

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ИВАНТЕЕВСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
МУДО «ЦДО Ивантеевского района»
Протокол № 4 от «21» 08. 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

директор МУДО «ЦДО
Ивантеевского района»
Д.В. Козлов
Приказ № 59 от «21» 08. 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно- спортивной направленности

«ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА»

(3-й год обучения)

Возраст детей: 10-13 лет

Срок реализации: 1 год

Вид программы: модифицированная

Разработчик программы:

Педагог дополнительного образования

Ниталиева Наталья Владимировна

с. Ивантеевка

2024

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1.1. Пояснительная записка

Аэробика располагает большим количеством специально разработанных физических и танцевальных упражнений, выполняемых под музыку поточным или серийно – поточным методом, положительно влияет на организм, в том числе развитие и коррекцию телосложения, физиологическое и биохимическое воздействия. Регулярные занятия развивают выносливость, способствуют улучшению деятельности сердца и легких, уменьшая вероятность сердечно-сосудистых заболеваний, повышают уровень работоспособности, формируют умение ценить и рационально распределять свое время. С помощью аэробных упражнений можно легко избавиться от утомления, которое наступает после умственной деятельности. Физические упражнения, как средство активного отдыха, восстанавливают тонус нервной системы. Физические качества и двигательные навыки, полученные в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы **«Танцевальная аэробика» физкультурно-спортивной** направленности, могут быть легко перенесены ребёнком в другие области его деятельности, и способствовать быстрому приспособлению к изменяющимся условиям жизни, что очень важно в современных условиях.

Актуальность программы продиктована требованиями времени.

В связи с тем, что двигательная активность младших школьников на 50 % меньше, чем у дошкольников, а у старшеклассников составляет только 25% от времени бодрствования - нормальное состояние мышечной системы является важным и жизненно необходимым условием для хорошего здоровья, бытовой, профессиональной трудоспособности.

Аэробика способна привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физическими упражнениями, формировать культуру движений тела, а также пропагандировать идеал психического и физического здоровья, молодости, красоты и успешности в жизни, что очень актуально в наше время, в связи с направленностью образования на здоровье сбережение.

Отличительные особенности программы: Современная аэробика – это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов тренировки. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы. Программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющей существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, а занятия строятся на сотрудничестве педагога и обучающегося. Содержание программы направлено на совершенствование полученных знаний и навыков в процессе обучения по программе «Аэробика» I и II года обучения.

Адресат программы:

Программа рассчитана на детей 10-13 лет.

Возрастные особенности:

Средний школьный возраст (10-13 лет). Этот возраст — период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У обучающихся среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Объем программы: 216 часов

Срок реализации программы: 1 учебный год.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Длительность — 45 минут, перерыв 10 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: Совершенствование физических характеристик и креативных способностей посредством занятий танцевальной аэробикой.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать технику движений;
- совершенствовать чувство темпа, ритма и музыкальную грамоту;
- совершенствование гимнастического стиля выполнения упражнений;

Развивающие:

- развитие специфических качеств, необходимых для занятий аэробикой: музыкальности, танцевальности, выразительности и творческой активности;
- совершенствовать координацию движений обучающихся;
- развить хореографические способности обучающихся;

Воспитательные:

- воспитывать организованность, аккуратность во внешнем виде и поведении;
- воспитывать стиль коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

1.3. Планируемые результаты программы

Предметные:

Обучающиеся должны

знать:

- базовые шаги аэробики в связках;
- гимнастический стиль выполнения упражнений;

уметь:

- выполнять упражнения гимнастического стиля;
- выполнять движения и связки различных стилей танцевальной аэробики.
- создавать танцевальные номера.

Метапредметные:

- продолжать развитие аэробного стиля
- продолжать развитие специальных качеств.

Личностные:

- развитие положительных личностных качеств обучающихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

1.4. Учебный план

№ п.п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение.ТБ.	2	1	1	Диагностика
Раздел I. Основы здорового образа жизни					
	Благотворное воздействие на организм регулярных спортивно-оздоровительных занятий.	1	1	-	Тест-опрос
	Контроль за весом. Сбалансирование питание.	1	1	-	
	Роль спортивного коллектива в формировании позитивных привычек.	1	1	-	
	Воздействие сверстников на поведение.	1	1	-	
Раздел II.Общая подготовка					
	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики.	10	1	9	Наблюдение Тестирование
Раздел III. Специальная подготовка					
	<u>Аэробика классическая.</u> Совершенствование аэробного стиля	16	2	14	Наблюдение, анализ
	<u>Степ – аэробика</u> Классификация и базовые шаги. Освоение техники.	22	4	18	
	<u>Аэробика танцевальная</u> Ознакомление и совершенствование	21	4	17	
	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров.	51	5	46	
Раздел IV. Силовая подготовка					
	<u>Аэробика силовая:</u> Сплит (круговая)	17	2	15	Практическое занятие
	Упражнения с отягощениями (ВЧТ, НЧТ)	36	4	32	Наблюдение
	Коррекция телосложения.	13	2	11	Тестирование
	Раздел V. Контрольные задания и диагностика	13	2	11	Итоговая аттестация
	Раздел VI. Творческий модуль	11	2	14	Показательные выступления
	ИТОГО	216	33	183	

1.5. Содержание учебного плана

1. Введение. ТБ.

Тема №1. Цели и задачи третьего уровня.

Теория. Обсуждение приоритетных сторон программы третьего года обучения и дальнейшего совершенствования.

Практика. Обновление стенда информации о деятельности коллектива «Конфетти»

Раздел I. Основы здорового образа жизни.

Тема №1. Благотворное воздействие на организм регулярных спортивно-оздоровительных занятий. Факторы, укрепляющие здоровье.

Теория. Понятия «факторы риска для здоровья», «сфера деятельности», «факторы, укрепляющие здоровье». Хронические заболевания и способы их предотвращения.

Тема №2. Воздействие сверстников на поведение.

Теория. Негативное воздействие сверстников на возникновение привычек, разрушающих здоровье. Роль спортивного коллектива в формировании позитивных привычек.

Тема №3. Контроль за весом. Сбалансирование питание.

Теория. Функции нервной системы в контроле поведения. Типы телосложений и влияние занятий на коррекцию телосложения.

Сбалансирование пищевого рациона, контроль за весом и регуляция питьевого режима.

Раздел II. Общая подготовка.

Тема №1. Игровая активность в сочетании с элементами акробатики.

Теория: Координационные способности и техника безопасности.

Практика: Игровая деятельность: подвижные игры и игры соревновательного содержания; игровые творческие задания. Акробатические этюды и внедрение в сложные комбинации.

Раздел III. Специальная подготовка

Тема №1. Классическая аэробика

Совершенствование аэробного стиля выполнения упражнений.

Теория: Краткие инструкции и рекомендации.

Практика: Мини-программы, блоки программ повышенной сложности, включая передвижения в разных направлениях. Упражнения для формирования и укрепления мышечного корсета.

Тема №2. Степ-аэробика

Теория: Классификация и техника базовых шагов. Техника безопасности в работе со степ-платформой.

Практика. Основные шаги и варианты соединения:

1. Базовый шаг (BasicStep). Подход при выполнении: спереди, сзади.
2. (V-Step) – выполняется так же, как в классической аэробике.
3. Приставной шаг (TapUp, TapDown) с касанием платформы и пола вверху и внизу. Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху, сбоку.

4. Приставной шаг с касанием на платформе со сменой ноги.
5. Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (TapDown).
6. Касание платформы носком свободной ноги или всей стопой (StepTap).
7. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Kneepup).
8. Шаги с подъемом на платформу и махом другой вперед (LiftFront), в сторону (Side), назад (Back).
9. Шаги с подъемом на платформу с согнутой назад ногой (LegCurl).
10. Подъем на платформу с киком (Kick) свободной ноги.
11. Шаги ноги вместе, ноги врозь (StraddleUp). Подход выполняется в продольной относительно платформы стойке.
12. То же, что в упр. 11, но выполняется из о.с. на платформе (StraddleDown).
13. Шаг с поворотом (TurnStep). Подход при выполнении: в диагональном направлении с угла платформы.
14. Шаг через платформу (Over the Top). Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.
15. Шаги в диагональном направлении из угла в угол платформы (CornertoCorner).
16. Шаги через платформу в продольном направлении (Across).
17. Шаги через платформы скрестным шагом.
18. Выпады (Lunges) в сторону и назад. Выполняются в продольной или поперечной к платформе стойке. Подход при выполнении: сверху.
19. Приставные шаги – ноги вместе, ноги врозь (T-Step). Подход при выполнении: с конца и по обе стороны платформы.
20. Шаги углом (L-Step). Подход при выполнении: спереди и с конца.
21. U-Step. То же, что в упр. 9, но с небольшим продвижением вперед. Подход при выполнении: сбоку, с конца.
22. Шаг с поворотом на 90° со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной (1/4 HopTurn). Подход при выполнении: сбоку, с края, с угла, по сторонам (конечное положение – стойка ноги врозь).
23. A-Step. Подход при выполнении: спереди, с конца.

Тема №2. Аэробика танцевальная.

Стиль «ClubDance».

Теория. Видеотека программ

- класс HI-LO (Club Dance, Ragga, Flamenco, Modern Jazz).
- STEPAEROBICS

Особенности стилизации.

Практика. Освоение техники программы ClubDance.

Отдельные элементы и комбинаций. Их соединение.

Стиль «Ragga»

Теория: Краткие инструкции и рекомендации.

Практика. Освоение техники программы Ragga.

Отдельные элементы и комбинаций. Их соединение.

Возможно использовать и другие танцевальные стили:

Partydance – урок построен на элементах клубных танцев, в том числе цыганочка, русские народные танцы, индийские, испанские и многие другие танцы.

Денс-микс – сочетание различных направлений танцевальной аэробики: латино, джаз-модерн, поп, рок-н-ролл и др.

Тема №3. Соединение классических и танцевальных элементов

Теория: Прослушивание музыки, разбивка ее на музыкальные фразы и такты.

Практика: Постановка танцевально-спортивных композиций.

Репетиция танцевальных номеров.

Раздел IV. Силовая подготовка

Тема №1. Сплит

Теория. Содержание, рекомендации по выполнению и краткие инструкции.

Практика. Комплекс упражнений для всех групп мышц.

Тема №2. Упражнений с отягощениями

Теория: Приоритетность данной деятельности. Виды отягощений. Правила безопасности и меры предосторожности при работе с отягощениями. Краткие инструкции и рекомендации.

Практика. Комплексы упражнений с отягощениями по принципу цикла «Антагонист» для ВЧТ и НЧТ.

Тема №3. Коррекция телосложения. Определение типа фигуры.

Индивидуальные программы

Теория. Типы и особенности телосложения. Направленность и содержание корректирующих упражнений, условия и деятельность корректирующих программ.

Практика. Определение типа фигуры. Комплекс упражнений на коррекцию.

Индивидуальные упражнения и программы для корректировки телосложения.

Раздел IV. Контрольные задания и диагностика

Теория. Правила и фиксация заданий.

Практика. Контрольные задания, тестирование.

Раздел V. Творческий модуль

Теория. Ознакомление с положением, подготовка и инструктаж по технике безопасности соответственно форме и уровню мероприятия.

Практика. Участие в рамках традиций учреждения, мероприятиях муниципального уровня и показательные выступления.

1.6. Формы аттестации и их периодичность

Планируемые результаты	Формы аттестации
Предметные	
<p><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - базовые шаги аэробики в связках; - гимнастический стиль выполнения упражнений; <p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения гимнастического стиля; - выполнять движения и связки различных стилей танцевальной аэробики. - создавать танцевальные номера. 	Показательные выступления (в течение уч.года)
Метапредметные	
<ul style="list-style-type: none"> - продолжать развитие аэробного стиля - продолжать развитие специальных качеств. 	Участие в праздничных концертных программах в ЦДК и СДК (февраль, март, май, июнь)
Личностные	
<ul style="list-style-type: none"> - развитие положительных личностных качеств обучающихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям). 	Фестиваль творчества(май)

2.Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение программы

Основные методы обучения:

объяснительно-иллюстративные и репродуктивные методы, позволяющие в кратчайший срок передать и освоить большую по объему информацию (объяснения, демонстрации, показы, повторения, отработка упражнений и др.), *проблемные, частично-поисковые и творческие методы*, позволяющие обучающимся или активно овладевать приемами анализа материала с целью постановки проблемы и нахождения путей ее решения, или осваивать приемы самостоятельной постановки проблем и нахождения способов их решения (организация спортивных праздников, соревнований и т.д.).

Главная методическая особенность аэробики заключается в особой роли музыки при исполнении упражнений и обучении им. Ведущую роль в формировании связи движений и музыки играет правильная последовательная постановка двигательных задач при обучении упражнению с учетом подготовленности обучающихся.

Общая структура занятия

Вводная часть (3-4 минуты) включает подсчет ЧСС, дыхательные упражнения
В подготовительной (10-15мин) части используются упражнения, обеспечивающие:

1. Постепенное повышение частоты сердечных сокращений.
2. Увеличение температуры тела.
3. Подготовка опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление потока крови к мышцам.
4. Увеличение метаболизма.
5. Высокая интенсивность обмена кислородом между кровью и мышцами.

6. Быстрая передача нервных импульсов.
7. Высокая скорость и сила мышечных сокращений.
8. Повышение эластичности мышц.

Сюда входит разминка, комплексы упражнения с предметами и без.

Цель подготовительной части подготовить организм к основной нагрузке.

В основной (15-18 минут) части необходимо добиться:

1. Увеличения частоты сердечных сокращений до уровня "целевой зоны"
2. Повышения функциональных возможностей разных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, мышечной).
3. Повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

Плавное повышение нагрузки.

Доведение интенсивности до параметров 60–80% от максимальной частоты сердечных сокращений:

60% – начинающие; 70% – средне тренированные; 80% – тренированные.

Основная часть отводится для обучения и тренировки, в ней осваивают физические упражнения и двигательные навыки.

В заключительной (5 минут) части занятия используются упражнения, позволяющие:

В эту часть занятия входит заминка и заключительный стретчинг—это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах.

В заминке совершаются действия, обратные разминке:

1. Постепенно снизить обменные процессы в организме.
2. Понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.
3. Постепенное сокращение амплитуды движений.

Заключительная часть включает упражнения на расслабления и дыхание.

2.2 Условия реализации программы

Форма обучения: очная.

Материально- техническое обеспечение:

- Зал с зеркальной стеной или обычный спортивный зал
- Шведская стенка или турник,

Спортивный инвентарь

- Степ- платформа
- Мячи разных размеров.
- Атрибуты для выполнения ОРУ
- Коврики для упражнений в партере на каждого ребенка.
- Скакалки и обручи в расчете на полгруппы детей.

Одежда для занятий.

- Облегающая одежда, для удобства контроля педагога.
- Спортивная обувь.
- Костюмы, предметы и элементы для показательных выступлений.

Информационное оснащение.

- аудиотехника, CD-R, CD-RW- носители музыкального сопровождения.
- фонотека, включающая в себя диски со специально подготовленными комплексами из музыкальных композиций, которые соответствуют требованиям к музыке для занятий аэробикой, продолжительностью 25 – 30 минут.
- методическое сопровождение.
- интернет источник для обновления музыкального материала, сайта учреждения и обмен опытом с коллегами.

Кадровое обеспечение программы:

Педагог дополнительного образования.

2.3. Список литературы и электронной информации

для педагога:

- 1.«Аэробика: учеб. Пособие» - Шипилина И.А. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 г.
- 2.«Аэробика на все вкусы.» - Лисицкая Т.С. –М.: Просвещение –Владос, 1994 г.
- 3.«Аэробика. Теория и методика проведения занятий.»- учеб. Пособие под общ. Ред. Е.Б. Мякинченко, М.П.Шестакова.- М.: ТВТ Дивизион, 2006 г.
- 4.Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий.- Крючек Е.С. – М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2001 г.
- 5.Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. Пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006.
- 6.«Растягивайся и расслабляйся» - М. Тобиас и М. Стюарт, Москва, Физкультура и спорт 1994г.
- 7.«Стройное тело» - Доктор Локид /Клифф Шитс/ Москва 1997г.
8. Серия журналов «Сила и красота» начиная с 1997г. СПб «Уайдерспорт – СУ»
- 9.«Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг»- Г. Горцев.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 г.
- 10.Тестирование физической подготовленности в аэробике. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. – М.: 2001.

для родителей и обучающихся:

1. Гурвич М.М.Как быть здоровым или семь правил правильного питания. М.Панорама,2001.
- 2.КолесниковаС.В.Детская аэробика, - Ростов-на-Дону, «Феникс»,2005.
- 3.Сухарев А.Г.Дыхательная гимнастика. М.Медицина,2005
- 4.ШтеренгерцР.Е.,Белая Н.А. Самомассаж для взрослых и детей, Киев, Здоровье,2002.
- 5.Буц Л.М. для вас, девочки/Л.М.Буц – М.Физкультура и спорт, 2008
- 6.Попов В.Б.1001 упражнение для физического развития, - М.Астрель,2002.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.libsport.ru>
2. <http://www.teoriya.ru/journals/>.
3. <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
4. <http://lesgaft-notes.spb.ru/>
5. <http://spo.1september.ru/urok/>

Приложение 1

Оценочные материалы Нормативы по общей и специальной физической подготовке Контрольные упражнения (тесты) по ОФП и СФП

№	Упражнения	Методические указания
1.	Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения. Незначительное нарушение каждого требования – 0,5 балла; значительное – 1 балл; недодержка одного счета – 1 балл;
2.	Шпагаты в трех положениях правой, левой, прямой (сед с предельно разведенными ногами в стороны)	Голени и бедра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально. За наклоны и скручивание туловища, нарушение равновесия, сгибание ног сбавки от 0,5 до 1 балла.
3.	Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулак), голова приподнята.	Равновесие выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности удержания равновесия. Секундомер включается в момент закрытия глаз, останавливается в момент нарушения равновесия.
4.	Перевод (выкрут) гимнастической палки, назад и вперед в основной стойке	Руки прямые, выполнять двумя руками одновременно, незначительное нарушение каждого требования – 0,5 балла; значительные – 1балл.
5.	Прыжок в длину с места; толчком двумя ногами	Выполняются две попытки, засчитывается лучший результат.
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 градусов, туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий.
7.	Подъем в сед из положения, лежа за 30 сек.	Ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, руки за головой. Подъем выполняется до касания локтями коленей. Упражнение выполняется в парах. Оценивается по количеству подъемов.
8.	Прыжки через скакалку (20 сек)	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперед, средний темп- 100 прыжков в минуту

Оценка контрольных упражнений по ОФП и СФП (на гибкость, подвижность суставов, устойчивости)

Упражнения	Баллы			
	10,0-9,5	9,0-8,5	8,0-7,5	7,0-6,0
Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Полная «складка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками.	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками.	Касание головой ног с удержанием руками, ноги слегка

	ног.			согнуты.
Шпагаты в 3-х положениях правой, левой, прямой (сед с предельно разведенными ногами в стороны)	Голени и бедра плотно прилегают к полу.	Голени и бедра не достаточно плотно прилегают к полу.	Голени прилегают к полу, ноги разведены на 170 градусов.	Ноги разведены на 145 градусов и касаются пола лодыжками.
Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулак), голова приподнята. Измеряется в (сек.)	16,0	14,0	12,0	10,0
Перевод (выкрут) гимнастической палки , назад и вперед в основной стойке	24	28	32	36

**Оценка контрольных упражнений по ОФП и СФП
(на силу, скоростно-силовые качества)**

Упражнения	Баллы												
	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0
Прыжок в длину с места (см.)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140
Прыжки через скакалку (20 с.)	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6
Подъем в сед из положения лежа (30 с.)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	11	10	9

Оценка в баллах уровня физической подготовленности обучающихся

Количество лет	Результаты (баллы)		
	высокий	средний	низкий
8-9	6,3	6,0	5,5
10-11	6,8	6,5	6,0
11-12	7,3	7,0	6,5
12-13	7,8	7,5	7,0
14-15	8,3	8,0	7,5