

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЯРОСЛАВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ПИОНЕРОВ»

«Утверждаю»  
Директор МОУ ДО «Дворец пионеров»  
/Попова Л. В./  
1 сентября 2016 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО АЭРОБИКЕ**

Срок реализации – 3 года

Возраст – 9 -17 лет

Направленность – физкультурно-спортивная

*Авторы-составители:  
Тихонова Е.Н., Мальцева А.А.,  
педагоги дополнительного  
образования*

**ЯРОСЛАВЛЬ, 2016**

### **Пояснительная записка**

Впервые термин «аэробика» был введен доктором Кеннетом Купером, известным американским специалистом в области массовой физической культуры. В 1963 году впервые была издана его книга «Аэробика» раскрывающая оздоровительную сущность различных видов физической активности.

Слово «аэробика» произошло от греческого «аэро» - воздух. Аэробные упражнения относятся к таким видам физической нагрузки, когда необходимо наличие кислорода в течение продолжительного времени, они предъявляют организму требования, заставляющие его увеличивать потребление кислорода, в результате происходят благоприятные изменения в легких, сердце, сосудистой системе. Можно сказать, что регулярные упражнения подобного типа повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток, причем кровь эффективнее осуществляет одну из основных функций - транспорт кислорода. Таким образом, осуществляется укрепление и оздоровление организма.

Оздоровительную аэробику можно отнести к одному из самых эффективных и способов укрепления здоровья, развития и совершенствование двигательной активности, являющиеся важнейшим условием нормального развития детей и подростков. Доступность данного вида деятельности для детей с разным уровнем физической подготовки делает его одним из самых востребованных и актуальных в настоящее время. Занятия аэробикой позволяют не только совершенствовать физические качества, но и улучшить эмоциональное состояние учащихся.

**Актуальность программы** состоит в том, что она включает в себя последовательно реализующиеся комплексы упражнений и творческие задания, позволяющие учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося и выстраивать индивидуальную траекторию его физического и личностного развития.

Дополнительная образовательная программа по оздоровительной аэробике имеет физкультурно-спортивную направленность, является адаптированной, в процессе её разработки использовались авторские программы и методические разработки Т.А. Брикман, Т.В. Тихомировой.

#### *Цели и задачи программы*

**Цель:** создать оптимальные психолого-педагогические условия для развития физических и спортивных способностей учащихся, их творческого потенциала посредством занятий аэробикой.

Для достижения этой цели ставятся следующие задачи:  
развивающие:

- содействовать развитию кругозора и общей культуры поведения;
- способствовать развитию у детей художественного вкуса, чувства ритма;
- создавать условия для формирования у подростков ценностного отношения к своему здоровью;
- способствовать развитию у подростков таких физических качеств, как сила, выносливость, гибкость.

обучающие:

- прививать детям потребность к систематическим занятиям спортом;
- формировать привычку к здоровому образу жизни;
- овладевать техникой обучения;
- обучать детей способам самоконтроля;
- учить занимающихся самостоятельно составлять связки из базовых элементов.

воспитательные:

- воспитывать у детей и подростков самостоятельность и желание преодолевать трудности;
- воспитывать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями;
- вырабатывать положительные качества личности: выносливость, выдержку, самообладание, решительность;
- обеспечивать потребность в здоровом образе жизни.

Для решения этих задач необходимо, прежде всего, создавать необходимые условия для формирования у подростков нравственного потенциала личности, что включает в себя такие показатели, как:

1. взаимопомощь, поддержка, понимание;
2. партнерство;
3. коммуникабельность;
4. трудолюбие;
5. уверенность в себе и др.

В целом программа направлена на физическое и духовно-нравственное совершенствование детей и подростков через красоту движений, осанки, музыки, гибкости, силы.

**Адресатом** программы являются девочки и девушки в возрасте 9-17 лет. Причем занимающиеся делятся на три возрастные категории:

- младшая (9-10 лет);
- средняя (11-13 лет)
- старшая (14-17 лет).

В объединение «Оздоровительная аэробика» принимаются все желающие, получившие разрешение врача. Таким образом, занятия оздоровительной аэробикой доступны для детей и подростков разной степени физической подготовленности. Количество занимающихся в группе первого года обучения – не менее 13-15 человек, в группе второго и третьего годов обучения – 8-9 человек. **Срок реализации** программы рассчитан на три года обучения.

### **Формы и режим занятий**

Основной формой в объединении аэробики является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Учебно-тренировочное занятие планируется на основе данной программы с учётом режима школьника. Программа предусматривает изучение теоретического и практического материала. В процессе занятия используются коллективные и индивидуальные формы работы.

Каждое учебно-тренировочное занятие включает базовые элементы спортивной и художественной гимнастики, аэробики и других видов спорта, выполненных под музыку с низким и высоким уровнем нагрузки.

В аэробике низкой интенсивности собраны простые по координации движения. Интенсивность занятий - умеренная, частота сердечных сокращений колеблется в пределах 120-135 ударов в минуту. Аэробика высокого уровня интенсивности содержит большое число беговых и прыжковых движений, повышается темп их выполнения. Происходит увеличение пульса до 150-160 ударов в минуту.

Ведущей является коллективная работа, т.к. само определение аэробики гласит: «Аэробика-это система гимнастических, танцевальных и других упражнений, выполняемых под музыку поточным и серийно- поточным методом».

Индивидуальная форма работы необходима для коррекции и совершенствования двигательных навыков учащихся, а также для подготовки части занимающихся к соревнованиям и показательным выступлениям. Они выполняют задания руководителя по совершенствованию своей подготовленности. Занятия строятся на основе одного вида аэробики, так и на сочетании нескольких направлений. Это зависит от оснащения и оборудования образовательного процесса, а также от того, какие задачи решаются на учебном занятии.

Программа первого года обучения рассчитана на 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа. Программа второго и третьего года обучения рассчитана на 216 часов, 3 раза в неделю по 2 часа. В рамках работы группы предусматривается сводное занятие по подготовке резерва и команды к соревнованиям и показательным выступлениям, 1 раз в неделю по 2 часа

## Ожидаемые результаты

В результате успешного освоения программы по оздоровительной аэробике к концу первого года обучения занимающиеся должны:

*Знать:*

- правила поведения в спортивном и тренажерном зале;
- правила обращения со спортивным инвентарем;
- направления оздоровительной аэробики;
- отличия тренировок оздоровительной аэробики, их роль в оздоровлении организма;
- основы личной гигиены;
- возрастные и физиологические особенности развития организма.

*Уметь:*

- различать виды силовых тренировок;
- правильно питаться при физических нагрузках;
- измерять ЧСС в покое и во время тренировочного процесса;
- исполнять групповой танцевальный номер.

*Обладать навыками:*

- исполнения программных упражнений;
- развития физических данных и коррекции фигуры;
- самостоятельного проведения отдельных комплексов-упражнений;
- самоконтроля;
- взаимодействия в группе.

К концу второго и третьего года обучения занимающиеся должны:

*Знать:*

- правила составления силовых комплексов с учетом правильного распределения нагрузки на организм;
- правила составления танцевальных восьмерок;
- основные правила дыхания и расслабления мышц тела.

*Уметь:*

- составлять комплексы упражнений;
- управлять процессом расслабления мышц тела после физической нагрузки;
- участвовать в показательных выступлениях, соревнованиях.

*Обладать навыками:*

- исполнения программных упражнений и элементов;
- самостоятельного проведения разминки, силовых тренировок;
- правильного дыхания;

– релаксации.

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем освоения программы. В обучении применяются следующие виды контроля: предварительный, текущий, итоговый.

**Предварительный контроль** осуществляется в начале учебного года (сентябрь) и включает диагностику начального уровня знаний в области программы с помощью метода устного опроса, а также измерение начального уровня физической подготовки учащегося (силы, выносливости, координации, равновесия и гибкости) для того, чтобы потом определить динамику развития за определённый период времени.

**Текущий контроль** включает измерение частоты сердечных сокращений, зачётные занятия по каждой изученной теме: проверку теоретических знаний, практических умений с помощью групповых и индивидуальных творческих заданий. Целью данного вида контроля является оперативный контроль за уровнем освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, внесение корректив в образовательный процесс с учётом индивидуальных возможностей учащихся.

**Итоговый контроль** проводится в конце учебного года и включает сдачу контрольных нормативов; индивидуальное исполнение комплексов упражнений; исполнение группового показательного танца; подведение итогов.

Формой фиксации образовательных результатов являются индивидуальные тетради (по желанию) учащихся, групповые карты наблюдений, сводные таблицы двигательных тестов.

#### **Критерии оценки результатов**

**Высокий уровень** – выполняет практические задания самостоятельно, без ошибок, отвечает на все вопросы, заданные педагогом, грамотно владеет специальной терминологией, составляет сложные кластеры.

**Средний уровень** – выполняет практические задания самостоятельно с незначительными ошибками, но без помощи педагога, отвечает на большую половину теоретических вопросов, пользуется специальной терминологией в большинстве случаев.

**Низкий уровень** – выполняет задания с помощью педагога и при этом совершает ошибки, не может выполнить задание. Не отвечает на половину теоретических вопросов, не владеет специальной терминологией.

## Учебно-тематический план

1 года обучения

№ П.п.	Содержание занятий. Тема.	Всего часов.	Всего часов	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие. Организационный вопрос.	2 ч	2 ч	
2	Краткий обзор по аэробике.	2 ч	2 ч	
3	Основные понятия аэробики.	4 ч	4 ч	
4	Развитие и формирование навыка умение слушать музыку.	6 ч	2 ч	4 ч
5	Общая физическая подготовка.	20 ч		20 ч
6	Изучение и совершенствование упражнений классической аэробики (базовой).	44 ч	2 ч	42 ч
7	Изучение и совершенствование упражнений степ - аэробики (основы техники упражнения)	30 ч	1 ч	29 ч
8	Изучение и совершенствование упражнений силовой аэробики (без отягощений)	20 ч	1 ч	19 ч
9	Изучение и совершенствование упражнений танцевальной аэробики	12 ч	1 ч	11 ч
10	Контрольное тестирование	4 ч		4 ч
11	Подготовка и участие в показательных выступлениях	по плану		
	<b>ИТОГО:</b>	144 ч	15 ч	129 ч
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	144 ч		

**Учебно-тематический план**  
2 год обучения

№ П.п.	Содержание занятий. Тема.	Всего часов.	Всего часов	
			Теория	Практика
1	Создание микроклимата и положительной атмосферы в коллективе.	2 ч		2 ч
2	Рациональное питание.	2 ч	2 ч	
3	Воспитание моральных, волевых качеств.	2 ч	2 ч	
4	Признаки переутомления при физических нагрузках. Приемы восстановления работоспособности организма.	2 ч	2 ч	
5	Правило выполнения упражнений с отягощениями.	2 ч	2ч.	
6	Изучение структуры занятия.	2 ч	2 ч	
7	Общая физическая подготовка.	30 ч		30 ч
8	Изучение координации движений рук.	12 ч		12 ч
9	Изучение и совершенствование упражнений классической аэробики (базовой).	56 ч		56 ч
10	Изучение и совершенствование упражнений степ – аэробики	48 ч		48 ч
11	Изучение и совершенствование упражнений силовой аэробики (с отягощениями)	36 ч		36 ч
12	Изучение и совершенствование упражнений танцевальной аэробики	20 ч		20 ч
13	Контрольное тестирование	2 ч		2 ч
14	Участие в показательных выступлениях	По плану		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216 ч</b>	<b>10 ч</b>	<b>206 ч</b>

	ВСЕГО ЧАСОВ:	216 ч		
--	--------------	-------	--	--

### Учебно-тематический план

3 год обучения

№ П.п.	Содержание занятий. Тема.	Всего часов.	Всего часов	
			Теория	Практика
1	Травмы и их профилактика.	1 ч	1 ч	
2	Способы корректирования нагрузки.	1 ч	1 ч	
3	Изучение вербальных и визуальных команд инструктора.	2 ч	1 ч	1 ч
4	Приемы составления и изображения рисунка композиции	4 ч	1ч.	3 ч
5	Структура занятия. Проведение отдельных ее частей.	4 ч		4 ч
6	Общая физическая подготовка.	28 ч		28 ч
7	Изучение и совершенствование координации движений рук.	20 ч		20 ч
8	Изучение и совершенствование упражнений классической аэробики (базовой).	50 ч		50 ч
9	Изучение и совершенствование упражнений степ – аэробики	48 ч		48 ч
10	Изучение и совершенствование упражнений силовой аэробики (с отягощениями)	36 ч		36 ч
11	Изучение и совершенствование упражнений танцевальной аэробики	20 ч		20 ч
12	Контрольное тестирование	2 ч		2 ч
13	Участие в показательных выступлениях	По плану		
	ИТОГО:	216 ч	4 ч	215 ч

	ВСЕГО ЧАСОВ:	216 ч		
--	--------------	-------	--	--

**Учебно-тематический план сводной группы**

№ П.п	Содержание занятий. Тема.	Всего часов	Всего часов	
			Теория	Практика
1	Изучение правил соревнований.	4 ч	4 ч	
2	Составление программы выступления.	14 ч	1 ч	13 ч
3	Техническая отработка программы выступления.	25 ч		25 ч
4	Тренировочная работа по специальным физическим упражнениям.	25 ч		25 ч
5	Рефлексия.	4 ч		4 ч
	ИТОГО:	72 ч	5 ч	67 ч
	ВСЕГО ЧАСОВ:	72 ч		