

«Утверждаю»
Директор ГБУ «Спортивная
школа № 101 «Тушино»
Москомспорта
_____ **С.М. Казадой**
« ____ » _____ 201__ год.

**Программа по спортивной аэробике для детей дошкольного и младшего
школьного возраста**
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 101 «ТУШИНО» МОСКОМСПОРТА

Возраст занимающихся от 4 до 10 лет.
Программа рассчитана на 1 год.

Инструктор по спорту:

Захарова Е.Н.

г. Москва

2014 г.

Содержание

Пояснительная записка	3
Тематический план	5
Содержание изучаемого курса	6
Методические рекомендации	8
Список литературы	9

Пояснительная 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.

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

Задачи:

1. Обучающие

- познакомить детей с элементами строевой подготовки;
- учить детей ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- познакомить детей с базовыми шагами аэробики.

2. Развивающие

- развивать начальные физические данные детей (осанку, гибкость);
- развивать чувство ритма, музыкальность

3. Воспитывающие

- привитие интереса к регулярным занятиям;
- воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость.

Программа предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую подготовку. Возраст детей, участвующих в данной дополнительной образовательной программе 4-10 лет.

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

Реализуя данную программу, ожидаются следующие результаты.

Ребёнок должен знать, что:

- на занятия 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;

Содержание программы

В содержание данной программы можно выделить три этапа подготовки детей:

I этап – подготовительный;

II этап – совершенствование полученных знаний, умений и навыков;

III этап – творческая работа.

Тематический план

Нагрузка: __2__ часа в неделю

№ темы	Название темы	Количество часов			
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка	Введение в образовательную программу.	1		1
2.		Гигиена спортивных занятий.	1		1
3.		Из истории аэробики	1		1
4.	Общезначительная физическая подготовка	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.	Специальная физическая подготовка	Базовые шаги аэробики	1	14	15
9.		Упражнения на развитие осанки	1	4	5

10.		Упражнения на развитие гибкости	1	4	5
11.	Оздоровл ение	Коррекционные упражнения (плоскостопие, дыхательные упражнения, релаксация)	1	4	5
12.		Упражнения на Фит-болах	1	13	14
13.	Итоговое занятие			1	1
ВСЕГО 68					

Содержание изучаемого курса:

№	Тема	Содержание	Уч. часы
<i>1 четверть</i>			<i>18ч</i>
1.	Введение в образовательную программу.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.	1
2.	Гигиена спортивных занятий. Элементы строевой подготовки	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий). Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны	1
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 положение сидя, стоя, лёжа на полу	1
10.	Упражнения на развитие осанки	Освоение упражнений на развитие правильной осанки в партере	1
11. 12.	Техника выполнения упражнений на развитие	Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере.	2

	осанки.		
13.	Из истории аэробики	Основные направления аэробики. История аэробики в России.	1
14.	Базовые шаги аэробики	Техника выполнения базовых шагов аэробики	1
15. 16.	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (Степ-тач, тач-фронт .) Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	2
17. 18.	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. (V-степ кёрл) Аэробика и её виды.	2
2 четверть			14ч
19. 20.	Базовые шаги аэробики	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции	2
21.	Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем?	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости развитие гибкости	1
22. 23.	Упражнения на развитие гибкости.	Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости	2
24. 25.	Базовые шаги аэробики	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики: « тач-сайт », открытый шаг. Релаксация – восстановление	2
26.	Комплекс танцевальной аэробики	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	1
27. 28. 29. 30.	Комплекс танцевальной аэробики	Повторение и закрепление танцевального комплекса.	4
31.	Детская йога	Оздоровление посредством нетрадиционных методик	2
3 четверть			20ч
32. 33.	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой	Выполнение упражнений с предметами (скакалка)	1
34. 35.	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой	Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно	2
36.	Фит-бол аэробика	Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.	1
37.	Фит-бол аэробика	Влияние фитбол-аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики	1
38.	Фит-бол аэробика	Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче, прыжки на мяче.	1

39. 40.	Фит-бол аэробика	Ознакомление, разучивание основных исходных положений фитбол – аэробики и дыхательной гимнастики.	2
41. 42.	Коррекционные упражнения	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.	2
43. 44.	Фит-бол аэробика	Закрепление связок и базовых шагов аэробики используемых в фитбол-аэробике	2
45.	Коррекционные упражнения	Дыхательные гимнастика Стрельниковой	1
46. 47.	Фит-бол аэробика	Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	2
48.	Коррекционные упражнения	Релаксация Джекобсона	1
49. 50.	Фит-бол аэробика	Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	2
51. 52.	Партерная гимнастика	Упражнения на развитие осанки, гибкости	2
4 четверть			16ч.
53.	Повторение элементов строевой подготовки	Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны	1
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	Степ-тач, тач-фронт, V-степ кёрл, тач-сайт.	1
56. 57.	Комплекс танцевальной аэробики	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	2
58.	ОРУ для туловища, шеи и спины	Повторение упражнений для туловища, шеи и спины	1
59.	Партерная гимнастика	Упражнения на развитие осанки, гибкости	1
60. 61.	Фит-бол аэробика	Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	2
62.	Коррекционные упражнения	Профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика	1
63. 64.	Фит-бол аэробика	Разучивание танцевальных композиций на мячах	2
65.	Коррекционные упражнения	Релаксация Джекобсона	1
68.	Итоговое занятие	Выполнение контрольных упражнений.	1

Методические рекомендации

Разработанная программа предусматривает изучение материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального характера. Постепенно усложняя комплекс, переходим к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

Зачётные требования

Практическая часть зачётных требований состоит из разделов:

1. Специальная физическая подготовка – согласно вариативной части программы по оздоровительной аэробике.

2. Техническая подготовка: выполнение музыкальных композиций на учебных занятиях на оценку;

Оцениваются музыкальные композиции (техническая подготовленность) по следующим критериям:

Оценка “5” – упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально.

Оценка “4” – упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально.

Оценка “3” – упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки.

Оценка “2” – упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно.

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. – 1988 г.
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. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
8. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.

8. 15. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.