

«Утверждаю»  
Зам. директора по ВР  
Родионова Н.Е.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ  
«Аэробика»**

(Для младшего, среднего, старшего школьного возраста)

Преподаватель:

Ксенофонтова Е.Г.

педагог дополнительного образования

МАОУ СОШ №14

Г.Березники

## **Содержание**

1. Пояснительная записка.....
2. Учебный план программы .....
3. Календарно-тематическое планирование.....
4. Методические рекомендации.....
5. Список литературы.....

## *Тьюшингемская записка*

### *Актуальность*

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности танцевальной аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Данная программа является модифицированной и составлена на основе программы по спортивной аэробике. Как и опорная программа, она содержит нормативные требования по физической, специальной, хореографической подготовке, учебно-тематический план и содержание курса.

**Цель программы:** создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка посредством занятий танцевальной аэробикой.

Задачи	1-4 класс	5-7класс	8-11класс
<b>Обучающие</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ познакомить элементами подготовки; детей с строевой</li> <li>➤ учить детей ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи; познакомиться детей с базовыми шагами аэробики.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ отработка элементов строевой подготовки;</li> <li>➤ учить детей управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;</li> <li>➤ отработка базовых шагов аэробики отдельно и в связках.</li> <li>➤ дать понятие танцевального рисунка; познакомиться детей с различными стилями танцевальной аэробики.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ отработка базовых шагов аэробики в связках;</li> <li>➤ освоение детьми движений и связок различных стилей танцевальной аэробики.</li> <li>➤ создание танцевального номера.</li> </ul>	
<b>Развивающие</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ развивать физические данные детей (осанку, гибкость);</li> <li>❖ развивать чувство ритма, музыкальность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ развивать аэробный стиль выполнения упражнений;</li> <li>❖ начальное развитие специальных качеств; развивать критичность и самокритичность.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ продолжить развивать аэробный стиль выполнения упражнений;</li> <li>❖ продолжить развитие специальных качеств.</li> <li>❖ продолжить развивать критичность и самокритичность.</li> </ul>	
<b>Воспитывающие</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ привитие интереса к регулярным занятиям; воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ продолжить воспитывать дисциплинированность, вежливость; отношение к товарищам.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ продолжить воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость;</li> <li>✓ продолжить воспитывать ответственность к товарищам;</li> <li>✓ воспитываться ответственность каждого за успех общего дела;</li> <li>✓ воспитывать организованность.</li> </ul>	

Программа предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую подготовку. Возраст детей, участвующих в данной дополнительной образовательной программе 1-11 класс.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

Занятия проводятся два раза в неделю по 1ч30мин на базе кабинета ритмики и аэробики.

Подведение итогов дополнительной образовательной программы по аэробике проходят в виде концертов и соревнований на базе школы, города.

**Реализуя данную образовательную программу, ожидаются следующие результаты.**

#### **1-4 класс**

✚ *Ребёнок должен знать, что:*

- на занятиях надо приходить во время, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно причёсанными волосами;
- заходя, надо здороваться и спрашивать разрешения; по окончании – прощаться с педагогом и другими детьми;
- ребята знакомы с элементами строевой подготовки и базовыми шагами аэробики.

✚ *Ребёнок должен уметь:*

- Красиво выполнять элементы строевой подготовки;
- Правильно выполнять ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;

- Правильно выполнять базовые шаги аэробики;
- Справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;
- Различать характер музыки, темп, ритм;

*5-7 класс*

‡ *Ребёнок должен знать:*

- Порядок занятия;
- Базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
- Понятие танцевального рисунка;
- Различные стили танцевальной аэробики.

‡ *Ребёнок должен уметь:*

- Чётко выполнять элементы строевой подготовки один и в группе, отдельно и в связках.
- Управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
- Чётко выполнять базовые шаги аэробики отдельно и в связках.
- Справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);
- Быть самокритичным и критичным;
- Тактично выражать своё мнение по отношению к другим;

*8-11 класс*

‡ *Ребёнок должен знать:*

- Базовые шаги аэробики отдельно и в связках (усложнённые варианты);
- Движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;

‡ *Ребёнок должен уметь:*

- Правильно выполнять базовые шаги аэробики в связках;
- Правильно и красиво выполнять движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;
- Придумывать танцевальные связки на музыкальную тему;
- Справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);
- Выполнять шпaгаты, «складочку», «мостики», «коробочку».
- Принимать участие в танцевальном номере;
- Уметь держать рисунок танца;
- Быть организованным и понимать, что успех зависит от каждого.

#### *Содержание программы*

В содержание данной программы можно выделить три этапа подготовки детей:

I этап – подготовительный;

II этап – совершенствование полученных ЗУН;

III этап – творческая работа.

Данные этапы соответствуют группам обучения.

## *Учебно-тематический план*

*1-4 класс*

Учебная нагрузка: \_\_\_ 3 \_\_\_ часа в неделю

№ темы	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	ТБ, введение в образовательную программу. Гигиена спортивных занятий.	1		1
2.		1		1
3.	Из истории аэробики	1		1
4.	Элементы строевой подготовки	1	4	5
5.	Общеразвивающие упражнения для рук	1	4	5
6.	Общеразвивающие упражнения для ног	1	4	5
7.	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	1	4	5
8.	Базовые шаги аэробики	1	14	15
9.	Упражнения на развитие осанки	1	4	5
10.	Упражнения на развитие гибкости	1	4	5
11.	Оздоровление Коррекционные упражнения (плоскостопие, дыхательные упражнения, релаксация)	1	4	5
12.		Упражнения с мячами	1	13
13.	Итоговое занятие			1
<b>ВСЕГО 102</b>				



## Учебно-тематический план

5-7 класс

Учебная нагрузка: \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ часа в неделю

№ темы	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Теоретическая подготовка	1		1
2.		1		1
3.		1		1
4.	Общезначительная подготовка	1	2	3
5.		1	4	5
6.		1	4	5
7.		1	3	4
8.		1	14	15
9.	Специальная физическая	1	7	8
10.		1	4	5
11.		1	4	5
12.		1	13	14
13.	Итоговое занятие		1	1
<b>ВСЕГО</b>			<b>102</b>	

## Учебно-тематический план

8-11 класс

Учебная нагрузка: 3 часа в неделю

№ темы	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	ТБ, введение в образовательную программу.	2		2
2.	Начальная диагностика	1	1	2
3.	Гигиена спортивных занятий.	1		1
4.	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	1		1
5.	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса	1	8	9
6.	Базовые шаги и связки аэробики	1	14	15
7.	Упражнения на развитие осанки	1	6	7
8.	Техника упражнений на растягивание (стретчинг)	1	7	7
9.	Танцевальная аэробика. Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «hip-hop», «d jazz», «латино».	1	9	10
10.	Постановка танцевальной композиции в стиле «латино»	-	7	7
11.	Постановка танцевальной композиции в стиле «Джаз-модерн»	-	7	7
12.	Хореографическая подготовка			
Итоговое занятие			1	1
<b>Всего 102</b>				

**Календарно-тематическое планирование на 2017-2018 учебный год 1-4 класс**

№	Тема	Содержание	Уч.		дата	
			часы	план	факт	
			<b>1 четверть</b>			
1.	ТБ, введение в образовательную программу.	Правила техники безопасности и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Знакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.	1			
2.	Гигиена спортивных занятий.	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий).	1			
	Элементы строевой подготовки	Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны				
3.	Техника выполнения упражнений для рук без предмета.	Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях,	1			
4.	Общеразвивающие упражнения для рук	Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.	1			
5.	Техника выполнения строевой подготовки	Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны	1			
6.	Общеразвивающие упражнения для ног.	Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.	1			
7.	Техника выполнения упражнений для ног.	Закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.	1			
8.	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины.	Освоение упражнений для туловища, шеи и спины	1			

9.	Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины	Закрепление упражнений для туловища, шеи и спины в положении сидя, стоя, лёжа на полу	1		
10.	Упражнения на развитие осанки	Освоение упражнений на развитие правильной осанки в партере	1		
11.	Техника выполнения упражнений на развитие осанки в партере.	Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере.	2		
12.	Упражнения на развитие осанки.				
13.	Из истории аэробики	Основные направления аэробики. История аэробики в России.	1		
14.	Базовые шаги аэробики	Техника выполнения базовых шагов аэробики	1		
15.	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. ( <b>Степ-тач, тач-фронт</b> )	2		
16.		Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.			
17.	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. ( <b>У-стенкёрл</b> ) Аэробика и её виды.	2		
18.		<b>2 четверть</b>	<b>14ч</b>	<b>план</b>	<b>факт</b>
19.	Базовые шаги аэробики	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции	2		
20.					
21.	Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем?	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости	1		
22.	Упражнения на развитие гибкости.	Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости	2		
23.					
24.	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики: « <b>тач-сайт</b> », открытый шаг. Релаксация – восстановление	2		
25.					
26.	Комплекс танцевальной аэробики	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	1		

27.	Комплексы танцевальной аэробики	Повторение и закрепление танцевального комплекса.	4		
29.					
30.					
31.	Детская йога	Оздоровление посредством нетрадиционных методов	2		
		<b>3 четверть</b>	<b>20ч</b>	<b>план</b>	<b>факт</b>
32.	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой	Выполнение упражнений с предметами (скакалка)	1		
33.					
34.	Комплексы общеразвивающих упражнений со скакалкой	Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочерёдно	2		
35.					
36.	аэробика	Техника безопасности при проведении занятий на занятиях аэробики. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.	1		
37.	аэробика	Влияние аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики	1		
38.	Аэробика с мячами	Знакомство с мячом.	1		
39.	Аэробика с мячами	Ознакомление, разучивание основных исходных упражнений с мячом – аэробики дыхательной гимнастики.	2		
40.					
41.	Коррекционные упражнения	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.	2		
42.					
43.	аэробика	Закрепление связей и базовых шагов аэробики используемых на занятиях	2		
44.					
45.	Коррекционные упражнения	Дыхательная гимнастика Стрельниковой	1		

46.	аэробика	Разучивание гимнастических упражнений, используемых на занятиях	2		
47.					
48.	Коррекционные упражнения	Релаксация Джеккобсона	1		
49.	аэробика	Закрепление гимнастических упражнений, используемых на занятиях	2		
50.					
51.	Партнерная гимнастика	Упражнения на развитие осанки, гибкости	2		
52.					
<b>4 четверть</b>					
53.	Повторение элементов строевой подготовки	Выполнение команд: направо, налево кругом. Перестроения в 1, 2, 3 колонны	1	<b>1бч.</b>	<b>план</b>
54.	ОРУ для рук и ног	Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой, упражнения для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу	1		
55.	Повторение базовых шагов аэробики	<b>Стен-тач, тач-фронт, V-стенкёрл, тач-сайт.</b>	1		
56.	Комплекс танцевальной аэробики	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	2		
57.					
58.	ОРУ для туловища, шеи и спины	Повторение упражнений для туловища, шеи и спины	1		
59.	Партнерная гимнастика	Упражнения на развитие осанки, гибкости	1		
60.	Аэробика с мячами	Закрепление гимнастических упражнений, используемых на занятиях с мячами	2		
61.					
62.	Коррекционные упражнения	Профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика	1		
63.	Аэробика с мячами	Разучивание танцевальных композиций с мячами	2		
64.					
65.	Коррекционные упражнения	Релаксация Джеккобсона	1		
66.					
67.					
68.	Итоговое занятие	Выполнение контрольных упражнений.	1		

**Календарно-тематическое планирование на 2017-2018 учебный год**

**5-7 класс**

№	Тема	Содержание	Уч. часы		Дата	
			план	факт		
<b>1 четверть</b>			<b>18ч</b>			
1.	ТБ, вводение образовательную программу.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Знакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.	1			
2.	Начальная диагностика	Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Диагностика уровня воспитанности. Нормативы ОФП. Психологические тесты	1			
3.	Гигиена спортивных занятий.	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий)	1			
4.	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-джем, афро-аэробика и др. Краткая характеристика.	1			
5.	Элементы строевой подготовки	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.)	2			
7.	Общеразвивающие упражнения для рук	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.	2			
9.	Общеразвивающие упражнения для ног.	Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Знакомление детей с упражнениями для ног с предметом.	2			