**Пояснительная записка**

Данная программа составлена на основе “Программы для общеобразовательных школ по физической культуре для 1–11-х классов” под редакцией А.П.Матвеева, Т.В.Петровой, 2005 г., и предназначена для девушек 8 классов. Занятия аэробикой проводятся под музыку. Музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

Данная программа разработана с учётом возрастных особенностей школьниц, их физического развития на основе дифференцированного и индивидуального подхода.

Целью программы является совершенствование физического развития девушек 8-х классов и повышение их функциональных возможностей нетрадиционными для школьной практики средствами оздоровительной аэробики.

На каждом уроке решается комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Отличительной особенностью учебных занятий по данной программе является акцент на решение следующих задач:

1. Укрепление здоровья.
2. Воспитание правильной осанки.
3. Гармоничное развитие основных мышечных групп.
4. Профилактика заболеваний.
5. Развитие и совершенствование как основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, так и координации движений, ловкости, чувства динамического равновесия.
6. Повышение работоспособности и двигательной активности.
7. Развитие музыкальности, чувства ритма.
8. Улучшение психического состояния, снятие стрессов.
9. Повышение интереса к занятиям физической культурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование разделов и тем |  |
| **Теория.** Аэробика как средство физической культуры для укрепления здоровья, её виды | 0,5 |
| Гигиена правильного питания | 0,5 |
| Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой | 0,5 |
| Осанка и её конструктивные компоненты | 0,5 |
|  **Элементы аэробики** |  |
| Базовые элементы | 2 |
| Разновидности элементов аэробики | 3 |
| Совершенствование техники упражнений | 15 |
| **Упражнения аэробики** |  |
| Обучение составлению комплексов | 4 |
| Подбор музыки | 1 |
|  **Контрольный урок** | 1 |
|  **Итого** | 28 |

Решение этих задач направлено на воспитание гармонично развитой личности.

Содержание программного материала изложено в поурочном рабочем плане. Формой проведения занятий является урок, и в нём выделены три части: подготовительная, основная и заключительная.

**Распределение программного материала;**

Базовая часть (гимнастика - 6 час)

Вариативная часть (фитнес- аэробика – 28 час)

**Вариативная часть программы. Поурочный рабочий план**

|  |  |
| --- | --- |
| № урока | Краткое содержание урока: задачи, средства, ОМУ |
| 1. | Вводный урок. Ознакомить учащихся с содержанием занятий. Тестирование.Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. Наблюдать ЧСС на каждом уроке.  |
| 2. | Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Обучение музыкальной грамоте. Тестирование. |
| 3. | Тестирование физических качеств (гибкость), функциональной подготовленности (степ-тест). Заполнение индивидуальной карты занимающихся. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. Аэробика и её виды. |
| 4. | Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции. Упражнения калланетик. |
| 5. | Обучение разновидностям альтернативных шагов аэробики. Обращать внимание на правильное выполнение каждого элемента. Дыхательные упражнения. Упражнения в партере. |
| 6. | Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики с движениями рук. Стретчинг. Анализ антропометрических показателей. |
| 7. | Обучение перемещениям (диагональ, круг, квадрат). Упражнения для мышц рук с резиной. Базовые элементы и их разновидности (средний темп). Стретчинг. |
| 8. | “Танец живота”. Прыжки со скакалкой (до 200 раз). Домашнее задание: совершенствование базовых элементов. |
| 9. | Обучение новому комплексу. Упражнения в партере. Упражнения для мышц брюшного пресса. Прыжки через скамейку. (3 подхода по15 раз). |
| 10. | Занятие на степ-платформе. Самостоятельная работа по составлению индивидуального комплекса. Упражнения в партере. Варианты отжимания. |
| 11. | Совершенствование ранее изученных комплексов и их соединение в музыкальную композицию. Совершенствование техники базовых элементов аэробики. Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление, стретчинг. |
| 12. | Занятие на степ-платформе. Упражнения с резиной для мышц ног на степ-платформе.  |
| 13. | Обучение элементам ирландских танцев. Обучение упражнениям в кругу (шаги, выпады, подскоки). Гигиена питания. |
| 14. | Самостоятельное повторение музыкальной композиции, составленной индивидуально. Круговая тренировка на месте с резиной (для мышц рук и ног). |
| 15. | Совершенствование техники базовых элементов аэробики. Совершенствование индивидуального комплекса. Развитие гибкости. Упражнения калланетики. |
| 16. | Обучение новому комплексу. Упражнения для мышц брюшного пресса (в парах). |
| 17. | Повторение нового комплекса аэробики. Упражнения в партере. |
| 18. | Занятие на степ-платформе. Совершенствование техники упражнений аэробики на степ-платформе. Стретчинг. |
| 19. | Совершенствование ранее изученных перемещений (круг, квадрат, диагональ). Самостоятельное составление комплекса с перемещениями по площадке. Упражнения с резиной для мышц ног, стоя у станка. |
| 20. | Самостоятельное повторение музыкальной композиции, составленной индивидуально. Отжимания (3 серии по 15 раз). |
| 21. | Совершенствование индивидуального комплекса. Упражнения в партере с резиной. |
| 22. | Составление комплекса для соревнований и подбор музыки для него. Стретчинг. Отжимания от скамейки, и в упоре лёжа на коленях (3 серии по 20 раз). |
| 23. | Занятие на степ-платформе. Совершенствование техники упражнений аэробики на степ-платформе. Упражнения с резиной для мышц ног на степ-платформе. Стретчинг. |
| 24. | Совершенствование музыкальной композиции, составленной индивидуально. Упражнения для мышц ног (выпады и махи), выполняемые стоя под музыку. |
| 25. | Совершенствование музыкальной композиции, составленной индивидуально. Прыжки со скакалкой (до 250 раз). Упражнения калланетик. |
| 26. | Контрольный урок. |
| 27. | Тестирование. Обучение элементам ирландских танцев. Анализ результатов тестирования. Заполнение индивидуальных карт. |
| 28. | Занятие на степ-платформе. Совершенствование техники упражнений аэробики на степ-платформе. Упражнения для мышц рук с гантелями на степ-платформе. Стретчинг. |

**Зачётные требования**

Практическая часть зачётных требований состоит из разделов:

1. Общефизическая и функциональная подготовка – согласно базовой части школьной программы.
2. Специальная физическая подготовка – согласно вариативной части программы по оздоровительной аэробике.
3. Техническая подготовка: выполнение музыкальных композиций на учебных занятиях на оценку; выполнение домашних заданий.

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.

 **Использованная литература:**

1. Иванова О., Поддубная Ж. 100 упражнений стретчинга для всех групп мышц//Спорт в школе.- 1998.-№ 37-38,
2. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы.-Ростов н/Д.: Феникс, 2005.
3. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий. М.: ”Терра-Спорт, Олимпия-Пресс”, 2001.
4. Лисицкая Т.С. , Сиднева Л.В. Аэробика в 2 т.:1 том Теория и методика. М.: Федерация аэробики, 2002.
5. Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. М.:“СпортАкадемПресс”, 2002.
6. Физическая культура. Программы для общеобразовательных учреждений.1-11 кл. /Авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова,-3-е изд., стереотип.- М.: Дрофа, 2005
7. Шабоха Е.Г., Соколов Г.Я., Кислухина И.И., Трушкова М.П. Оздоровительная аэробика для школьников: Методические рекомендации. - Омск: СибГАФК,1998