

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №2 «Образовательный центр» имени Героя Российской Федерации Немцова Павла Николаевича с. Борское муниципального района Борский Самарской области

Программа рассмотрена на заседании методического объединения Протокол №1 от 31.08.2020 года

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ №2 «ОЦ»
с.Борское
Л.М.Жабина
«__» _____ 2020 года

«Спортивная аэробика»

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Массарова Л.Е., тренер-преподаватель
Кирста Е.В., тренер-преподаватель

Согласовано
Начальник ДЮСШ с. Борское
Н.А. Бурлака
«__» 08 2020 г.

с. Борское
2020 год

Паспорт программы

Название программы	«Спортивная аэробика»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Вид программы	Общеразвивающая, модульная
Срок реализации программы	1 год
Кол-во часов на учебный год	<ol style="list-style-type: none"> 1. Модуль «Общефизическая подготовка»: 42 часа 2. Модуль «Базовая аэробика»: 56 часа 3. Модуль «Степ-аэробика»: 56 часа
Цель	Мотивация к здоровому образу жизни учащихся, воспитание гармоничной, социально активной личности с помощью аэробных тренировок
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> ➤ сформировать у подрастающего поколения интерес к физической культуре, желание заниматься спортом; ➤ способствовать изучению разновидностей аэробики (спортивная аэробика, базовая аэробика, степ-аэробика); ➤ формировать умение и навыки выполнения базовых шагов, связок на степ-платформах; ➤ воспитывать у обучающихся правильное отношение к своему здоровью, прививать навыки ЗОЖ.
Ожидаемые результаты освоения программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование знаний о базовых шагах аэробики. 2. Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов, связок на степ-платформах. 3. Исполнение танцевальных композиций.
Образовательный продукт	Показательное выступление
Возраст обучающихся	5-7 лет
Количество учащихся по программе	15-25 человек в группе

Пояснительная записка

Программа «спортивная аэробика» является Модульной, составлена в соответствии с Нормативными основаниями для разработки модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении [СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"](#)»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
 - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
 - «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

В настоящее время спортивными тренировками занимаются миллионы людей. Наиболее распространенные из них – спортивная аэробика, которая имеет огромное количество модификаций (фитнес аэробика, степ-аэробика, аква-аэробика и т.д.). Это объясняется тем, что именно занятия аэробной направленности оказывают гармоничное

воздействие на организм занимающихся, на сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную системы организма, а также на улучшение эластичности связочного аппарата. Однако не все знают и представляют, что такое оздоровительная аэробика и какую пользу она может принести здоровью ребенка.

Педагогическая целесообразность

В общеобразовательных школах у учащихся постоянно увеличивается учебная нагрузка, вследствие чего, ученики вынуждены долгими часами находиться в сидячем положении, что вызывает гиподинамию и искривление позвоночника (а также ряд других соматических заболеваний). Уроков по физической культуре в школе часто бывает недостаточно для того, чтобы исправить данное положение, и мотивировать учеников вести здоровый и подвижный образ жизни. В школьные годы происходит закрепление и сознательное формирование жизненно важных привычек, которые в дальнейшем помогут вести здоровый образ жизни, максимально реализовать свои способности и уменьшить риск возникновения заболеваний. Занятия аэробикой позволят воспитанникам не только укрепить свое здоровье, развить физические качества, но и помогут приобрести привычку вести здоровый образ жизни.

Программа «спортивная аэробика» разработана таким образом, что включает в себя не только физические упражнения, но и теоретические знания, направленные на изучение правил и техник занятия различными видами аэробики.

Занимаясь по данной программе, воспитанники смогут не только поддерживать, но и повысить уровень своей физической подготовленности, что позволит им успешно сдать зачеты по физической культуре, а также укрепить свое здоровье.

Новизна данной программы заключается в том, что она включает новые разнообразные виды аэробных тренировок, в основе которых лежат два принципа: безопасность и эффективность. Данная программа позволит укрепить здоровье учащихся и повысить уровень их физической подготовки.

В программе отражены *основные принципы* физической подготовки учащихся.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Воспитательно-оздоровительная работа в рамках программы включает в себя четыре направления:

- мировоззренческое-мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;
- социальное – адаптация в коллективе;
- биологическое – физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;
- психологические – общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Разработана на основе личного опыта работы педагогов ДЮСШ с.Борское и примерной программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ. **Актуальность программы** в том, что она направлена на оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни, формирование культуры личности, основанной на понимании необходимости вести здоровый образ жизни.

Целью модульной программы: является мотивация к здоровому образу жизни учащихся, воспитание гармоничной, социально активной личности с помощью аэробных тренировок.

Задачи:

- сформировать у подрастающего поколения интерес к физической культуре, желание заниматься спортом;
- способствовать изучению разновидностей аэробики (фитнес аэробика, базовая аэробика, степ-аэробика);
- формировать умение и навыки выполнения базовых шагов, связок на степ-платформах;
- воспитывать у обучающихся правильное отношение к своему здоровью, прививать навыки ЗОЖ.

Решение поставленных задач на занятиях объединения возможно при использовании определенных принципов обучения:

- *Принцип сознательности* – основательное знание фактов, определений, осмысление выводов и обобщений с умением правильно выразить свои мысли в речи.
- *Принцип активности* – поиск и подбор новых педагогических приемов, форм и методов обучения и воспитания.
- *Принцип интегративности* – решение учебных и воспитательных задач целостной системе образования.
- *Принцип возрастной адресности и преемственности* – поддержание взаимосвязи между возрастными категориями детей, учет разноуровневого физического развития.
- *Принцип оптимальной результативности и гарантированности* – реализация прав детей на получение необходимой образовательной и воспитательной помощи, педагогической поддержки; гарантия положительного результата независимо от возраста, возможностей и физического развития воспитанников.

Программа состоит из трех модулей

Первый модуль – «Общефизическая подготовка»

Образовательная задача первого модуля специфика различных оздоровительных направлений аэробики.

Второй модуль – «Базовая аэробика»

Образовательная задача второго модуля: способствовать приобщению обучающихся к занятиям аэробикой (знакомства с терминологией упражнений, базовыми шагами аэробики, техникой выполнения различных упражнений, базовыми шагами аэробики, техникой выполнения различных упражнений).

Третий модуль – «Степ-аэробика»

Образовательная задача третьего модуля – изучение связок на степ-платформах. Комбинирование изученных элементов позволяет составлять различные варианты связок на степ-платформах.

Программа предусматривает реализацию модулей как самостоятельных единиц. Все модули содержат контрольно-измерительные материалы, которые способствуют повышению качества спортивной подготовки и позволяют ее корректировать в соответствии с полученными результатами. В конце каждого модуля определяется степень усвоения ребенком данного материала, путем приема нормативов, проведений соревнований.

Результаты по освоению модуля должны отражать большой диапазон приобретаемого обучающимися опыта как в части укрепления и сохранения здоровья, развития личной двигательной активности, понимания ценностей здорового и безопасного образа жизни, толерантного социального поведения, так и в овладении отдельными техническими элементами видов спорта, мотивации к занятиям физической культурой и выбранным видом спорта, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Аэробика – это достаточно специфический вид оздоровительной гимнастики, который может дать довольно высокий эффект при условии соблюдения специфических методических условий. Педагог, реализующий данную программу, должен знать дидактические закономерности физического воспитания и спорта; методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с детьми младшего школьного возраста; анатомио-физиологические, гигиенические и психолого-педагогические основы физического воспитания и спорта; методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке.

Кроме того, педагог должен уметь оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий; планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказывать первую медицинскую помощь; обладать навыками рационального применения учебного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий; владеть средствами и методами формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых; уметь применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий; уметь определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения.

Реализация программы осуществляется по следующим направлениям деятельности:

- Использование в работе частично-поискового и проектного методов обучения, способствующих развитию мета предметных связей.
- Создание материально-технической базы для осуществления образовательной и воспитательной деятельности с привлечением родителей.

Адресат программы:

Срок реализации программы – один год. Возраст обучающихся 5-7 лет. Занятия проводятся в группах согласно возрасту. Количество детей в группе 15-25 человек.

Набор в группу осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей или, законных представителей ребенка и предоставление медицинской справки о состоянии здоровья.

Сроки освоения программы:

Модульная программа рассчитана на 154 часов:

- 42 часа - модуль «Общефизическая подготовка»,
- 56 часа – модуль «Базовая аэробика»,
- 56 часа – модуль «Степ-аэробика».

Формы занятий: комбинированное, творческое, практикум, занятие-репетиция, занятие – концерт; нетрадиционные: занятие-игра, занятие-путешествие, занятие – соревнование, занятие – викторина, видео – занятие, занятие – праздник.

Формы организации познавательной деятельности – в парах, групповая, коллективная.

Методы обучения – словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстрированный, частично-поисковый, проектный.

Основные формы подведения итогов реализации программы:

- открытое занятие;
- концерты для родителей;
- участие в мероприятиях и праздниках учреждения;
- проведение итоговых концертов в конце учебного года.

Контроль, оценка результатов обучения детей:

- «Предварительный контроль» - перед началом учебного года, а также перед изучением новой темы.
- «Промежуточный» - контрольные задания, показательные занятия.
- «Итоговый» - по окончании изучения каждого раздела и в конце учебного года. В процессе итогового контроля проводится анализ изменения физического развития обучающихся.

Критерии оценки уровня обученности обучающихся:

Высокий уровень – обучающийся знает терминологию базовых шагов аэробики, самостоятельно составляет связки базовой и степ-аэробики, владеет техникой исполнения хореографических композиций, самостоятельно составляет комплексы аэробики, внося в них элементы креативности.

Средний уровень обученности - обучающийся на достаточном уровне знает терминологию базовых шагов аэробики, составляет связки базовой и степ-аэробики с помощью педагога, владеет техникой исполнения хореографических композиций, самостоятельно составляет комплексы аэробики.

Низкий уровень обученности – обучающийся слабо владеет терминологией базовых шагов, частично знаком с техникой исполнения хореографических композиций, испытывает проблемы с самостоятельным составлением комплексов аэробики.

Для регулярного контроля за уровнем физических качеств обучающихся используются контрольные занятия (тесты) по физической подготовке, зачеты. Тестирование выявляет как общую физическую подготовку, так и уровень специальной подготовки. Знания, умения, навыки обучающихся оцениваются на соревнованиях и показательных выступлениях.

Формами подведения итогов реализации образовательной программы являются зачеты, а также соревнования между группами, проведение спортивных праздников.

Также, в процессе обучения, применяются методы диагностики личностного развития воспитанников, такие как: наблюдение, сравнение, итоговый анализ умений и навыков. При этом критерии оценки эффективности результатов обучения строятся на сформированности основных компетенций, наличии знаний теоретического материала и умение использовать их на практике, а также положительных результатах творческих достижений воспитанников, это: участие в конкурсах и фестивалях разного уровня.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- проявление познавательных интересов и активности в данной области;
- развитие трудолюбия и ответственности за качество своей деятельности;
- овладение установками, нормами и правилами научной организации умственного и физического труда;
- становление самоопределения в выбранной сфере будущей профессиональной деятельности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности в деятельности;
- проявление технологического и экономического мышления при организации своей деятельности.

Метапредметные результаты:

- планирование процесса познавательно-трудовой деятельности;
- определение адекватных имеющимся организационным и материально-техническим условиям способов решения учебной или трудовой задачи на основе заданных алгоритмов;
- проявление инновационного подхода к решению практических задач в процессе моделирования деятельности;
- самостоятельная организация и выполнение различных творческих заданий
- получение навыков работы с научной литературой, интернетом, с фактическими материалами, с архивными источниками;
- Обоснование путей и средств устранения ошибок или разрешения противоречий в выполняемых процессах;
- соблюдение норм и правил культуры труда в соответствии с технологической культурой производства;
- соблюдение норм и правил безопасности познавательно-трудовой деятельности и созидательного труда.

Предметные результаты:

К концу освоения первого модуля дети овладевают знаниями:

- о значении и пользе занятий спортом;
- о видах аэробики;
- о терминологии упражнений;
- о назначении гимнастического инвентаря;
- о технике дыхания при выполнении упражнений;
- о структуре занятия по аэробике;
- о запрещенных элементах при занятиях аэробикой;
- о правилах безопасности на занятиях аэробикой;
- о гигиенических основах занятий.

К концу освоения второго модуля дети погружаются в практики и

- выполняют базовые шаги аэробики;
- составляют связки базовой аэробики;
- исполняют танцевальные композиции.

К концу освоения третьего модуля дети овладевают знаниями:

- об особенностях выполнения упражнений на степ-платформах;
- о правилах безопасности при работе на степ-платформах;
- о методах самоконтроля при работе на степ-платформах;
- об основах дыхания при физических нагрузках;
- о правилах составления связок на степ-платформах;
- о комбинировании связок на степ-платформах;
- о строение человека, о работе определенных групп мышц.

Техническая платформа

- маты гимнастические – 5 штук;
- Обруч гимнастический – 15 штук;
- Скакалка гимнастическая – 15 штук;
- Гантели – 10 штук;
- Гимнастическая палка – 15 штук;
- Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера) – 1 штука;
- Хореографический станок 5х2м.

Программа модулей

<i>№ темы</i>	<i>Содержание</i>	<i>Всего</i>	<i>Тео-рия</i>	<i>Практика</i>	<i>Формы работы</i>	<i>Формы контроля</i>
1	Модуль I «Общефизическая подготовка в фитнес-аэробике»	42	12	30		
<i>1.1</i>	Здоровый образ жизни, вредные привычки	2	1	1	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	
<i>1.2.</i>	Оздоровительные виды гимнастики	3	2	1	<i>Учебно-тренировочное упражнение</i>	<i>Выполнение упражнений</i>
<i>1.3</i>	Разминка	5	1	4	<i>Учебно-тренировочное упражнение</i>	<i>Выполнение упражнений</i>
<i>1.4</i>	Аэробная часть	8	2	6	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Выполнение упражнений</i>
<i>1.5.</i>	Упражнение на полу	8	2	6	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Выполнение упражнений</i>
<i>1.6.</i>	Упражнение на гибкость	8	2	6	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Выполнение упражнений</i>
<i>1.7.</i>	Музыкальная грамотность	8	2	6	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Выполнение упражнений</i>
	Модуль II Базовая аэробика	56	17	39		
<i>1.1.</i>	Влияние занятий аэробикой на здоровье девочек	2	1	1	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Выполнение упражнений</i>
<i>1.2</i>	Планирование занятий аэробикой с учетом индивидуальных особенностей	2	1	1	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Выполнение упражнений</i>
<i>1.3</i>	Аэробика как вид спорта, сущность и польза аэробики	2	1	1	<i>Учебно-тренировочное</i>	<i>Выполнение упражнений</i>

					занятие	ий
1.4	Виды аэробики	2	1	1	Учебно-тренировочное занятие	Выполненные упражнения
1.5	Краткая характеристика гимнастического инвентаря	1	1		Учебно-тренировочное занятие	Выполненные упражнения
1.6	Гигиена занятий, одежда, обувь и прическа	1	1		Учебно-тренировочное занятие	Выполненные упражнения
1.7	Дыхание при выполнении упражнений	2	1	1	Учебно-тренировочное занятие	Выполненные упражнения
1.8	Упражнения для мышц всего тела	6	2	4	Учебно-тренировочное занятие	Выполненные упражнения
1.9	Упражнения без предметов	4		4	Учебно-тренировочное занятие	Выполненные упражнения
1.10	Упражнения с предметами	6	2	4	Учебно-тренировочное занятие	Выполненные упражнения
1.11	Обучение базовым шагам аэробики	8	2	6	Учебно-тренировочное занятие	Выполненные упражнения
1.12	Выполнение базовых шагов аэробики	8	2	6	Учебно-тренировочное занятие	Выполненные упражнения
1.13	Составление связок из базовых шагов.	6	1	5	Учебно-тренировочное занятие	Выполненные упражнения
1.14	Совершенствование техники базовых шагов в комплексах разных стилей на занятиях аэробикой	6	1	5	Учебно-тренировочное занятие	Выполненные упражнения
	Модуль III Степ-аэробика	56	10	46		
2.1	Степ-аэробика. Возникновение степ-аэробики	1	1		Учебно-тренировочное занятие	Выполненные упражнения
2.2	ТБ при занятиях на степ-	2	1	1	Учебно-	Выполненные

	платформах				<i>тренировочное занятие</i>	<i>е упражнения</i>
2.3	Методы самоконтроля при занятиях степ-аэробикой	3	1	2	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Выполнение упражнений</i>
2.4	Дыхание при занятиях степ-аэробикой	3	1	2	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Выполнение упражнений</i>
2.5	Выполнение упражнений степ-аэробики	7	1	6	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Выполнение упражнений</i>
2.6	Правила составления связок на степ-платформах	4	1	3	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Выполнение упражнений</i>
2.7	Составление связок на степ-платформах	9	1	8	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Выполнение упражнений</i>
2.8	Комплекс степ-аэробики низкой интенсивности	9	1	8	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Выполнение упражнений</i>
2.9	Комплекс степ-аэробики средней интенсивности	9	1	8	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Выполнение упражнений</i>
2.10	Комплекс степ-аэробики высокой интенсивности	9	1	8	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Выполнение упражнений</i>
	ИТОГО:	154	39	115		

Содержание образовательной программы

Вводное занятие

Теория: Знакомство с обучающимися. От и ТБ. Санитарно-гигиенические требования на занятиях.

Модуль I. Общефизическая подготовка в фитнес-аэробике

Тема 1.1. Здоровый образ жизни, вредные привычки.

Теория: Основы ЗОЖ, режим дня, профилактика вредных привычек.

Практика: Просмотр и анализ видеofilьма «Я за здоровый образ жизни!»

Тема 1.2. Оздоровительные виды гимнастики.

Теория: Оздоровительные виды гимнастики. Классификация и влияние на организм.

Практика: Просмотр и обсуждение рисунков с изображением упражнений оздоровительных видов гимнастики.

Тема 1.3. Разминка, разогревание.

Теория: Первые системы аэробики. Ритмическая гимнастика

Практика: Просмотр и анализ обсуждения упражнений для разминки

Тема 1.4. Аэробная часть.

Теория: Фитнес-аэробика-новый вид спорта. Понятие «направление».

Практика: Аэробика с элементами боевых искусств, круговая аэробика, спортивная, фитнес аэробика.

Тема 1.5. Упражнение на полу

Теория: Упражнения на полу. Прыжки, скачки и подскоки, разновидности

Практика: Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма.

Тема 1.6. Упражнение на гибкость

Теория: Силовые упражнения. Упражнения на развитие гибкости.

Практика: Выбор упражнений на гибкость и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма.

Тема 1.7. Музыкальная грамотность

Теория: Хореографическая подготовка. Структурный состав упражнений соревновательных программ.

Практика: Выбор музыкальной композиции, элементы комбинации.

Методическое и дидактическое обеспечение занятий:

- Андреасян К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике: РГАФК,1996.23с.
- Аэробика. Теория и методика занятий. Учебное пособие.- М:Спорт Академ Пресс, 2002-304с.
- Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития.-М Терра-Спорт, 2000-192с.
- Журнал «Физкультура в школе» №1-12 - 1997.
- Селуянов В.Н. Методика силовой подготовки в оздоровительной физической культуре // Аэробика .2000.Зима
- Морель Ф.Р. Хореография в спорте. М., 1971.

Форма занятий: традиционное, практическое, комбинированное, интегрированное, занятие - игра, занятие-путешествие, занятие-соревнование, видео-занятие, занятие – викторина, занятие - праздник.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно - иллюстративный, проблемный, частично-поисковый.

Форма подведения итогов: собеседование, тестирование, викторина, мини-концерт

Модуль II. Базовая аэробика.

Тема 2.1. Влияние занятий аэробикой на здоровье девочек.

Теория: Влияние занятий аэробикой на развитие основных физических качеств у девочек младшего школьного возраста.

Практика: Тестирование основных физических качеств.

Тема 2.2. Планирование занятий аэробикой с учетом индивидуальных особенностей.

Теория: Индивидуальные психофизиологические особенности, возрастные особенности.

Практика: Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма.

Тема 2.3. Аэробика как вид спорта.

Теория: Сущность и польза аэробики.

Практика: Просмотр и анализ видеофильма о зарождении аэробики.

Тема 2.4. Виды аэробики.

Теория: Виды аэробики (степ-аэробика, танцевальная аэробика, аква-аэробика, фитбол-аэробика).

Практика: Просмотр иллюстраций о разновидностях аэробики.

Тема 2.5. Краткая характеристика гимнастического инвентаря.

Теория: Характеристика и назначение гимнастического инвентаря (мячи, скакалки, обручи, гантели, фитболы, петли для фитнеса)

Тема 2.6. Гигиена занятий, одежда, обувь и прическа.

Теория: Требования к одежде, обуви и прическе.

Тема 2.7. Дыхание при выполнении упражнений.

Теория: Роль дыхания во время физических нагрузок. Правильное дыхание при выполнении упражнений.

Практика: Дыхательные упражнения.

Тема 2.8. Упражнения для мышц всего тела.

Теория: Роль физических упражнений для организма человека.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног;

Тема 2.9. Упражнения без предметов.

Теория: Влияние упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов.

Тема 2.10. Упражнения с предметами.

Теория: Виды упражнений с предметами (мяч, скакалка, обруч). Развитие физических качеств с помощью упражнений с предметами.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами.

Тема 2.11. Обучение базовым шагам аэробики.

Теория: Базовые шаги: «Бейсик», «Степ-тач», «Дабл-степ», «Оупен-степ», «Захлест», «Греп-вайн», «V-степ», «А-степ», «Ни-ап», «Хил-диг», «Степ-кросс», «Ланч», «Джампинг-джек».

Практика: Выполнение базовых шагов на 4 и 8 счетов.

Тема 2.12. Выполнение базовых шагов аэробики.

Теория: Базовые шаги: «Бейсик», «Степ-тач», «Дабл-степ», «Оупен-степ», «Захлест», «Греп-вайн», «V-степ», «А-степ», «Ни-ап», «Хил-диг», «Степ-кросс», «Ланч», «Джампинг-джек».

Практика: Выполнение базовых шагов на 4 и 8 счетов.

Тема 2.13. Составление связок из базовых шагов.

Теория: Правила составления связок из базовых шагов.

Практика: Составление связок из базовых шагов.

Тема 2.14. Совершенствование техники базовых шагов в комплексах разных стилей на занятиях аэробикой.

Теория: Регламентированный стиль и свободный стиль при составлении связок.

Практика: Выполнение базовых шагов в комплексах разных стилей.

Методическое и дидактическое обеспечение занятий:

- Батаен В.Г. Художественная гимнастика. М., «Просвещение», 1986.
- Ваганова А.Я. Упражнения классического танца. М., 1988.
- Варшавская Р.А., Л.Н. Кудряшова. Игры под музыку. М., 1993.
- Журнал «Физкультура в школе» №1-12 - 1997.
- Колесникова С.В. Детская аэробика, Ростов-на-Дону, «Феникс», 2005.
- Морель Ф.Р. Хореография в спорте. М., 1971.
- Пасютинская В.Н. Волшебный мир танца. М., «Просвещение», 1985.
- Программа «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов». М., «Просвещение», 1996.; компьютер, видеопроектор, видеозаписи, CD/DVD диски.

Форма занятий: традиционное, практическое, комбинированное, интегрированное, занятие - игра, занятие-путешествие, занятие-соревнование, видео-занятие, занятие – викторина, занятие - праздник.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно - иллюстративный, проблемный, частично-поисковый.

Форма подведения итогов: собеседование, тестирование, викторина, мини-концерт, соревнование.

Модуль III. Степ-аэробика.

Тема 3.1. Степ-аэробика. Возникновение степ-аэробики.

Теория: История возникновения степ-аэробики. Джин Миллер как основатель степ-аэробики.

Тема 3.2. ТБ при занятиях на степ-платформах.

Теория: ТБ при работе со степ-платформой (обувь, положение стопы, запрещенные движения).

Практика: Постановка ног на степ-платформах.

Тема 3.3. Методы самоконтроля при занятиях степ-аэробикой.

Теория: Методы самоконтроля при занятиях степ-аэробикой (частота пульса, изменение дыхания).

Практика: Проведение пульсометрии.

Тема 3.4. Дыхание при занятиях степ-аэробикой. *Теория:* Дыхание при занятиях степ-аэробикой. *Практика:* Дыхательные упражнения.

Тема 3.5. Выполнение упражнений степ-аэробики.

Теория: Заход на степ-платформу и сход с нее.

Практика: Упражнения на степ-платформе под счет.

Тема 3.6. Правила составления связок на степ-платформе.

Теория: Методика составления связок на степ-платформах. Направления движения.

Практика: связки на степ-платформе под счет.

Тема 3.7. Составление связок на степ-платформах.

Теория: Варианты составления связок на степ-платформах. Направления движения.

Практика: Связки на степ-платформе под музыку.

Тема 3.8. Комплекс степ-аэробики низкой интенсивности.

Теория: Правила составления комплекса степ-аэробики низкой интенсивности.

Практика: Выполнение комплекса степ-аэробики низкой интенсивности.

Тема 3.9. Комплекс степ-аэробики средней интенсивности.

Теория: Правила составления комплекса степ-аэробики средней интенсивности.

Практика: Выполнение комплекса степ-аэробики средней интенсивности.

Тема 3.10. Комплекс степ-аэробики высокой интенсивности.

Теория: Правила составления комплекса степ-аэробики высокой интенсивности.

Практика: Выполнение комплекса степ-аэробики высокой интенсивности.

Методическое и дидактическое обеспечение занятий:

- Ивашенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Методика физкультурно-оздоровительных занятий. - К.: УГУФВС, 1994. - 126 с.
- Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. - 2-е изд. доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 224 с.
- Теория и методика физического воспитания том 2/ Под ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олимпийская литература, 2003. - 392с.
- Теория и методика физической культуры / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, - 1999. - 374 с.
- Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. - К.: Олимпийская литература, 2000. - 368 с.
- Программа «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов». М., «Просвещение», 1996.; компьютер, видеопроектор, видеозаписи, CD/DVD диски.

Форма занятий: традиционное, практическое, комбинированное, интегрированное, занятие - игра, занятие-путешествие, занятие-соревнование, видео-занятие, занятие – викторина, занятие - праздник.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно - иллюстративный, проблемный, частично-поисковый.

Форма подведения итогов: собеседование, тестирование, викторина, мини-концерт.

Список литературы

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры. –Спорт Академ Пресс.-М., 2002.
2. Батаен В.Г. Художественная гимнастика. М., «Просвещение», 1986.
3. Ваганова А.Я. Упражнения классического танца. М., 1988.
4. Варшавская Р.А., Л.Н. Кудряшова. Игры под музыку. М., 1993.
5. Журнал «Физкультура в школе» №1-12 - 1997.
6. Иващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Методика физкультурно-оздоровительных занятий. - К.: УГУФВС, 1994. - 126 с.
7. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. - 2-е изд. доп., перераб. - М.:1997.
8. Колесникова С.В. Детская аэробика, Ростов-на-Дону, «Феникс», 2005.
9. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
10. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика): прогр. курса по выбору для специальности 032101.65 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта: утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / сост. Лисицкая Т.С. [и др.]; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). –12.24.
11. Морель Ф.Р. Хореография в спорте. М., 1971.
12. Пасютинская В.Н. Волшебный мир танца. М.,«Просвещение», 1985.
13. Программа «Физическое воспитание учащихся 1-11классов». М., «Просвещение», 1996.
14. Программа «Художественная гимнастика» для внешкольных учреждений и образовательных школ. М., «Просвещение», 1986.
15. Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики. Авторы : Слуцкер О.С. Полухина Т.Г Козырев В.С. М., 2011.
16. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмические упражнения. Учебное пособие для педагогических училищ. М., «Просвещение»,1989.
17. Сабиров Ю.А. Спортивная гимнастика. М., «Просвещение», 1996.
18. Теория и методика физического воспитания том 2/ Под ред. .Т.Ю. Круцевич. - К.: Олимпийская литература, 2003. - 392с.
19. Теория и методика физической культуры / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, - 1999. - 374 с.

20. Физкультура и спорт, 1989. - 224 с. Хореографическая работа со школьниками. Под ред. В.П. Ирвинг, Ленинград, 1958.
21. Художественная гимнастика. Под ред. Л.П. Орлова. М., 1994.
22. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. - К.: Олимпийская литература, 2000. - 368 с.