

Муниципальное автономное образовательное учреждение
Артинского городского округа
«Центр дополнительного образования»

Рассмотрена на
Заседании МС № 4
"19" мая 2024 г.

Утверждена приказом
директора МАОУ АГО «ЦДО»
Чебыкиной Т.А.
№ 124-од 27 мая 2024 г.

Краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа
«Сезонная школа по аэробике»
(физкультурно-спортивная направленность)

Для детей 10 - 14 лет
Срок реализации – 3 недели

Составитель:
Шутова Марина Владимировна,
педагог дополнительного
образования

п. Арти – 2024 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Сезонная школа по аэробике» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и призвана способствовать повышению уровня физического развития, профилактике и коррекции осанки, а также формированию позитивного отношения к здоровому образу жизни.

Красоту движений, оздоровительный и общеукрепляющий эффект для тела и организма в целом развивает аэробика. Простые комплексные упражнения, выполняемые под современную музыку, развивают силу мышц, ловкость, способствуют снижению веса, исправляет осанку, развивает подвижность суставов, способствует повышению эластичности связок, улучшает координацию движений и чувства ритма, стимулирует работу сердечно - сосудистой системы. Занятия аэробикой – это не только расширение танцевального кругозора, это заряд положительных эмоций, избавление от комплексов и стрессов. Занятия проводятся под музыку, которая выступает фоном для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений, и лидером, задающим ритм и темп выполняемых упражнений. Программа по танцевальной аэробике основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Они дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость. Аэробика –она состоит из комплекса аэробных упражнений, которые выполняются под ритмичную музыку, музыка помогает держать ритм, в котором выполняются упражнения.

Актуальность программы «Сезонная школа по аэробике» заключается в том, что она включает новое направление в спорте, в основе которого лежат двигательные действия, поддерживающие на определённом уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Настоящая образовательная программа приобщает детей к здоровому образу жизни, а также способствует мотивации для дальнейших занятий аэробикой, фитнесом. Реализуется в летний период.

Программа разработана на основании следующих нормативных актов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 24 марта 2021 г. № 51-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон»);
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
7. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
8. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);
9. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
10. Устав МАОУ АГО «ЦДО».

Адресат программы. Краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа «Сезонная школа по аэробике» предусмотрена для детей и подростков от 10 до 14 лет.

Средний школьный возраст (от 10-14 лет) - переходный от детства к юности. Он совпадает с обучением в школе и характеризуется глубокой перестройкой всего организма. Подростковый возраст описывается как парадоксальный, противоречивый: чрезмерная активность сменяется усталостью, весёлость - унынием, уверенность в себе - застенчивостью, эгоизм чередуется с альтруистичностью, стремление к общению - с замкнутостью. В подростковом возрасте активно развивается самосознание. Подросток начинает размышлять не только о внешних событиях, но и собственных мыслях, чувствах и поступках. У него появляется способность смотреть на себя со стороны, глазами других людей и самостоятельно оценивать свои достоинства и недостатки. Благодаря развитию мышления подросток становится способным предвидеть и прогнозировать последствия событий, в том числе своего поведения. Ведущая деятельность подросткового возраста направлена не только на глубокое, личное взаимодействие и общение со сверстниками, но и освоение различных норм и правил социального

поведения, взаимодействия в обществе, что способствует социализации обучающихся в образовательную среду.

Данный возраст - самый благоприятный для творческого развития, учащимся нравится решать проблемные ситуации, находить сходство и различие, определять причину и следствие. Ребятам интересны внеклассные мероприятия, в ходе которых можно высказать свое мнение и суждение. Для подростков танцевальный коллектив является пространством для воплощения своего творческого потенциала.

Продолжительность занятий – 3 раза в неделю по 2 часа.

Сроки реализации программы 3 недели.

Объем программы оставляет 18 часов.

Форма организации детей на занятии: групповая, парная.

Форма проведения занятий: практическое, игровое.

Цель и задачи программы

Цель программы: формирование у детей знаний по ведению здорового и подвижного образа жизни, мотивации через освоение простых комплексов по аэробике.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Обучить основам аэробики;
2. Освоить простые комплексы танцевальной аэробики;
3. Закрепить навык правильной осанки;
4. Обучить основам танцевальных движений;
5. Научить согласовывать движения с музыкой;

Развивающие:

1. Развивать специфические качества, необходимые для занятий аэробикой: музыкальности, гибкости, выразительности и творческой активности;
2. Формировать правильную осанку и гимнастический стиль выполнения упражнений;
3. Улучшить координацию движений обучающихся.

Воспитательные:

1. Воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
2. Воспитывать активное отношение к жизни и здоровый образ жизни;
3. Воспитывать красоту и мягкость движений, музыкальность, чувство ритма, эстетических качеств;
4. Воспитывать настойчивость, аккуратность и трудолюбие, эстетический вкус к прекрасному.

Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план

№	Наименование темы	Количество часов	Формы аттестации/контроля
---	-------------------	------------------	---------------------------

		Теория	Практика	Общее кол-во часов	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Собеседование, тестовое задание
2.	Оздоровительная аэробика и гимнастика	1	4	5	Тестовое задание,
3.	Специальная физическая подготовка	1	4	5	Наблюдение
4.	Хореографическая подготовка	1	3	4	Творческое задание
5	Итоговое задание	-	2	2	Тестовое задание
	Итого	4	14	18	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Вводное занятие.

Теория: (1час)

Знакомство с учащимися. Выявление интересов ребят, уровня их знаний, возможностей. Введение в курс обучение по программе, ознакомление с планом работы на весь год обучения. Объяснение правил поведения и внутреннего распорядка учреждения. Инструктаж по ТБ и ПДД.

Практика:(1час)

инструктаж по технике безопасности, собеседование, тестовое задание, анкетирование.

2. Оздоровительная аэробика и гимнастика

Теория: (1 час)

Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Йога. Релаксация – восстановление.

Практика: (4 часа)

- Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу.

- Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест, скрестный шаг, шоссе, мамбо.

- Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа.

- Партерная гимнастика включает в себя упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков, гимнастических матов или татами.

- Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку: «ёлочка», «паровоз», «солнышко», «лебедь», «лодочка», «змея», «кошечка», «пиноккио».

3. Специальная физическая подготовка.

Теория:(1час)

- правила выполнения упражнений на развитие гибкости;

- техника исполнения элементов танцевальной аэробики;
- техника выполнения упражнений на станках;
- техника выполнения разных видов ходьбы;
- техника выполнения разных видов шагов с приставлением ноги;
- техника выполнения разных видов шагов с подъемом одной ноги;

Практика: (4 часа)

- изучение и совершенствование исполнения элементов танцевальной аэробики;
- упражнения для развития амплитуды движений и гибкости;
- упражнения на развитие координации движений;
- упражнения на растягивание: в полуприсяде для задней и передней поверхности бедра, в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра, в полуприсяде или в упоре на коленях для мышц спины, стоя для грудных мышц и плечевого пояса;
- упражнения для развития амплитуды движений и гибкости ("Пилатес"): «Дуга» (покачивание), «Лебедь», «Поза собаки», «Тюлень», «Креслокачалка», «Медленное плавание», «Поза эмбриона», «Укрепление спины», «Силач», поднимание рук в стороны.
- базовые шаги:
 - 1) разновидности ходьбы: Обычная ходьба (March), Straddle, V-step, OpenStep, Mambo;
 - 2) разновидности шагов с приставлением ноги: Step-Touch, Скрестный шаг (Cross-Step);
 - 3) разновидности шагов с подъемом одной ноги: Knee up, Leg Curt, Leg Lift, Kick;
- упражнения для развития координации движений: выполнение небольших комбинаций (без музыки, под музыку), включающих базовые шаги и различные перемещения в сочетании с различными движениями рук, выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (на уменьшенной площади опоры).

4. Хореографическая подготовка.

Теория: (1 час)

- правила работы у хореографического станка;
- техника выполнения элементов классического танца у хореографического станка;
- техника выполнения элементов классического танца на середине;

Практика: (3 часа)

- элементы классического танца у хореографического станка: полуприседание, приседание, бросок ноги на носок в различном темпе, махи ногами на высоту 45 градусов, подъем на полу, махи ногами на 90 градусов и выше;
- танцевальные композиции: "Солнечный урок", "Музыка дождя".

5. Итоговое занятие:

Практика: (2 часа)

- умение передавать в движении характер музыки;
- умение сочетать движения с музыкой и словом.
- освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног;
- освоение техники различные видов прыжков;
- освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами;

Планируемые результаты

Метапредметные результаты

- развитие потребности двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- коммуникативные навыки детей при работе в паре, коллективе;

Личностные результаты

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование осанки детей, укреплении мышц стоп, а также мышц кистей и пальцев рук, правильного дыхания;

Предметные результаты

- знать о темпе, ритме, уметь выполнять определённые танцевальные движения;
- освоить элементарные навыки постановки корпуса, ног, рук;
- определять начало и окончание музыкальной фразы;

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Технические средства обучения:

- ноутбук;
- колонки мультимедийные;
- зеркала;
- фонотека и видеоматериалы;
- аудиоматериалы;
- детские песни (ремиксы, оригиналы и минусовки); инструментальная и классическая музыка; народная музыка и песни;
- коврики для выполнения упражнений;
- обручи, мячи, гимнастические палки, спортивные гимнастические ленты, скакалки.

Методические материалы

Построение занятий предполагается на основе педагогических технологий активизации деятельности обучающихся путем создания проблемных ситуаций, использования учебных и ролевых игр, практических и теоретических форм работы, разноуровневого и развивающего обучения, индивидуальных и групповых способов обучения.

При проведении занятий используются следующие методы:

1. Словесные методы – рассказ, беседа, инструктаж, видео-уроки, направленные на формирование теоретических и практических знаний;
2. Наглядные методы:
- показ преподавателя, видеоматериалы, наблюдение.

Список литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под.ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
3. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. –2003г.
4. 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. – 2004 г.
5. О. Долгорукова «Фитнес-аэробика». Журнал «Обруч» № 6, 2005 год стр. 38–42.
6. Остин Д. Пилатес для вас/ Д. Остин // Пер. с англ. И. В. Гродель. – Мн.: ООО Попурри, 2004 – 320 с.;
7. Сайкина, Е. Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях: Монография / Е.Г. Сайкина. – СПб.: 2008, - 64 с.;
8. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье 2005. № 1. С. 42–43.