**НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**спортивного объединения «АЭРОБИКА»**

Программа разработана

учителем физической культуры

Сергеевой Натальей Андреевной

г. Москва

2013

**Пояснительная записка.**

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа спортивного объединения «Аэробика» является программой дополнительного образования. Программа составлена в соответствии с требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей.

В настоящее время физкультурно-спортивная направленность предполагает воспитание физических качеств и овладение базовыми (жизненно важными) движениями. Аэробика является одним из физкультурно- оздоровительных направлений и предполагает не только общую физическую подготовку, но коллективе, но и прежде всего укрепление здоровья, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области аэробики, мотивы и способы осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании и на выполнение различных комплексов упражнений под музыку.

Аэробика - одна из основ общей физической подготовленности, это вид спорта, которому отдаётся приоритет в данном спортивном объединении.

В данной программе приоритет отдаётся танцевальной аэробике и гимнастике. В настоящее время интерес к здоровому образу жизни резко увеличился: строятся спортивные комплексы, открываются новые направления спортивных секций, возрастает количество желающих заниматься спортом и вести здоровый образ жизни, а аэробика в наше время является актуальным видом спорта.

**Новизна** - предполагает включение комплекса основных танцевальных упражнений по аэробике, гимнастике и общую физическую подготовку.

**Актуальность** данной программы в том, что она может трактоваться, как социальный заказ - занятия строятся таким образом, чтобы в их содержании учитывались пожелания детей и родителей, а сам результат занятий аэробикой содействует развитию общества в целом, потому что физкультурно-оздоровительные мероприятия создают условия для того, чтобы ребёнок осознал необходимость занятий спортом, сам пришёл к выводу о том, что только системные занятия спортом изменят его жизнь.

**Педагогическая целесообразность** - физкультурно-оздоровительные мероприятия являются средствами формирования и мотивации к занятиям физическими упражнениями, а также влияют положительно общее развитие личностных качеств ребёнка, на его духовное, нравственное, творческое развитие.

**Целью** данной программы является формирование здорового образа жизни у учащихся, профилактика асоциальных проявлений.

**Достижение этой цели требует решения взаимосвязанных задач:**

*Образовательные:*

1.Формирование общих представлений об аэробике.

2.Формирование навыков по аэробике.

*Воспитательные:*

1.Развитие интереса к систематическим занятиям аэробикой.

2.Воспитание нравственной культуры учащихся, интереса к спорту, желания побеждать в себе свои отрицательные привычки и недуги.

3.Воспитание эмоционально-положительного отношения к аэробике.

*Развивающие:*

1.Развитие активной спортивной личности ребёнка.

2.Развитие двигательных навыков и умений ребёнка.

Отличительная особенность данной программы состоит в том, что занятия проходят под музыку и предполагают общую физическую подготовку, а также постановку танцевальных номеров для выступлений. Данная программа предназначена для учащихся 6-9 классов, реализуется в форме практических занятий во второй половине дня один раз в неделю по 2часа, всего 72 часа в год. Занятия проходят в группе до 10 человек, поскольку программа предполагает индивидуальный подход к каждому ребёнку.

В результате этих занятий у детей должна сформироваться мотивация активного участия в соревнованиях, показательных выступлениях. Разумное использование двигательной активности должно стать инструментом действенного снижения негативных последствий учебной нагрузки, увеличение уровня ежедневной двигательной активности школьников, совершенствование их физических возможностей и интеллектуальных способностей, психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма, чтобы способствовать сохранению и укреплению здоровья.

**Содержание образовательной программы.**

**Введение в предмет. Техника безопасности на занятиях аэробикой.**

Понятие «аэробика». Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Техника безопасности в спортивном зале и при работе со спортивным инвентарём. Основные причины травматизма на занятиях.

**Знать:** роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека; правила техники безопасности и поведения на занятиях аэробикой.

**Уметь:** соблюдать правила личной гигиены на занятиях аэробикой, технику безопасности на занятиях.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для сохранения своего здоровья и здоровья окружающих.

**Спорт в жизни людей.**

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ, о здоровом образе жизни и готовности к занятию общей физической подготовкой.

Образ жизни и его влияние на здоровье человека. Вредные привычки. Способы укрепления здоровья.

**Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек

**Уметь:** противостоять ассоциативным проявлениям;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для укрепления своего здоровья и его профилактику.

**Значение осанки в жизни человека.**

**Упражнения на профилактику и коррекцию осанки.**

Роль здорового позвоночника в жизни человека. О формировании осанки и походки у человека. Нарушения осанки.

**Знать:** роль и значение правильной осанки в жизни человека; правила и последовательность выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки;

**Уметь:** выполнять комплексы упражнений на профилактику и коррекцию осанки;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для выполнения упражнений, формирующих правильную и здоровую осанку.

**Знакомство с правильной постановкой корпуса в танце.**

**Основные позиции.**

Правильность постановки корпуса в танце. Шесть основных позиций в танце.

**Знать:** значение правильной постановки корпуса при выполнении всех танцевальных упражнений;

**Уметь**: соблюдать правильную постановку корпуса;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для самостоятельной профилактики осанки.

**Ходьба под музыку.**

Выполнение ходьбы под музыку. Приставной шаг вперёд, в сторону, шаг с подскоком, шаг галопа, шаг галопа в сторону, переменный шаг.

Музыкальные игры.

**Знать:** правила и способы ходьбы под музыку; правила передвижения в музыкальных играх;

**Уметь:** ходить под музыку с соблюдением дистанции, правильности постановки ноги в заданном темпе и ритме, сохранение осанки с соблюдением мягкого и слитного выполнения движений.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для самостоятельного совершенствования двигательных упражнений, формирование походки и осанки.

**Ритмические упражнения.**

Воспитание у детей чувства ритма, рациональная организация движений, быстрое овладение двигательными навыками и умениями. Ходьба, бег, скачки под заданный темп, счёт, под музыку. Выполнение комбинаций разной длительности.

**Знать:** комплекс простейших ритмических упражнений и правила их выполнения;

**Уметь:** выполнять ритмические упражнения под музыку с заданным темпом; Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для усовершенствования двигательной активности под музыку, формирования правильной осанки;

**Правила по предупреждению травматизма на занятиях гимнастикой.**

**Акробатические упражнения.**

Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные причины травматизма.

Группировки: из положения стоя. Сидя, лёжа: перекаты в группировке из различных исходных положений - влево. Вправо, вперёд, назад, лёжа на животе, спине («лодочка», «корзиночка»). Прогибание из положения лёжа на спине с опорой рук и головы. Перекаты: перекаты назад из упора присев перекатом вперёд - встать; из упора стоя на коленях сед вправо, влево, меняя положение рук; лёжа на животе, спине катить своё тело Кувырки, стойки, «мост».

**Знать:** правила техники безопасности на занятиях гимнастикой; правила и последовательность выполнения акробатических упражнений;

**Уметь:** выполнять акробатические действия; соблюдать безопасность при выполнении акробатических упражнений;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для соблюдения правил и норм поведения, выполняя акробатические упражнения самостоятельно.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для самостоятельной организации активного отдыха и досуга; соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;

**Упражнения по художественной гимнастике.**

**Акробатические упражнения.**

Акробатические упражнения: стойка на лопатках, стойка на руках, переворот вперёд, переворот назад, мост, шпагат, полушпагат.

Художественная гимнастика: волна туловищем, шаг с носка, шаг выпадом, пружинный шаг.

**Знать:** правила и последовательность выполнений комплекса упражнений по художественной гимнастике, при выполнении акробатических упражнений;

**Уметь:** выполнять простейшие комплексы упражнений по художественной гимнастике и комплексы акробатических упражнений;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекцию осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.

**Оздоровительная аэробика.**

**Общеразвивающие упражнения в положении стоя.**

Общеразвивающие упражнения в положении стоя:

— упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях;

— упражнения для туловища и шеи;

— упражнения для ног (поднимание-опускание, сгибание-разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады).

Игры средней подвижности.

**Знать:** общее представление об оздоровительной аэробике; правила и последовательность выполнения общеразвивающих упражнений в положении стоя в оздоровительной аэробике.

**Уметь:** выполнять общеразвивающие упражнения оздоровительной аэробики в положении стоя;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для совершенствования осанки, растяжения и напряжения мышц.

**Основные шаги в аэробике.**

**Выполнение основных шагов под музыку.**

Разучивание основных шагов в аэробике: подъём колена, мах голенью, шаги с подскоками, приставной шаг (Step-touch, Touch-step, Scoop, Double step touch. Push touch, toe tap) , V-step, полька, шаги, выполняемые со скольжением стопой по полу (Slide), "перекрестный" шаг в сторону (Grape wine), "крест" — вариант перекрестного шага с перемещением вперед (Cross), Leg Back — поднимание прямой ноги назад. Leg Side — поднимание прямой ноги в сторону.

**Знать:** названия и правила выполнения основных шагов аэробики;

**Уметь:** правильно выполнять основные шаги аэробики; давать правильные названия шагам и отличать между собой;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для совершенствования походки и осанки;

**Оздоровительная аэробика.**

**Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа.**

- упражнения для стоп;

- упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях;

- упражнения для мышц живота в положении лежа на спине;

- упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на

коленях.

Игры средней подвижности.

**Знать:** правила и последовательность выполнения общеразвивающих упражнений в положении сидя в оздоровительной аэробике.

**Уметь**: выполнять общеразвивающие упражнения оздоровительной аэробики в положении сидя и лёжа;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для совершенствования осанки, растяжения и напряжения мышц

**Движения рук, используемые в аэробике.**

Walking arms - обычные движения рук при ходьбе, Clap hands - хлопки перед телом на высоте груди. Biceps curl - сгибание pyк, pumping arms - "качание руками" , Side laterals - поднимание рук в стороны, Swinging arms - "маятник": поочередные сгибания и разгибания рук круговыми движениями перед телом., Butterfly - "бабочка". Chest press - скрещения согнутых рук на уровне плеч или выше, Punching arms - "толчки, удары руками", Diagonal Punch - "диагональный удар" Semicircle arm - "полукруг" рукой перед телом.. Pendulum arm - "маятник руками" и т.д.

**Знать:** названия и правила выполнения движений рук в аэробике;

**Уметь**: правильно выполнять основные движения рук в аэробике; давать правильные названия этим движениям и отличать между собой;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для самостоятельного совершенствования упражнений;

**Вариации танцевального шага.**

**Выполнение основных шагов аэробики под музыку.**

Вариации танцевального шага в аэробике; Cha-cha-cha — часть танцевального шага "ча-ча-ча",slide — скольжение, то есть шаги, выполняемые со скольжением стопой по полу, роlkа — упрощенный вариант танцевального шага польки, mambo — вариация танцевального шага мамбо и т.д. Выполнение уже выученных основных шагов под музыку в сочетании с танцевальным шагом.

**Знать:** названия и правила выполнения танцевального шага в аэробике;

**Уметь:** правильно выполнять основные танцевальные шаги в аэробике; давать правильные названия танцевальным шагам и отличать между собой;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для самостоятельного совершенствования упражнений;

**Прыжки в аэробике.**

На двух ногах :

- с переменой положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад;

- сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями рук.

**Знать:** названия и правила выполнения прыжков в аэробике;

**Уметь:** правильно выполнять основные прыжки в аэробике;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для самостоятельного совершенствования упражнений;

**Танцевальные связки в базовой аэробике.**

**Выполнение связок под музыку.**

Разучивание танцевальных связок аэробики. Выполнение связок под музыку. Постановка малого танца.

**Знать:** последовательность выполнения танцевальных связок в аэробике;

**Уметь**: правильно выполнять танцевальные связки в аэробике; выполнять танцевальные связки синхронно с группой;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для показательных выступлений и на соревнованиях.

**Формы работы.**

В процессе занятий используются следующие формы работы:

- групповые;

- индивидуальные;

- коллективные;

- открытые формы занятий;

- показательные выступления;

**Методы работы.**

- педагогические наблюдения;

- педагогическое поощрение;

- взаимопроверка;

**Критерии диагностики сформированности личностных качеств обучающихся:**

- собранность;

- собранность;

- аккуратность;

- умение быстро принимать решение;

- воля к победе;

**Ожидаемый результат.**

На каждом занятии дети получают знания, умения, навыки, результатом которых являются занятия аэробикой. В течении года дети выступают с показательными номерами, демонстрируя свои достижения.

**Список литературы:**

1 .Федеральный закон «Об образовании».

2.Должностная инструкция руководителя творческого объединения.

3. «План мероприятий по развитию дополнительного образования детей в Москве».

4. Инструкция по технике безопасности.

5. Виру А.А., Юримяэ Г.А., Смирнова Г.А. Аэробные упражнения, - М.: Физкультура и спорт, 1989.

6. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. - М.: Терра- Спорт, Олимпия пресс, 2001.

7. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. - М., 1989.

8. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика. - М. Физкультура и спорт, 1985.

9. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002.

10. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. Лечебная и профилактическая гимнастика. Практическая энциклопедия. - М.:Эксмо, 2004.

11.Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра- Спорт, 2000.

12. Шипилина И.А. Аэробика. Учебное пособие. Ростов н/Д: Феникс, 2004.