

Пояснительная записка

Слово «аэробика» применительно к различным видам двигательной активности, имеющим оздоровительную направленность. Термин «аэробный» означает «живущий в воздухе» или «использующий кислород». 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 и сосудистой системе. Можно сказать, что регулярные занятия аэробикой повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток, причем кровь эффективнее осуществляет одну из своих основных функций – транспорт кислорода.

Аэробика – это выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс. Занятия оздоровительной аэробикой стимулируют работу сердечно – сосудистой, нервной и дыхательной систем, развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений. Аэробная работа положительно влияет на иммунную систему, повышая тем самым устойчивость организма к простудным, инфекционным и другим заболеваниям.

Оздоровительная «спортивная гимнастика» – одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Занятия аэробикой органично соединяют в себе танцевальные и игровые упражнения, стимулируют учащихся к здоровому образу жизни. На занятиях учащиеся учатся красиво двигаться, эмоционально и физически развиваться, учатся аккуратности, целеустремленности.

Данная программа рассчитана на учащихся с 9 до 13 лет с разной физической подготовкой.

Цель программы:

- создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств учащихся посредством занятий танцевальной аэробикой.

В соответствии с ФГОС:

- на ступени начальной школы осуществляется укрепление физического и духовного здоровья обучающихся, становление мировоззрения обучающихся, формирование способности к организации своей деятельности, осуществление ее контроля и оценки;
- при итоговой оценке качества освоения ООП должна учитываться готовность к решению учебно-практических и учебно-познавательных задач на основе системы знаний об основах здорового и безопасного образа жизни;
- программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

должна обеспечивать: пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье; формирование установки на использование здорового питания; использование оптимальных двигательных режимов, потребности в занятиях физической культурой и спортом; развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

В примерных программах по аэробике выделяется три раздела: «Знания о аэробике» (блоки «аэробике», «Из истории аэробике» и «Физические упражнения»), «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование». Требования ФГОС не могут быть реализованы в рамках традиционного содержания раздела «Знания о аэробике» и обуславливают расширение теоретического материала. В этой связи предлагается:

1. Расширить тематику блока «Из истории аэробике» информацией по Олимпийскому образованию и назвать блок «История аэробике и Олимпийское образование». Такое решение обеспечит распространение знаний об Олимпийских играх, о принципах идеалах олимпизма, воспитание культуры личности, нравственных установок, национальных ценностей.

2. Включить дополнительные блоки теоретического материала, тесно связанные с физической культурой человека : здоровый образ жизни; начальные основы анатомии человека; спорт. Это обеспечит формирование мотивации к физической культуре, расширение кругозора, духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, развитие потребности в физической культуре и спорте.

Таким образом, в разделе теоретической подготовки предмета «аэробике» выделяются несколько содержательных блоков:

- информация о аэробике, которая рассматривается как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека (способы передвижения человека, формы физической культуры, физические упражнения, развитие физических качеств, правила организации самостоятельных занятий аэробикой 12);
- здоровый образ жизни (режим дня, правильное питание, двигательный режим, личная гигиена);
- начальные основы анатомии человека (сердце, сосуды, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат);
- спорт (виды спорта, спортивный инвентарь, спортивная одежда, правила соревнований, правила спортивной деятельности, безопасность на тренировках и самостоятельных занятиях, основы физической, технической и тактической подготовки);
- история физической культуры и Олимпийское образование.

Характер предлагаемого для усвоения младшими школьниками содержания образования позволяет решать задачи оздоровительной, воспитательной и развивающей направленности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты освоения предмета «Аэробика» отражаются в положительном отношении школьника к занятиям аэробикой и спортом и накоплении необходимых знаний для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенствовании.

Аэробика вобрала в себя не только многовековой опыт подготовки человека к жизни, развития заложенных в него природой физических и психических способностей, но и опыт утверждения и закалки моральных, нравственных начал, проявляющихся в процессе физкультурной деятельности. Таким образом, в аэробике находят свое отражение достижения людей в совершенствовании физических, психических и нравственных качеств. Уровень развития этих качеств составляет ценности аэробики и определяют ее как одну из граней общей культуры человека.

Кроме того, в процессе физкультурного образования происходит:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности, этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, готовности не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметными результатами освоения предмета «Аэробика, спортивной

гимнастике являются:

- соблюдение правил безопасного поведения на уроках, дома, на улице и на природе;
- использование физической подготовленности в активной деятельности, в том числе учебной;
- ведение здорового образа жизни с активным применением знаний предметных областей «Физическая культура», «Окружающий мир», «Технологии» и «Информатика»;
- участие в спортивной жизни класса, школы, района, города и т.д.;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие, работа в команде) со сверстниками в спортивно-игровой деятельности.

Предметные результаты учебного предмета «Аэробике, спортивной гимнастике» отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы, трудовой деятельности и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Предметные результаты проявляются в знаниях: о аэробике как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека; правил предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подборе спортивной одежды, обуви и инвентаря, организации мест занятий, поведения на занятиях; о здоровом образе жизни: его составляющих и правилах; основ истории физической культуры и Олимпийского движения; о физических упражнениях, их влиянию на физическое развитие и развитие физических качеств; о видах спорта.

Предметные результаты проявляются в умениях применять знания при

решении самостоятельных физкультурно-оздоровительных задач. Выпускник начальной школы должен уметь:

- использовать все формы физической деятельности в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки, самостоятельные оздоровительные занятия, подвижные игры и др.);
- целенаправленно составлять и использовать комплексы упражнений для утренней зарядки, профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия, развития физических качеств, гимнастики для глаз;
- проводить самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, оценивать физическую нагрузку по показателям частоты сердечных сокращений;
- вести здоровый образ жизни, соблюдать принципы здорового питания.

Формы работы на занятиях аэробикой:

- фронтальная;
- работа в парах, тройках, малых группах;
- индивидуальная.

Порядок занятия:

- базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
- влияние аэробных упражнений на организм.
- понятие танцевального рисунка.

Реализуя данную образовательную программу, ожидаются следующие результаты.

Учащийся должен знать:

- технику безопасности на уроках аэробики (запрещенные движения), что на занятия надо приходить во время, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно причёсанными волосами;
- понятие «аэробика», её разновидности;
- элементы строевой подготовки и базовые шаги аэробики.

Учащийся должен уметь:

- технично выполнять элементы строевой подготовки;
- чётко выполнять базовые шаги аэробики;
- исправлять ошибки и неточность выполнения двигательного действия;

- различать характер музыки, темп, ритм;
- чётко выполнять элементы строевой подготовки;
- управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
- чётко выполнять базовые шаги аэробики отдельно и в связках.
- тактично выражать своё мнение по отношению к другим;

Учащийся должен владеть:

- методикой составления занятий по аэробике
- порядок занятия;
- базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
- влияние аэробных упражнений на организм.
- понятие танцевального рисунка.

Учебно-тематический план на 2016-2017 г.

Учебная нагрузка: 2 час в неделю

№ темы	Тема	Дата
1.	Техника безопасности на уроках оздоровительной аэробики	
2.	Гигиена спортивных занятий	
3.	Понятие «спортивной гимнастике», её разновидности. Виды аэробики	
4.	Элементы строевой подготовки	
5.	Общеразвивающие упражнения без предметов	
6.	Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастическая палка, обруч, мяч, скамейка)	
7.	Базовые шаги спортивной гимнастике	
8.	Упражнения на развитие осанки	
9.	«Стретчинг» (упражнения на развитие осанки, упражнения на развитие гибкости)	

10.	Коррекционные упражнения (плоскостопие, дыхательные упражнения, релаксация)	
11.	Упражнения на степах.	
12.	Подвижные игры	
13.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале спортивной гимнастике, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий спортивной гимнастике.	
14.	Инструкция для занимающихся спортивной гимнастике (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий).	
15.	Понятие «спортивной гимнастике»	
16.	Элементы строевой подготовки Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны	
17.	Комплекс упражнений для рук, плечевого пояса, наклоны, повороты, выпады, приседания, прыжки	
18.	Комплекс упражнений с гимнастическими мячами	
19.	Обучение базовым шагам аэробики. Техника выполнения базовых шагов аэробики. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	
20.	Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	
21.	Комплекс упражнений с гимнастическими обручами	
22.	Упражнения на развитие гибкости	
23.	Комплекс танцевальной аэробики	
24.	Комплекс упражнений с гимнастическими палками	
25.	Прыжки через длинную скакалку: по одному, по двое, с за беганием во вращающуюся скакалку	
26.	Степ-аэробика	
27.	Степ-аэробика	
28.	Степ-аэробика	
29.	Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости	

30.	Комплекс упражнений с гимнастической скамейкой	
31.	Повторение базовых шагов аэробики.	
32.	Комплекс танцевальной аэробики	
33.	Упражнения на развитие осанки	
34.	Коррекционные упражнения	
35.	Подвижные игры	

ВСЕГО 35

Содержание программы «Аэробика ,спортивной гимнастике »

Правила безопасного поведения на занятиях аэробикой, спортивной гимнастике требования безопасности к местам занятий,

оборудованию и инвентарю.

Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся

Организация занятий аэробикой для учащихся в соответствии с Правилами безопасности занятий по физической культуре и спорту в учебных заведениях и Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся).

История развития аэробики, спортивной гимнастике.

Обрядовые танцы. Ритмизированная двигательная деятельность. Понятие «аэробика», система Кеннета Купера, аэробика Джейн Фонды. Развитие ритмической гимнастики в СССР, России.

Практический раздел

Ознакомление и разучивание упражнений, используемых в занятиях аэробикой, спортивной гимнастике.

Ходьба, бег, подскоки, прыжки. Общеразвивающие упражнения в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных

направлениях; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа: упражнения для стоп; упражнения для ног в положении лежа; упражнения для мышц живота в положении лежа на спине; упражнения для мышц спины в положении лежа на животе. Упражнения на растягивание: в полуприседе для задней и передней поверхности бедра; в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра; в полуприседе для мышц спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

Закрепление и совершенствование упражнений, используемых в занятиях аэробикой , спортивной гимнастике.

Выполнение ходьбы, бега, подскоков, прыжков, общеразвивающих упражнений в положении стоя, сидя и лежа на 8 и более счетов. Упражнения на растягивание: в полуприседе, лежа, стоя. Удержание статических поз от 15 секунд до одной минуты.

Ознакомление и разучивание запрещенных элементов и упражнений

Запрещенные и разрешенные элементы и упражнения в аэробике как средство профилактики травматизма. Движения головой, туловищем, руками, ногами. Позы и упражнения, заимствованные из других видов спорта (мост, стойка на лопатках, сед и упор углом, «поза барьериста», «плуг» и др.).

Ознакомление и разучивание базовых элементов аэробики, спортивной гимнастике и их разновидностей

Базовые элементы аэробики: ходьба, выпад, подъем бедра, мах, бег, прыжок ноги врозь-вместе, подскок и их разновидности. Особенности выполнения: основное положение стоп, бедер, таза, туловища, головы.

Закрепление и совершенствование базовых элементов аэробики, спортивной гимнастике и их разновидностей

Биомеханическая характеристика движений. Возможные и типичные ошибки. Многократное повторение базовых элементов аэробики: ходьба, выпад, подъем бедра, мах, бег, прыжок ноги врозь-вместе, подскок и их разновидности. Выполнение элементов по направлениям: вперед и назад, вправо-влево, по диагонали, движение на месте, углом, по квадрату, по треугольнику, по кругу.

Содержание учебных тем

Тема № 1 ТБ, 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.

Тема № 2 Гигиена спортивных занятий.

Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий)

Тема № 3 Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики:

- классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, спортивная. Краткая характеристика.

Тема № 4 Элементы строевой подготовки

Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.)

Тема № 5 Базовые шаги и связки аэробики, спортивной гимнастике.

Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики.

Тема № 6 Стретчинг.

Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.

Тема № 7 Общеразвивающие упражнения без предметов

Комплекс упражнений для рук, плечевого пояса, наклоны, повороты, выпады, приседания, прыжки

Тема № 8 Подвижные игры

Тема № 9 Общеразвивающие упражнения с предметами

Комплекс упражнений с гимнастическими палками

Тема № 10 Упражнения на развитие гибкости.

Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости

Тема № 11

Базовые шаги аэробики.

Закрепление техники выполнения связок аэробики.

Тема № 12

Комплекс танцевальной аэробики

Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики.

Коррекция осанки

Тема № 13

Стретчинг

Упражнения на растяжку мышц ног

Тема № 14

Подвижные игры

Тема № 15

Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой

Прыжки через длинную скакалку: с забеганием во вращающуюся скакалку по двое, трое; прыжки в упоре сидя, с передачей мяча

Тема № 16 Степ-аэробика

Техника безопасности при проведении занятий на степах.

Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.

Тема № 17 Степ- аэробика

Знакомство со степом. Обучение элементарным шагам.

Тема № 18 Степ - аэробика

Ознакомление, разучивание основных шагов.

Тема № 19 Степ –аэробика. Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях степ-аэробикой.

Тема № 20 Стретчинг

Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости.

Тема № 21 Коррекционные упражнения. Профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика

Тема № 22 Подвижные игры

Тема № 23 Повторение элементов строевой подготовки.

Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй,

шеренга, перестроения и т.д.)

Тема № 24 Общеразвивающие упражнения без предметов
Комплекс упражнений для рук, плечевого пояса, наклоны, повороты, выпады, приседания, прыжки

Тема № 25 Базовые шаги аэробики
Повторение базовых шагов аэробики.

Тема № 26 Комплекс танцевальной аэробики
Повторение комплекса из выученных базовых шагов аэробики.

Тема № 27 «Стретчинг»
Закрепление упражнений на развитие гибкости.

Тема № 28 Коррекционные упражнения
Профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика

Тема № 29 Подвижные игры

Литература

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. Беспутчик В.Г., Бейлин В.Р. Средства аэробики в физическом воспитании школьников: Учеб.-метод. пособие. Мн: Армита-Маркетинг, Менеджмент, 1997.

