполнять базовые шаги аэробики без работы рук и с работой руками;

- выполнять связки из 4 базовых шагов на 16 счетов;
- выполнять связки на 32 счёта;
- выполнять одиночные упражнения с предметами;
- демонстрировать комплексы аэробики №1, №2;
- демонстрировать комплекс упражнений с лентой.
- выполнять связки из различных элементов с предметами;

### **3. *Общественно–значимые результаты***

В процессе обучения будет создано творческое содружество ребенка и педагога; будут достигнуты презентабельные результаты деятельности обучающегося: призовые места в соревнованиях, спартакиадах, турнирах различного уровня.

#### **Критерии и способы определения результативности**

Для определения уровня и качества достигнутых результатов учащиеся при освоении программы используются следующие методы отслеживания результативности: педагогическое наблюдение, тести-рование, анализ анкетирования, зачеты, экзамены.

Также используются следующие виды контроля:

*Предварительный (начальный) контроль* – контрольно - диагностические средства, позволяющие выявить те знания, умения и навыки, с которыми дети пришли в центр. Данный вид контроля организуется и проводится в начале учебного года посредством контрольно-вступительных экзаменов (Приложение 8). Контрольно-вступительные экзамены проводятся в сентябре. Результаты экзаменов каждого ребенка заносятся в Журнал работы учебной группы и служат исходными показателями для дальнейших наблюдений за ним педагогом в течение всего учебного года.

*Промежуточный (текущий) контроль* – контрольно-диагностические средства, позволяющие проверить знания, умения и навыки, полученные обучающимися после изучения больших тем или разделов программы. Для обеспечения диагностики физической и тактической подготовленности занимающихся проводится наблюдение, собеседование;

*Итоговый контроль* – контрольно-диагностические средства, позволяющие проверить знания, умения и навыки, полученные обучающимися в течении учебного года. Данный вид контроля организуется и проводится в конце учебного года посредством:

- предварительная и итоговая аттестация (Приложение 8);
- сдачи нормативов двигательных способностей по специальной физической подготовке в аэробике (приложение 10);
- оценивание теоретических знаний, полученных учащимися в течении учебного года в виде тестирования (приложение 11);
- оценивание сформированности здоровьесберегающей компетенции в виде тестирования (приложение 12);
- оценивание сформированности социальной компетенции в виде наблюдения (приложение 13);
- оценивание знаний основ самоконтроля и самооценки в виде теста (приложение 14).

*Общественно – значимые результаты*

Призовые места в соревнованиях, фестивалях , спартакиадах, турнирах различного уровня.

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Годовой план распределения учебных часов для спортивно – оздоровительных групп, 1 года обучения

Содержание занятий	месяцы												Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>Теория</b>													
1. Введение в культуру фитнес-аэробики	1												1
2. Общая характеристика различных видов аэробики		1											1
3. Тенденции развития фитнес-аэробики			1										1
4. Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма				1									1
5. Физическая нагрузка и индивидуальные особенности					1								1
6. Травмы и их профилактика						1							1
7. Средства восстановления в оздоровительной тренировке							1						1
8. Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой								1					1
9. Аэробика в домашних условиях									1	1			2
<b>ИТОГО</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	8
ОФП	18	19	19	20	18	18	19	18	16	20	20	16	221
СФП	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	40
ТТП	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Контрольные испытания	1								2				3
Восстановительные мероприятия		1			1				1				3
Соревнования	В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий												
<b>ИТОГО</b>	26	28	26	28	26	26	26	26	26	26	26	22	312

### Годовой план распределения учебных часов для спортивно – оздоровительных групп 2 и 3 года обучения



# СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА ПРОГРАММЫ

## ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

### Содержание программы

#### Теоретическая часть

##### **Тема 1. Введение в культуру фитнес-аэробики.**

Понятие фитнес – аэробики. История возникновения и развития фитнес – аэробики.

**Тема 2. Общая характеристика различных видов аэробики.** Классификация различных видов аэробики. Общая характеристика различных видов аэробики: классической, степаэробики, слайд-аэробики, танцевальных видов, фитбол-аэробики, аэробики со скакалкой, аэробики с элементами боевых видов спорта, интервальной аэробики, видов аэробики с силовой направленностью, фитнес-йоги, круговой аэробики, спортивной аэробики.

**Тема 3. Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма.** Принципы оздоровительной тренировки. Строение и функции скелетно-мышечной системы. Подбор упражнений и нагрузки, их влияние на скелетно-мышечную систему.

**Тема 4. Физическая нагрузка и индивидуальные особенности.** Тестирование физической подготовленности. Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности. Тестирование физического развития. Двигательная активность и типы высшей нервной деятельности. Рекомендации при занятиях фитнес-аэробикой по результатам тестирования.

**Тема 5. Травмы и их профилактика.** Правила безопасности при занятиях фитнес-аэробикой. Форма для занятий фитнес-аэробикой. Основные типы повреждений, травм и их профилактика.

**Тема 6. Средства восстановления в оздоровительной тренировке.** Педагогические средства восстановления. Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления.



**Тема 7. Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой.** Шесть классов питательных веществ и их соотношение. Процесс пищеварения. Каков он? Рациональное питание. Интервалы между приемами пищи и режим питания. Правильное питание при занятиях фитнес-аэробикой.

**Тема 8. Аэробика в домашних условиях.** Как правильно подбирать упражнения? Как правильно выполнять движения и упражнения? 24 Тренажеры в домашних условиях. Активный отдых летом.

Практическая часть

**Тема 9. Классическая аэробика.** Общие требования к осанке в занятиях аэробикой. Музыкальное сопровождение в классической аэробике. Темп музыки и движения (формирование умений слышать музыку и выполнять движения в такт музыки). Базовые шаги в аэробике, формирование умений и навыков в выполнении основных (базовых) шагов и их разновидностей (приложение 1); Движения рук, используемые в аэробике (формирование умений и навыков в выполнении движений ног в сочетании с работой рук). Построение комбинаций классической аэробики, используя разные методы создания (формирование умений и навыков в выполнении построенных комбинаций).

**Тема 10. Степ-аэробика.** Техника безопасности и правила при работе со степ-платформой. Музыкальное сопровождение в степ-аэробике. Темп музыки и движения (формирование умений слышать музыку и выполнять движения в такт музыки). Подходы к степ-платформе (формирование умений и навыков в осуществлении подходов к степ-платформе с различных сторон). Базовые шаги в степ-аэробике, формирование умений и навыков в выполнении основных (базовых) шагов и их разновидностей (приложение 1). Построение комбинаций со степ-платформой, используя разные методы создания (формирование умений и навыков в выполнении построенных комбинаций).

**Тема 11. Танцевальная аэробика.** Общая характеристика и преимущества танцевальных оздоровительных занятий. Музыкальное сопровождение в танцевальных тренировках. Темп музыки и движения (формирование умений слышать музыку и выполнять движения соответствующего направления). Основные

положения и техника выполнения танцевальных движений следующих направлений: - Латина - Африка - Кантри - Русский народный стиль - Клубные танцы - Боди - балет. Построение комбинаций танцевального характера, различных направлений, используя разные методы создания. Формирование умений и навыков в выполнении построенных комбинаций (приложение 1). 25

**Тема 12. Силовые тренировки.** Кондиционная гимнастика. Техника выполнения силовых упражнений (общие подходы). Техника выполнения упражнений с гантелями, экспандерами, бодибарами (формирование умений и навыков их техничного выполнения). Упражнения для мышц стопы и голени :техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений. Упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра:техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений. Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений. Упражнения для мышц таза: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений. Упражнения для прямых и косых мышц живота: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений. Упражнения для мышц спины:техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений. Упражнения для мышц спины, плечевого пояса и рук: техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений. Упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук. Техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений. Построение и реализация программ силовой тренировки разной направленности.

**Тема 13. Фитнес – йога.** Техника выполнения асан. Дыхание при выполнении упражнений (формирование умений в выполнении асан в сочетании с дыханием). Построение и реализация программ по фитнес-йоге.

**Тема 14. Игровые и круговые тренировки.** Построение и реализация программ игровой и круговой тренировки разной направленности.

## Теоретический блок

### **Тема №1: Техника безопасности на занятиях аэробики (групповая форма обучения).**

*Содержание:* Общие требования безопасности в спортивном зале. Требования безопасности в начале занятия (значение подготовительной части занятия (разогревание, мягкий стретчинг). Требование безопасности в основной части занятия (запрещенные упражнения и положения, неправильное выполнение базовых движений, требования работы с предметами х.г.). Требования безопасности по окончанию занятия (правила поведения в раздевалке и по пути домой). Требования безопасности в аварийных ситуациях.

### **Тема №2: Режим дня (групповая форма обучения).**

*Содержание:* Режим труда и отдыха. В распорядке дня необходимо прежде всего обеспечить выполнение различных видов деятельности в строго определенное время; правильное чередование учебной и трудовой (дома) деятельности, занятий физическими упражнениями и отдыха; регулярной питание в одни и те же часы; достаточный по времени и полный сон.

Основные правила организации распорядка дня:

- подъем в одно и то же время;
- выполнение утренней гигиенической гимнастики и водных процедур;
- прием пищи в одни и те же часы;
- пребывание на свежем воздухе не менее 3 ч в день;
- выполнение домашних заданий ежедневно в одни и те же часы;
- не реже трех раз в неделю по 1,5—2 ч занятия физическими упражнениями, спортом с оптимальной нагрузкой;
- сон не менее 9—10 ч в сутки, отход ко сну в одно и то же время.

### **Тема №3: История зарождения танца (групповая форма обучения).**

*Содержание:* Танцы в наскальных рисунках. Африканские танцы. Развитие танца в разных культурах. Восточные танцы.

**Тема №4: Терминология базовых шагов аэробики (групповая форма обучения).**

*Содержание:* Классификация базовых шагов. Шаги со сменой лидирующей ноги. Шаги без смены лидирующей ноги. Прыжковые элементы.

**Тема №5: Классификация упражнений художественной гимнастики (групповая форма обучения).**

*Содержание:* Классификация (упражнения с предметами, хореография, акробатика, упражнения на гибкость, танцевальная подготовка). Упражнения с обручем (каты, вращения, броски и ловля). Упражнения со скакалкой (вращения, прыжки, броски и ловля). Упражнения с булавами (хваты, броски и ловля, каты, вращения). Упражнения с мячом (каты, броски и ловля, отбивы).

**Двигательный блок**  
(групповая форма обучения)

ОФП:

- упражнения силовой направленности (см. приложение № 6)
- стретчинг (см. приложение № 5)

СФП:

- классическая аэробика (см. приложение № 3)

<b>Связка № 1</b>		
<i>Счет</i>	<i>Элементы</i>	<i>Направления</i>
1-8	Step touch L	
1-4	Grapevine	
5-8	Curl	
1-4	Chasse mambo back	
5-8	V-step	
1-4	Open-step	
5-8	Pivot	
<b>Связка № 2</b>		
<i>Счет</i>	<i>Элементы</i>	<i>Направления</i>
1-8	Step touch (углом)	
1-4	Chasse	

5-8	V-step (с поворотом 180)	
1-4	Grapevine	
5-8	Pivot	
1-4	Lift side	
5-8	Jazz-square	

<b>Связка № 3</b>		
<b>Счет</b>	<b>Элементы</b>	<b>Направления</b>
1-8	Lift-step	
1-4	Chasse mambo front	
5-8	Grapevine	
1-4	Jazz-square	
5-8	Curl	
1-8	X- step	
<b>Связка № 4</b>		
<b>Счет</b>	<b>Элементы</b>	<b>Направления</b>
1-4	Double step touch	
5-8	Вох- step	
1-8	Knee up	
1-4	Chasse	
5-8	V-step	
1-4	Mambo	
5-8	Pivot	
<b>Связка № 5</b>		
<b>Счет</b>	<b>Элементы</b>	<b>Направления</b>
1-8	Step touch	
1-4	Basic-step	
5-8	V-step	
1-4	Mambo	
5-8	A- step	
1-8	Scissors	
<b>Связка № 6</b>		
<b>Счет</b>	<b>Элементы</b>	<b>Направления</b>
1-4	Вох- step	
5-8	Mambo	
1-4	Grapevine	
5-8	Pivot	
1-4	Chasse mambo back	
5-8	A- step	
1-8	T- step	

- художественная гимнастика (см. приложение № 4)

- акробатика (см. приложение № 7)

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Процесс достижения целей и поставленных задач осуществляется в сотрудничестве воспитанников и педагога, при этом применяются разнообразные методы обучения, которые обеспечивают получение воспитанникам необходимых знаний, умений и навыков, активизируют их мышление, развивают и поддерживают стойкий интерес к аэробике и здоровому образу жизни. Выбор метода обучения зависит от целей, задач и содержания занятия, уровня подготовки и опыта воспитанников. Тематический план определяет объём и предпочтительную последовательность предлагаемого материала. Обозначенные темы излагаются не сразу целиком, а в блоках разной длительности перед практической работой, являющейся главной формой деятельности объединения.

### 1. Словесные методы обучения:

- объяснение;
- рассказ;
- беседа;
- консультация.

### 2. Методы практической работы:

- упражнения;
- тренировка;
- соревнования, фестивали.

### 3. Метод игры:

- игры: дидактические, развивающие, познавательные, подвижные, народные;
- игры на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения;
- игра-конкурс, игра-путешествие; ролевая игра, деловая игра.

### 4. Наглядный метод обучения:

- картины, рисунки, плакаты, фотографии;
- таблицы;
- демонстрационные материалы ;

- видеоматериалы, учебные и другие фильмы.

5. Метод обучения от медленного к быстрому даёт возможность воспитаннику изучать сложные движения в более медленном темпе.

Он акцентирует правильную форму движений. После того как воспитанники научатся правильно выполнять все движения, они могут приступить к его выполнению в темпе музыки.

6. Метод обучения от простого к сложному, Он эффективен при занятии с воспитанниками с разным уровнем подготовленности.

7. Метод расчленённого обучения предусматривает разделение на составные части и изучение их в отдельности. После того, как воспитанники изучат все компоненты, их объединяют в единое целое.

8. Метод стимулирования и мотивации поведения:

- интереса к деятельности и поведению (соревнования, познавательные ролевые игры, выставки, поощрения);

- долга и ответственности в деятельности и поведении (учить проявлять упорство и настойчивость, разъяснение плюсов полученных знаний, умений и навыков).

9. Методы контроля обучения:

- устный ( фронтальный, индивидуальный);

- самоконтроль;

- практические задания.

10. Активные формы познавательной деятельности:

- викторина ( с вариантами ответов, заочная викторина);

- заочное путешествие во времени и пространстве;

- встреча со специалистами;

- час вопросов и ответов;

- конкурс;

- смотр знаний и умений;

- познавательные игры.

### Способы усвоения содержания:

- занимательный;
- репродуктивный ( делай, как я);
- креативный ( поисково-исследовательский).

Для реализации данной программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал ( с пропускной способностью не менее 15 человек) с вентиляцией, специальным покрытием, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режимом;
- резиновые амортизаторы и эспандеры;
- гимнастические скамейки ( не менее двух);
- набор гантелей различного веса и конфигурацией (односторонние, двусторонние);
- набор парных гирь (8,16,24);
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические палки и скакалки;
- набивные мячи, мячи для метания;
- мячи для игровых видов спорта ( волейбольный, баскетбольный).

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**



1. Лисицкая Т, Сиднева Л. Аэробика. Теория и методика/Т.Лисицкая, Л. Сиднева// М.: Федерация аэробики России, 2002.-232 с.
2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия/ К.Купер // М.: Физкультура и спорт, 2000.-224с
3. 4. Филиппова Ю.С. Оздоровительная аэробика/ Ю.С. Филиппова// Н.: 2005.-12с.
4. Горцев Г. Аэробика. Фитнесс./ Г.Горцев // М.: Вече, 2001.-5с.
5. Физическая культура в школе // Научно-методический журнал 2005.№ 8. - С.46 - 50
6. Физическая культура в школе// Научно-методический журнал.- 2006. №7.- С 38-40
7. Шейберг Л, Байер К. Здоровый образ жизни/ Л. Шейберг, К. Байер /ГМ.: Мир, 2007. 368с
8. Иванова О.А. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех / О.А. Иванова , Л.М. Дикаревич . // Здоровье. - 2003. - № 1. - С.42-43
9. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий/ Е.С. Крючек // М.: Пресс,2001. - 64 с.
10. Хоули Эдвард Т, Дон Френке Б . Оздоровительный фитнес/ Т. Хоули Эдвард, Б. Дон Френке// Киев, 2011. 367с
11. Сиднева Л.В, Гониянц С.А . Оздоровительная аэробика/ Л.В. Сиднева, С.А. Гониянц// М.: 2010. 74с
12. Никитин В.Н. Энциклопедия тела: психология, педагогика, театр, танец, спорт/ В.Н. Никитин// М.: Алетейа, 2009 624с

Для обучающихся и их родителей:

- \* Герасимова В.А. Классный час играючи. - М :2011.
- \* Бернштайн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: «ФИС», 2011.
- \* Буц Л.М. Подвижные игры под музыку. - К.: «Музыка Украины»,

2010.- 96 с.

- \* Грачев О.К. Физическая культура. - М. – Ростов – на – Дону.:Изд. Центр «Март», 2005.
- \* Колесникова С.В. Детская аэробика. - М: Олимпия Пресс, 2010.
- \* Колодничкий Г.А., Кузнецов В.С. Ритмические упражнения, хореография и игры. – М.: «Дрофа», 2003.
- \* Чеченёва Н.Н. Играйте с нами, играйте как мы, играйте лучше нас. - М : 2008.