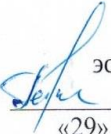





ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ГИМНАЗИЯ «АЛЬБЕРТИНА»

<p>Рассмотрено на МО учителей художественно- эстетического блока Н.Ю.Петрова «29» августа 2018 г.</p> 	<p>«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора Л.В. Мамченкова «30» августа 2018г.</p> 	<p>«УТВЕРЖДАЮ» Директор "Гимназии «Альбертина» Е.В. Ольшанская «30» августа 2018 г.</p>  
---	--	---

Рабочая программа кружка «Оздоровительная аэробика»
для 5 —8 классов

Калининград, 2018

Пояснительная записка.

В настоящее время занятия аэробикой популярны в молодежной и детской среде. Они привлекают эмоциональностью и созвучием современным танцам, аэробика позволяет исключить монотонности исполнения движений, способствует развитию физических, эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря ей учащиеся скорее избавляются от неуклюжести, угловатости излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений

Элементы аэробики используются во время школьных и городских физкультурных мероприятий, а также для самостоятельных занятий дома.

Цель работы: развитие и коррекция физических качеств у учащихся средствами оздоровительной аэробики и формирование навыков здорового образа жизни.

Заниматься на занятиях оздоровительной аэробики могут все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Занятия строятся с учетом индивидуальных психофизиологических возможностей каждого ребенка. Программа рассчитана на 1 год обучения для учащихся 5-8 классов с нагрузкой 1 час в неделю.(35часов в год)

Задачи программы

1. развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей.
2. повышение работоспособности и двигательной активности.
3. воспитание правильной осанки.
4. развитие музыкальности, чувства ритма.
5. нормализации массы тела.
6. улучшение психического состояния, снятие стрессов.
7. повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Обучение на занятиях оздоровительной аэробики начинают с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального воздействия: движения в суставах конечностей, движения головой, тазом. Такие упражнения требуют концентрации внимания только на одной части тела, небольшой группе мышц, не требуют высокого уровня координации движений. Постепенно усложняются комплексы, разучиваются более трудные движения, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц.

Учащиеся младших и средних классов в процессе работы учатся сосредотачивать свое внимание на полезности упражнения (развитии силы, ловкости и т.д.), могут импровизировать под музыку. Показ, разучивание и объяснение важности упражнений нацеливает их на более сознательное усвоение двигательных навыков, возможностей физического развития, способствует укреплению логической и двигательной памяти, мышления.

Структура урока (занятия) оздоровительной аэробики

Структура урока оздоровительной аэробики силовой направленности.

Разминка. Состоит из выполнения связки (на 32 счета) — базовых 1. шагов с постепенным добавлением и усложнением работы рук. Продолжительность части — 5 мин. Комбинация шагов для разминки:

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Jumping Jacks = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

2. Стретчинг. В этой части занятия выполняются упражнения на растяжение основных групп мышц, необходимых для дальнейшей работы: а) упражнения на растяжение задней поверхности голени; б)

передней поверхности голени; в) внутренней поверхности голени.
Продолжительность части 5 минут.

3. Фитнесс — силовая часть. Основная часть урока, направленная на проработку основных групп мышц: упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра; упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра и мышц таза; упражнения для мышц спины, верхнего плечевого пояса, рук, мышц груди; упражнения для прямых и косых мышц живота; упражнения для мышц стопы и голени. Исходное положение для выполнения упражнений может быть разное, а также применяют статическую, изометрическую и динамическую нагрузку. Продолжительность части 25 минут.

4. Заминка. В этой части занятия упражнения направлены на восстановление, растяжение и расслабление мышц, которые были задействованы в основной части занятия. Это упражнения на растяжение мышц спины, живота, передней и задней поверхности бедра, подколенных сухожилий, передней и задней поверхности голени, ягодичных мышц, отводящих и приводящих мышц бедра, мышц рук, мышц шеи. Продолжительность части 5 минут.

Время выполнения каждого упражнения в комплексе определяется уровнем подготовленности группы и задачами, поставленными на занятии.

Тематический план (1час в неделю)

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе	
			теория	практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	
2	Основы знаний	освоение в процессе занятий		
3	Базовая аэробика	5	3	5
4	Степ-аэробика	8	3	3
5	Силовая аэробика	4	2	3
6	Танцевальная аэробика	5	-	3
7	Аэробика с элементами восточных единоборств	4	2	3
8	Пилатес. Элементы йоги	4	-	3
9	Фитбол — аэробика	3	-	3
	Итого	35	12	23

Содержание занятий.

Вводное занятие. План и содержание работы на новый учебный год. Расписание занятий; правила поведения и техника безопасности на занятиях. Беседы о питании; профилактика травматизма.

Базовая аэробика. Включает в себя выполнение необходимых базовых шагов. Представляет собой некий синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз, отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение 120-160 ударов в минуту.

Упражнения выполняются в положении стоя (на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону), лежа, сидя, в упорах (в партере).

Степ-аэробика. Служит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, для укрепления мышц ног. Особенностью её является использование специальной степ-платформы, на которой выполняются различные шаги в разных направлениях.

Также платформу можно применять для выполнения упражнений на укрепление основных групп мышц.

Силовая аэробика. Аэробика направленная на коррекцию фигуры и укрепление мышц, исправление осанки, развитие силовых качеств. На уроках используется дополнительное оборудование (,эспандеры, гантели, гимнастические палки и т.д.).

Танцевальная аэробика. Уроки аэробики направлены на укрепление мышц, особенно нижней части тела, улучшение координации движений, осанки, приобретение навыков танцевальных движений. В результате регулярных занятий происходит уменьшение подкожной жировой прослойки, снижение веса и изменение в положительную сторону соотношения жировой и мышечной массы. Типичным для данного вида аэробики является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующую тому или иному танцу (фанк, сити-джем, хип-хоп, латино, афро, самбо, восточные танцы и т.д.)

Аэробика с элементами восточных единоборств. Включает в себя упражнения и движения восточных единоборств — тайбо, карате, бокс (начальный уровень). Служит для снятия стресса, повышает тонус и настроение, регулирует работу сердца, улучшает общее самочувствие, развивает силу и выносливость, гибкость и координацию, тренирует дыхательную систему, помогает сбросить лишний вес.

Пилатес. Элементы йоги. Занятия направлены на развитие гибкости, силы мышц, исправление осанки, снятие стрессов. Элементы йоги, включают простейшие асаны, упражнения на дыхание.

Фитбол — аэробика. Аэробика с использованием мячей большого и малого диаметра, выполнение упражнений в стойке и партере. Занятия развивают координацию движений, гибкость, помогают скорректировать фигуру, способствуют исправлению осанки и укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Поурочное планирование группы фитнес-аэробики.

Урок 1. Собеседование, введение в учебный курс.

1. Обучение музыкальной грамоте (такт, сильная, слабая доли).
2. Первая медицинская помощь при травмах (растяжение, ушиб).
3. Ознакомление с базовыми шагами в базовой аэробике (step-touch, stepline, vistem, near и т. д.).
4. Силовые упражнения для мышц живота и пресса, упражнения на растяжку.

Урок 2.

1. Разучивание шагов базовой аэробики в движении вперед, назад, на месте, с изменением направления.

Урок 3.

1. Упражнения в партере для развития силовых качеств.
2. Обучение простым перестроениям.

Урок 4.

1. Упражнения на координацию. Знакомство со стретчингом. Упражнения на растяжку.

Урок 5.

1. Разучивание базовых степ шагов степ-аэробики.

Урок 6.

1. Разучивание базовых шагов степ-аэробики.

Урок 7.

1. Упражнения с гимнастическими скакалками.
2. Упражнения на осанку.

Урок 8.

1. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на осанку.

Урок 9.

1. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на равновесие и координацию.

Урок 10.

1. Знакомство учащихся с изометрическими упражнениями. Комплекс упражнений пилатес.

Урок 11.

1. Комплекс силовой аэробики для верхнего плечевого пояса. Упражнения на осанку.

Урок 12.

1. Знакомство учащихся с восточными танцами.

Урок 13.

1. Обучение базовым шагам восточного танца.

Урок 14.

1. Составление базовой комбинации восточного танца.

Урок 15.

1. Знакомство учащихся с танцевальной аэробикой. Изучение базовых шагов танцевальной аэробики.

Урок 16.

1. Разучивание базовых шагов танцевальной аэробики. Составление мини-комбинаций.

Урок 17.

1. Составление музыкального квадрата из базовых шагов степ-аэробики.

Урок 18.

1. Совершенствование техники исполнения связки степ-аэробики.

Урок 19.

1. Беседа на тему «Строение человека». Краткий обзор анатомических вопросов.
2. Разучивание базовых шагов аэробики с элементами восточных единоборств.
3. Изометрические упражнения (картотека).

Урок 20.

1. Закрепление базовых шагов аэробики с элементами восточных единоборств (отработка техники, добавление работы рук).
2. Развитие силовых качеств, упражнения с гантелями (карточки, верхний плечевой пояс).

Урок 21.

1. Разучивание связки на 2 музыкальных квадрата в кик-аэробике с одновременной работой рук.
2. Комплекс статических упражнений на развитие физических качеств.

Урок 22.

1. Беседа о технике безопасности на уроках оздоровительной аэробики.
2. Разучивание связки танцевальной аэробики. Подготовка выступающих на празднике весны.

Урок 23.

1. Краткий обзор вопросов физиологии. Взаимосвязь с физическими упражнениями.
2. Урок степ-аэробики (развитие общей выносливости).
3. Комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса.

Урок 24.

1. Урок степ-аэробики. Составление комбинации для выступления на празднике весны.
2. Упражнения с гантелями для развития силовой выносливости.

Урок 25.

1. Обучение музыкальной грамоте, изменение темпа музыки, такта (обучение счету и т.д.)
2. Урок степ-аэробики (определение ЧСС макс. и ЧСС покоя, время восстановления).
3. Корректирующие упражнения на формирование правильно осанки.

Урок 26.

1. Урок степ-аэробики (отработка базовых шагов, изучение новых модифицированных движений).
2. Комплекс упражнений для мышц спины.
3. Упражнения на дыхание.

Урок 27.

1. Комплекс статических упражнений для развития физических качеств (картотека).
2. Стретчинг основных групп мышц. Упражнения на релаксацию.

Урок 28.

1. Комплекс танцевальной аэробики. Составление и разучивание танцевальной связки для выступления на выпускном вечере.
2. Упражнения с мячом.
на релаксацию.

Урок 29.

1. Разучивание связки базовой аэробики, закрепление техники базовых шагов с добавлением работы рук на развитие координации движения.
2. Комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса.
3. Упражнения на восстановление дыхания.

Урок 30.

1. Составление связки базовой аэробики для выступления на фитнес-марафоне.
2. Комплекс упражнений в партере с гимнастическими палками.

Урок 31.

1. Разучивание комбинации базовой аэробики для выступления на выпускном вечере.
2. Комплекс силовых упражнений для мышц живота.
3. Упражнения на релаксацию.

Урок 32.

1. Базовая аэробика (связка на 32 счета с изменением направления движения).
2. Комплекс изометрических упражнений для развития силовых качеств.

Урок 33.

1. Интервальная аэробика с применением гимнастических палок.
2. Корректирующие упражнения на улучшение осанки учащегося.

Урок 34.

1. Комбинация на 64 счета (2 музыкальных квадрата) для развития общей выносливости.
2. Развитие общей выносливости.

Урок 35.

1. Зачетный урок по аэробике с мячом. Упражнения на внимание и координацию движений.
2. Упражнения на релаксацию.

На каждом уроке проводятся подвижные игры на внимание отдых и релаксацию.

Организационно-методические рекомендации по реализации курса.

Требования по техники безопасности во время занятий видами фитнес-аэробики.

Во время выполнения комплексов и упражнений классической аэробики существуют запрещенные движения: быстрые вращения головой и излишние наклоны вперед и назад шеи; стойка на лопатках (упражнения типа «плуг» и «берёзка»); упражнения (махи ногами) в стойке на коленях с опорой на кисти; прогиб туловища в положении лёжа на животе с упором на кисти; подъём двух прямых ног из положения, лёжа на спине; переход из положения, лёжа в положение, сидя с прямыми ногами; сгибание туловища из положения, лёжа на спине с прямыми ногами; «глубокие приседания», где угол в коленном суставе менее 90 °; наклоны вперед, стоя на прямых ногах; прогиб туловища назад в положении стоя; осевая нагрузка; глубокие наклоны туловища в стороны; круговые движения туловищем;- вращательные движения коленями; работа с отягощениями на выпрямленных руках;- продолжительная работа руками выше уровня плеч; резкие скручивания туловища («мельница»); все баллистические движения (высокие махи ногами и т.п.); упражнения в позе «барьериста»; движения с чрезмерной амплитудой; максимальные нагрузки; продолжительное изометрическое напряжение. Во время выполнения комплексов и упражнений степ-аэробики существуют запрещенные движения: шаг на платформу спиной вперед; спуск с платформы шагом вперед; прыжок с платформы на пол.

Планируемые результаты и способы их проверки

В каникулярный период режим занятий изменяется, т.к. дети выезжают в оздоровительные лагеря, за город, посещают детские мероприятия вне школы.

I четверть обучения

Учащийся будет знать:

- единые требования о правилах поведения в спортивном коллективе;
- требования к внешнему виду на занятиях;
- музыкальные размеры, темп и характер музыки;
- танцевальные названия изученных элементов.

Учащийся будет уметь:

- воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;
- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным,
- анализировать музыкальный материал;
- самостоятельно выполнять изученные элементы танца.

II четверть обучения

Учащийся будет знать:

- термины азбуки танца;
- новые обозначения танцевально-акробатических элементов.

Учащийся будет уметь:

- грамотно исполнять элементы танца;
- самостоятельно отрабатывать технику движений в постановках;
- исполнять танцевальный номер в группе;
- работать над выразительностью исполнения танцевального номера;
- эмоционально и технически выступать перед зрителями.

III-IV четверти обучения:

Учащийся будет знать:

- названия всех танцевально-акробатических элементов и связок;
- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии танца

Учащийся будет уметь:

- выполнять движения и комбинации в ускоренном темпе;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы позу;
- владеть техникой исполнения;
- технически грамотно исполнять композиции;
- уверенно и эмоционально выступать на сцене перед различными категориями зрителями.

Контроль знаний и умений учащихся проводится на итоговых занятиях раз в полугодие и на отчетном концерте в конце учебного года.