

Управление образования администрации муниципального образования
Кувандыкский городской округ Оренбургской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительное образование
«Дом пионеров и школьников Кувандыкского городского округа Оренбургской области»

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО
педагогическим советом МБУДО «ДПШ»
Протокол № 3
от 30.09. 2016 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа**

«Оздоровительная аэробика»

физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации: 2 года.
Возраст детей: 11–17 лет.
Разработала: Побединская Наталья
Викторовна, педагог-организатор

Кувандык, 2016 г.

Раздел № 1 Комплекс основных характеристик программы

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.1 Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительная аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на повышение двигательной активности, улучшение осанки. Реализация программы благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему и дыхательную систему учащихся.

1.1.2 Актуальность программы

В настоящее время значительно повысился интерес молодежи к занятиям различными видами массового спорта и двигательной активности для отдыха и восстановления сил, для обеспечения хорошей спортивной формы и состояния здоровья. Фитнес-клубы, оснащенные современными тренажерами, новые виды занятий по фитнес-аэробике, фестивали, конвенции – все эти направления способствуют развитию и поддержанию интереса к оздоровительным занятиям. Среди этих оздоровительных тренировок особое место заняла аэробика.

Кроме того, занятия являются великолепным средством развития координации движений, быстроты двигательных действий, подвижности в различных суставах, мышечной силы, общей выносливости, трудолюбия. Танцевальная эмоциональная сущность упражнений способствует развитию выразительности и пластики движений. Занятия развивают музыкальный слух, чувство прекрасного, дают возможность учащимся выразить в движениях индивидуальные способности.

1.1.3 Отличительные особенности программы

В процессе разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Оздоровительная аэробика» были проанализированы программы по спортивной и оздоровительной аэробике. Основными отличиями данной программы является включение упражнений и их комплексов с элементами из разных видов аэробики на каждый год обучения:

- на первом году обучения это комплекс упражнений с элементами танцевальной аэробики;
- на втором году обучения – комплекс упражнений с элементами спортивной аэробики.

1.1.4 Адресат программы

Программа рассчитана на работу с детьми среднего и старшего школьного возраста (11-17 лет). Дети принимаются по желанию, на основании наличия медицинской справки, о возможности учащегося заниматься данным видом деятельности. Занятия с учащимися направлены на формирование устойчивой мотивации к занятиям аэробикой.

1.1.5 Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 2 года обучения в объеме 144 часов:

1 год обучения – 72 часа.

2 год обучения – 72 часа.

1.1.6 Формы обучения

Организация образовательного процесса предполагает очную форму обучения (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2).

1.1.7 Особенности организации образовательного процесса

1.1.8 Состав группы

Программой предусмотрена работа с постоянным составом группы.

1.1.9 Режим занятий

Режим занятий организован 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: формирование ценностного отношения учащихся к здоровому образу жизни посредством занятий аэробики.

Задачи в области воспитания:

- формировать взгляды и качества, ведущие к пониманию значения аэробики, физической культуры;
- формировать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитать высоконравственную, духовно богатую творческую личность, исповедующей идеалы Красоты, Добра, Гражданственности и Всеобщей любви;
- воспитать дисциплинированность, смелость во время выполнения упражнений;
- воспитать доброжелательное отношение к товарищам, отзывчивость, толерантность.

Задачи в области обучения:

- формировать необходимые знания в области аэробики, физического воспитания, здоровья и спорта;
- научить правильному выполнению комплексов упражнений с элементами танцевальной, спортивной аэробики и фитнеса;
- научить правильному выполнению базовых шагов и движений аэробики и акробатики;
- формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- формировать умение адекватной оценки собственных физических возможностей (основных приемов самоконтроля во время занятий);
- организовать поиск новых познавательных ориентиров (ориентация творческой деятельности самостоятельного добывания новых знаний);
- организовать постановочную и концертную деятельности (разучивание танцевальных композиций, выступление детей на концертах и фестивалях).

Задачи в области развития:

- развивать и совершенствовать у учащихся основные двигательные качества: силу, быстроту, гибкость, выносливость, координацию движений, равновесие;
- развивать музыкально-ритмические навыки;
- развивать творчество и инициативу.

1.2.1 Содержание программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа включает:

- разнообразие физических упражнений, направленных на формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков у детей;

- ориентацию на индивидуальные особенности детей, бережное сохранение и приумножение таких важных качеств ребенка, как инициативность, самостоятельность, фантазия;
- знакомство с различными видами аэробики, ведущей из которых является оздоровительная аэробика;
- сплочение учащихся в большой дружный коллектив единомышленников, способных активно и четко воспринимать учебный процесс, его приемы, способы и темпы обучения, умение выдать продукт труда (танец) для зрителя;
- развитие и сохранение деятельности в коллективе, преобладание групповых интересов над личными, уважение к личности каждого;
- пропаганду ЗОЖ и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

Программа построена на комплексах, с учетом дидактического принципа (от простого к сложному). К каждому занятию по аэробике предъявляются требования в отношении сохранения здоровья детей. Это, прежде всего, величины физической нагрузки, ее соразмерности возрастным показателям ребенка. Поэтому педагог по аэробике должен строить свои занятия с обязательным соблюдением санитарно-гигиенических требований. Соблюдая все правила здоровьесберегающей педагогики и биомеханику физических упражнений, педагог должен вести коррекционную работу по восстановлению нарушенной осанки, плоскостопия и т.д.

Практическая значимость данной программы состоит в том, что она представляет собой синтез физических упражнений, простейшие элементы танца, акробатические упражнения, бег и прыжки, то есть широкий спектр обучения. Вся организация образовательного процесса должна строиться с учетом оптимальной нагрузки на учащегося с целью защиты его от переутомления и дезадаптации.

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Цель: Приобщить детей к активным занятиям аэробикой, заложить основы формирования всего комплекса знаний, умений, навыков.

Задачи:

в обучении:

- учить детей терминам базовых шагов и движений в аэробике;
- познакомить воспитанников с историей развития аэробики и ее видами;
- учить правильно выполнять комплексов;
- учить детей согласовывать упражнения с характером музыки;
- учить выполнять акробатические упражнения;
- учить держать осанку;
- учить находить и измерять пульс;
- учить правилам поведения на занятиях аэробики;
- учить элементарным знаниям личной гигиены;
- учить правильному питанию, занимающихся аэробикой.

в развитии:

- развивать познавательный интерес и желание заниматься аэробикой и физической культурой;
- развивать физические и творческие способности воспитанника;
- развивать стремление к творческому самовыражению.

- содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;

в воспитании:

- воспитать патриотизм и толерантность;
- воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам.
- честность, отзывчивость;
- воспитать потребность к здоровому образу жизни;
- воспитать смелость во время выполнения упражнений.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятий	Количество часов		
		всего	теория	практ.
1.	Вводное занятие			
2.	Изучение базовых шагов и движений			
3.	Комплекс №1 низкоударной интенсивности			
4.	Комплекс №2 высокоударной интенсивности			
5.	Акробатика			
6.	Контрольные упражнения			
7.	Комплекс №3 танцевальный			
8.	Танцевальные композиции			
9.	Комплекс №4 на свежем воздухе			
10.	Контрольные упражнения			
11.	Мероприятия			
	ИТОГО:			

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие.

- знакомство с учащимися;
- проведение инструктажа по охране труда, ПДД, правила противопожарной безопасности, правила поведения в спортивном зале;
- форма одежды;
- входная диагностика (антропометрические измерения, анкетирование); психологические тесты (по адаптации учащихся в объединении)
- беседа «Что такое аэробика».

2. Изучение базовых шагов и движений:

Basik step

March

V step

Mambo

Pivot

.Poni

Open Step

Hill touch (toe)

Lange

Curl

Jamping Jeck

3. Комплекс №1 – низкоударной интенсивности для начинающих, с упражнениями на формирование правильной осанки.

Беседа «Возникновение аэробики», «Виды аэробики», «Правила измерения пульса»
Повторение базовых шагов.

4. Комплекс №2 – высокоударной интенсивности, для воспитания выносливости.

Беседы: «Личная гигиена аэробистов», «Значение физических упражнений для школьников».

5. Акробатические упражнения:

- стойка на лопатках;
- переворот боком;
- мост;
- шпагат;
- кувырок вперед (назад).

Беседа: «Питание и диета занимающихся аэробикой и спортом».

6. Контрольные упражнения:

- наклон вперед из положения сидя, (см.);
- подъем туловища из положения лежа на спине, (кол. раз.);
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа, (кол. раз.);
- связка упражнений из комплекса №2.

7. Комплекс №3 с элементами танцевальной аэробики (упражнения в стиле фанк-аэробики).

Беседы: «Дыхание во время выполнения упражнения упражнения», «ЗОЖ и вредные привычки».

8. Танцевальные композиции:

- танец «Фанки»;
- спортивный танец;

9. Комплекс №4 на свежем воздухе с мячом.

Беседа: «Влияние физических упражнений на организм».

10. Контрольные упражнения:

- наклон вперед из положения сидя, см.;
- подъем туловища из положения лежа на спине, кол. раз.;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол. раз.;
- танец «Фанки».

11. Мероприятия воспитательно-познавательного характера:

Мероприятия:

- «День именинника»;
- «Новогодний стартинейджер»;
- «Весенняя капель».

Экскурсии: в парк, музей, выставочный зал, спортклуб «Олимп», поход в лес.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу 1 года обучения дети

должны знать:

- термины базовых шагов и движений;
- историю развития аэробики и ее виды;
- правила поведения на занятиях;
- знания о личной гигиене;
- диету и питание занимающихся аэробикой.

Должны уметь:

- правильно выполнять комплексы упражнений;
- согласовывать упражнения с характером музыки;
- держать осанку;
- выполнять акробатические упражнения: шпагат, мостик, перевороты;
- уметь измерять пульс;
- различать виды аэробики.

владеть навыками:

- музыкально-ритмической деятельности;
- правильного и выразительного движения.

II ГОД ОБУЧЕНИЯ

Цель: Добиться наиболее точного, правильного выполнения упражнений и движений, пополняя базу знаний, умений, навыков, формируя физические и волевые качества у детей.

Задачи:

в обучении:

- познакомить с элементами степ-аэробики, танцевальной аэробики, фитнеса;
- научить терминам новых, более сложных базовых шагов и движений;
- научить выполнять акробатические упражнения.
- научить вести физический самоконтроль;

в развитии:

- развивать навык правильного выполнения упражнений в такт музыке;
- развивать координацию движения, гибкость, амплитуду движений;
- формировать правильную осанку, мышечную память;
- развивать навык выполнения исходных положений основных силовых и стретчинг упражнений.

в воспитании:

- воспитывать культуру здорового образа жизни, силу воли, самостоятельность, стремление доводить начатое дело до конца;
- воспитывать культуру поведения и общения на занятиях и выступлениях;

- воспитывать эмоциональную отзывчивость;
- формирование потребности к здоровому образу жизни.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ n/n	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практ.
1.	Вводное занятие.			
2.	Изучение терминов базовых шагов и движений.			
3.	Комплекс №1 оздоровительной аэробики.			
4.	Комплекс №2 с элементами степ-аэробики низкоударной интенсивности.			
5.	Контрольные упражнения.			
6.	Акробатика.			
7.	Комплекс №3 с элементами фитнеса.			
8.	Комплекс №4 с элементами танцевальной аэробики.			
9.	Комплекс №5 на свежем воздухе.			
10.	Контрольные упражнения.			
11.	Концертно-творческая деятельность			
12.	Мероприятия воспитательно-познавательного характера.			
13.				
	ИТОГО:			

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие:

- проведение инструктажа по охране труда, правила поведения в спортивном зале, ПДД, ППБ, форма одежды на занятиях.
- Входная диагностика (антропометрические измерения, анкетирование)

2. Изучение терминов базовых шагов и движений:

Zorba
 Kick ball change
 Box step
 Step cross
 Lift side
 Scoop
 Shasse mambo front
 Shasse mambo back
 Superman
 Stradle
 Knee Up

3. Комплекс №1 оздоровительной аэробики со скакалкой.

Беседа: «Самоконтроль по частоте сердечны сокращений», «Влияние физических упражнений на психику».

4. Комплекс №2 с элементами степ-аэробики низкоударной интенсивности.
Беседа: «Что такое степ-аэробика и степ-платформа».

5. Контрольные упражнения:

- связка упражнений из комплекса №2 на степ-платформе;
- наклон вперед из положения сидя, см.;
- подъем туловища из положения лежа на спине, кол. раз.;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол. раз.

6. Акробатика:

- стойка на руках;
- мост из положения стоя, стоя на коленях на одну ногу, на одну руку;
- перекидки вперед.

7. Комплекс №3 с элементами фитнеса с гантелями.

Беседа: «Что такое фитнес», «Тренажеры и гантели».

8. Комплекс №4 с элементами танцевальной аэробики в стиле латино, для развития координации движения.

Беседа: «Латин-аэробика – один из видов танцевальной аэробики».

9. Комплекс №5 на свежем воздухе с обручем.

10. Контрольные упражнения:

- упражнения из комплекса латин-аэробики;
- наклон вперед из положения сидя, см.;
- подъем туловища из положения лежа на спине, кол раз.;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол. раз.;
- задержка дыхания, сек.

11. Концертно-творческая деятельность:

- участие в отчетном концерте;
- участие в танцевальном марафоне;
- участие в концертах школ.

12. Мероприятия воспитательно-познавательного характера:

- «Танцевальный марафон».
- «Мама, папа, я – спортивная семья».
- «Мисс весна».
- «День именинника».
- Родительские собрания.

Экскурсии: в парк, музей, выставочный зал, поход на реку Сакмара.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу II года обучения дети

должны знать:

- отличия между оздоровительной, танцевальной, степ-аэробикой и фитнесом;
- терминологию базовых шагов и движений аэробики;

ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:

- вести физический самоконтроль;
- правильно выполнять упражнения на степ-платформе;
- правильно выполнять движения танцевальной аэробики;
- выполнять акробатические упражнения;
- выполнять упражнения фитнеса.

ВЛАДЕТЬ НАВЫКАМИ:

- выполнения упражнений в такт музыки;
- выполнения исходных положений основных силовых и стретчинг упражнений;

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

После прохождения всех этапов учащиеся должны знать:

- терминологию базовых шагов аэробики;
- особенности различных видов аэробики;
- основные исходные положения выполнения упражнений;
- влияние упражнений на отдельные группы мышц и на состояние здоровья;
- элементарные знания о личной гигиене.

Учащиеся должны уметь:

- грамотно выполнять упражнения изученных комплексов;
- контролировать дозировку, то есть вести самоконтроль;
- выразительно передавать характер музыки и танца;
- пробовать свои силы в разработке собственных композиций;
- выполнять акробатические упражнения;
- ставить цель и добиваться необходимого результата.

Условия реализации программы

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- просторный спортивный зал, отвечающий санитарно-гигиеническим нормам (наличие зеркал, раздевалка);
- технические средства (магнитофон, усилитель, колонки, DVD-плеер, ноутбук);
- тренировочная форма (шорты, лосины, топик, кроссовки – девочки; шорты, футболка, кроссовки – мальчики);
- спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гимнастические палки, маты или гимнастические коврики).

Одно из главных условий работы объединения: соблюдение правил охраны труда детей, норм санитарной гигиены в помещении и правил противопожарной безопасности.

Формы аттестации

Качество получаемых во время занятий знаний, умений и навыков, определяется с помощью мониторинга.

Для этой цели проводится входная диагностика, промежуточный и итоговый контроль. Уровень подготовки детей определяется входной диагностикой, которая включает собеседование, наблюдение и тестирование физических способностей.

Уровни подготовленности детей при приеме в объединение оздоровительной аэробики (Приложение №).

Ежегодно проводится творческий отчет и анализ работы за весь учебный год.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Структура занятия аэробики

№	<i>Часть занятия</i>	<i>45-минутное занятие</i>
1	Разминка	3-5 мин.
2	Аэробная часть	20-25 мин.
3	Заминка аэробной части	2-3 мин.
4	Силовая часть	8-10 мин.
5	Растяжка (стретч) и общая заминка	2-5 мин.

Занятия проходят в атмосфере повышенной эмоциональности в группе, под музыку, благодаря чему уменьшается монотонность, свойственная продолжительному выполнению упражнений.

Занятия по аэробике – одна из форм внеучебной физкультурно-оздоровительной работы, которое состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. Применительно к аэробике им соответствуют:

- 1) подготовительная часть – разминка;
- 2) основная часть – аэробная часть, заминка аэробной части, силовая часть;
- 3) заключительная часть – растяжка-стретч, общая заминка.

Распределение упражнений по структуре занятия аэробики

Разминка	1. Изолированная работа звеньев тела	Шея, плечи, руки, спина и т.д.
	2. Движения с использованием обширных мышечных групп	Одновременные движения руками и ногами
	3. Стретч	Для ног
Аэробная часть	1. Аэробная разминка	Базовые элементы. Руки двигаются с постепенно увеличивающейся амплитудой
	2. Аэробный пик	Базовые элементы с полной амплитудой движений руками
	3. Аэробная заминка	Базовые элементы. Руки двигаются с постепенно уменьшающейся амплитудой
Заминка №1	Большие широкие движения	С большой амплитудой, в более низком темпе
Силовая часть	1. Для мышц туловища	Брюшной пресс, спина
	2. Плечевой пояс	Мышцы предплечья, плеча, надплечья и т.д.
	3. Тазовый пояс	Мышцы голени, бедра и т.д.
Заминка №2	Глубокий стретч	Верхних и нижних конечностей

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

При работе используются различные формы занятий, что зависит от поставленной цели.

- учебное занятие;
- зачетное занятие;
- открытое занятие;
- занятие-соревнование;
- занятия на свежем воздухе;
- тренировочное занятие.

А) учебное занятие

Цель: освоение отдельных элементов и соединение их в движении.

Одновременно с задачами обучения решаются задачи физического развития. Применяется на этапах начальной и учебно-тренировочной подготовки.

Б) зачетное занятие

Цель: контроль за процессом обучения.

Проводятся в течение года три раза в виде тестирования физических данных.

В) открытое занятие

Цель: показать достигнутые результаты.

Проводится для родителей, для воспитанников других объединений, для администрации Центра.

Г) занятие-соревнование

Цель: повышение интереса к занятиям аэробикой и определение уровня танцевального мастерства.

Д) занятия на свежем воздухе.

Цель: повышение функциональных возможностей организма.

Е) тренировочное занятие

Цель: физическая подготовка к работе, сохранение и повышение достигнутого уровня.

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

1. Наглядно-выразительный:

- непосредственный показ педагогом движений под счет и под музыку;
- опосредованный показ правильного исполнения или ошибок на конкретном ребенке;
- использование графических материалов, различных приспособлений при объяснении.

2. Словесный - обращение к сознанию ребенка, добиваясь не автоматического, а осмысленного запоминания и исполнения.

3. Практический – в его основе лежит многократное повторение и отработка движений.

ТЕЗАУРУС

Step Touch - «степ-тач» - приставной шаг.

Open step – «оупен степ» - открытый шаг.

Curl – «кел» - захлест голени назад.

Kick – «кик» - подъем ноги.

Skip – «скип» - касание пяткой.

Touch to – «тач то» - касание носком.

V step – «ви степ» - перемещение по треугольнику.

Lunge – «ландж» - отставление ноги в сторону или назад.

Grape wine – «грейп вайн» - скрестный шаг.

Stradle – «страдл» - ходьба ноги врозь – ноги вместе.

Jumping Jack - «джайпен джек» - прыжок ноги врозь – ноги вместе.

Cross – «кросс» - перекрестный шаг.

Mamba – «мамба» - выставление ноги вперед-назад, + **Cha, cha, cha** – «ча- ча- ча» -- быстрый шаг на месте.

Pivot – «пивот» - повороты.

Shasse – «шассе» - подбивной шаг.

Toe touch - касание носком

Hill touch - касание пяткой

Cross – step – скрестный шаг (при перемещение по квадрату)

Box – step – перемещение по квадрату

Basik – шаг вперед правой(левой) приставить левую(правую) –шаг назад правой(левой)

Dable Step touch – двойной приставной

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ

Средний школьный возраст (подростковый) охватывает период обучения детей в 4-8 классах. В это время организм претерпевает очень существенные морфологические и функциональные изменения, совпадающие с началом (у мальчиков) и первой половиной (у девочек) периода полового созревания.

У подростков наблюдается интенсивный рост тела в длину, сопровождающийся увеличением массы тела. Девочки, у которых период полового созревания начинается раньше, чем у мальчиков, обгоняют их по многим показателям физического развития.

У детей среднего возраста значительно увеличивается масса мышц. Мышцы по своим свойствам уже мало отличаются от мышц взрослого человека. Одновременно с увеличением объема мышечной ткани у подростков увеличивается сила мышц. Причем у мальчиков сила, как абсолютная, так и относительная (в пересчете на 1 кг массы тела) увеличивается значительно быстрее, чем у девочек. К 12-13 годам у девочек сила мышц по отношению к массе снижается. В связи с этим на занятиях с ними надо особенно строго дозировать упражнения.

В среднем школьном возрасте еще не окончено формирование костного скелета. Полное срастание костей завершается к 16-17 годам. Позвоночник продолжает оставаться гибким, а слабость мускулатуры, окружающей его, делает позвоночный столб подверженным искривлениям. Быстрый рост тела в длину при неустановившихся формах позвоночника отрицательно влияет на осанку школьника, поэтому в подростковом возрасте особое внимание надо уделять упражнениям на формирование правильной осанки.

Возрастной период 11-14 лет характеризуется совершенствованием вегетативных органов и систем организма. Продолжают развиваться сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

Подростки достаточно легко приспосабливаются к заданной работе, но сравнительно быстро утомляются, особенно, когда выполняют однообразные, монотонные операции. На нагрузку они отвечают более выраженными, чем у взрослых, реакциями.

Происходит дальнейшее развитие функций нервной системы. Однако уравновешенность процессов возбуждения и торможения еще далека от совершенства. У подростков часто наблюдается преобладание возбудительных процессов над тормозными.

Следует знать, что подростки легче переносят нагрузку, характеризующуюся ритмичным выполнением работы, но частая смена темпа и ритма менее благоприятна для деятельности сердечно-сосудистой системы детей этого возраста.

Возраст 11-14 лет благоприятен для развития физических качеств. Двигательная функция к 13-14 годам достигает высокого уровня развития, приобретая многие признаки, которые характерны для взрослого человека.

Старший школьный возраст совпадает с периодом обучения в 9-10 классах. Развитие организма в 15-17 лет продолжается, однако этот процесс происходит более медленно и равномерно. Юноши растут быстрее девушек, обгоняя их по всем показателям физического развития. половое созревание завершается.

Формирование костного скелета почти завершено. Интенсивно развивается мышечная масса и увеличивается на 10-12%. Они способны выполнять силовые упражнения, требующие проявления значительных мышечных усилий. У девушек прирост мышечной массы по отношению к массе тела и увеличение силовых показателей выражены меньше, чем у юношей. Более всего у девушек развивается мускулатура тазового пояса.

По строению тела и пропорциям юноши и девушки почти не отличаются от взрослых.

Продолжается развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем увеличиваются размеры сердца, возрастают минутный и ударный объем кровотока (количество крови, которое перекачивает сердце в минуту и за одно сокращение). Функционирование сердечно-сосудистой системы отличается большей рациональностью. Увеличиваются окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, сила дыхательных мышц.

Краткая характеристика анатомо-физиологических особенностей детей, подростков и юношей позволяет учесть наиболее общие закономерности возрастного развития школьников. Однако возрастные изменения подвержены очень существенными индивидуальными отклонениями. Кроме того, нельзя исключать и явление акселерации (ускоренного роста) детей.

В связи с этим, планируя занятия по аэробике, необходимо учитывать не только календарный, но и биологический возраст детей.

ВХОДНАЯ ДИАГНОСТИКА

Уровень Виды упр. и движений	Высокий	Средний	Низкий
1. Знания об аэробике	Знает, что такое аэробика, ее виды.	Имеет слабое представление об аэробике.	Не имеет представления об аэробике.
2. Гибкость	Хорошо развита гибкость, свободно выполняет шпагат, хорошо развита пластика движения.	Слабо развита гибкость, не глубоко выполняет шпагат, слабо развита пластика движений.	Не гибок, не пластичен, не может выполнить шпагат.
3. Сила	Хорошо развиты силовые способности, свободно отжимается и приседает.	Развиты силовые способности, но отжимается и приседает с трудом.	Не развиты силовые способности, не может отжиматься и приседать.
4. Координация движения	Хорошо выполняет упражнения на координацию движения.	Слабо выполняет упражнения на координацию движения.	Не может выполнить упр. на координацию движения.
5. Музыкальные способности	Хорошо развиты слух и чувство ритма, движения выполняет под такт музыки.	Развиты слух и чувство ритма, движения под такт музыки выполняет с трудом.	Не развиты слух и чувство ритма, не может выполнить движения в такт музыке.

**УРОВНИ И КРИТЕРИИ З.У.Н. УЧАЩИХСЯ ПО АЭРОБИКЕ
НА КОНЕЦ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Уровень	Высокий	Средний	Низкий
Виды упр. и движений			
1. Теория: виды аэробики	Хорошо различает виды аэробики.	Знает виды аэробики, но путается в названиях.	Не различает виды аэробики.
2. История развития аэробики	Хорошо знает историю развития аэробики.	Знает историю развития аэробики слабо.	Не знает историю развития аэробики.
3. Правила поведения на занятиях	Хорошо знает правила поведения на занятиях.	Знает правила поведения на занятиях, но не всегда соблюдает.	Не знает правила поведения на занятиях.
4. Термины базовых шагов и движений	Хорошо знает термины базовых шагов, может сам их выполнить.	Знает термины базовых шагов, но путается в названиях, не всегда может их выполнить.	Не знает термины базовых шагов, не может их выполнить.
5. Акробатические упражнения	Хорошо выполняет все упражнения акробатики.	Хорошо выполняет некоторые упражнения акробатики.	Слабо выполняет упражнения акробатики.
6. Танцевальные композиции	Хорошо выполняет танцевальные композиции в такт музыки без ошибок.	Выполняет танцевальные композиции в такт музыки, но с ошибками.	Слабо выполняет танцевальные композиции, много ошибок.

**УРОВНИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ З.У.Н. УЧАЩИХСЯ ПО АЭРОБИКЕ
НА КОНЕЙ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Уровень Виды упр. и движений	Высокий	Средний	Низкий
1. Терминология базовых шагов и движений	Хорошо знает терминологию всех базовых шагов, и может сам их выполнить.	Знает терминологию не всех базовых шагов, не всегда может их выполнить.	Не знает терминологию базовых шагов и не может их выполнить.
2. Самоконтроль по ч.с.с.	Хорошо умеет находить пульс и вести самоконтроль.	Умеет находить пульс, но не может вести самоконтроль.	Не умеет находить пульс и вести самоконтроль.
3. Упр. ОФП	Хорошо выполняет все упр. ОФП.	Хорошо выполняет некоторые упр. ОФП.	Слабо выполняет упр. ОФП.
4. Упр. на степ-платформе	Правильно выполняет все упр. на степ-платформе.	Правильно выполняет не все упр. на степ-платформе.	Не правильно выполняет упр. на степ-платформе.
5. Акробатические упражнения	Хорошо выполняет все упр. акробатики.	Хорошо выполняет не все упр. акробатики.	Слабо выполняет упр. акробатики.
6. Танцевальные композиции	Хорошо выполняет танцевальные композиции в такт музыки без ошибок.	Выполняет танцевальные композиции в такт музыки, но с ошибками.	Слабо выполняет танцевальные композиции, много ошибок.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СОЦИУМОМ



Взаимодействие с социумом осуществляется с целью координации совместных усилий и использованием их творческого потенциала для решения задач поставленных в программе.

Для успешного воспитания гармонично развитой личности ребенка необходима связь педагога с семьей и школой.

Эта связь осуществляется через:

1. Посещение родительских собраний, выступления на них с сообщениями, краткой беседой, учебой родителей по вопросам воспитания детей в УДО.
2. Совместные досуговые мероприятия детей и родителей в школе и ДППШ.
3. Связь с классными руководителями с целью информации об успеваемости кружковцев, психологического климата в семье ребенка.
4. Приглашение родителей на мероприятия ДППШ (дни каникул, выступление на отчетном концерте).
5. Контакт с родителями, имеющими возможность оказать материальную помощь для объединения «Аэробики».
6. Проведение совместных мероприятий с объединениями с/к «Олимп».
7. Экскурсия в краеведческий музей и посещение персональных выставок.

МОДЕЛЬ ВЫПУСКНИКА

1. Имеет глубокие знания, умения, навыки по аэробике, высокий уровень познавательной активности.
2. Ориентирован на нравственные общечеловеческие ценности и гуманное взаимодействие с окружающей средой.
3. Стремится к творческой самореализации и профессиональному определению.
4. Имеет потребность в постоянном самосовершенствовании.
5. Умеет ставить цель и добиваться необходимого результата.
6. Владеет цивилизованными нормами межличностного общения и социального поведения.
7. Имеет мотивацию к здоровью и ведет здоровый образ жизни.
8. Имеет развитое гражданское самосознание и чувство Родины.

МОТИВАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учащийся должен стремиться к цели своей деятельности. Занятия, тренировки, репетиции воспитывают у детей сознание их творческого долга. Здесь же рождается стимул к развитию каждого учащегося, вступающего в товарищеское соревнование с ровесниками.

Результаты его труда должны приносить ребенку радость и удовлетворение. Это осуществляется путем проведения открытых занятий в своем кружке, на концертах и соревнованиях. Дети видят при этом значимость и ценность своего труда. Они убеждаются в том, что их труд не напрасен. Он частица общего дела, приносящего радость не только ему, но и другим людям.

Общие рекомендации при выборе элементов для занятия аэробики

1. Избегать движений, приводящих к перенапряжению суставов (перерастяжение и переразгибание).
2. Не повторять одного элемента на одной и той же ноге более восьми раз подряд, т.е. менять ноги каждые 8 счетов.
3. Не делать резких движений руками и ногами.
4. Чтобы избежать падений и спотыканий, удостоверьтесь, что занимающиеся справляются с перемещением в сторону (особенно на ковре).
5. Особое внимание уделить скрестному шагу. На первом шаге большая нагрузка приходится на пронаторы.
6. Никогда не растягивать мышцы баллистически.
7. Избегать резкой смены команд. Переход между комплексами упражнений может требовать объяснения последовательности необходимых движений до подачи новой команды.
8. Избегать движений, при которых от занимающегося требуется долго оставаться на напряженной ступне.

Разминка

Разминка составляет 20% времени занятия. Цель разминки – подготовить организм к более жестким требованиям аэробного компонента занятия путем подъема внутренней температуры тела на 1 – 2°С, в результате чего приток крови к работающим мышцам возрастает, а следовательно, и O₂ поступает больше.

Физиологические эффекты разминки

1. Возрастает приток крови к мышцам.
2. Увеличивается темп обмена веществ между кровью и мышцами.
3. Увеличивается темп обмена веществ внутри мышц.
4. Увеличивается количество O₂ в мышцах.
5. Ускоряется передача нервных импульсов.
6. Уменьшается время расслабления мышц после сокращения.
7. Увеличивается сила и скорость сокращения мышц.
8. Репетиционный эффект.
9. Увеличение эластичности мышц.
10. Увеличение эластичности связок и сухожилий (что понижает вероятность травмы).
11. Понижение риска нарушения ритма сердца.

Во время разминки амплитуда движений постепенно увеличивается.

Педагог учитывает:

- 1) Специфичность подготовки отдельных групп мышц в зависимости от того, какие группы мышц в основном будут работать в аэробной части занятия. Одновременно возникающий «репетиционный эффект» понижает риск травмы.
- 2) Изолированность недопустима в разминке – это ошибка педагога. Надо задействовать большую мышечную массу для того, чтобы увеличилась внутренняя температура тела.
- 3) Стретчи не делают в начале разминки, стретч выполняют в конце разминки на те же группы мышц, которые будут участвовать в аэробной части занятия.

Общий развивающий стретч делают в конце всего занятия.

Рекомендуемые элементы для разминки

1. Шаги на месте.
2. Приставной шаг
3. «Пружинки» (полуприседы, подъемы на носках).
4. Выпады в сторону, назад.
5. Наклоны вперед, в сторону.
6. Движения рук с небольшой амплитудой, начиная с движений плечами, согнутой рукой, прямая рука включается в работу в последнюю очередь.
7. Разминка заканчивается небольшим стретчем задней поверхности голени, бедра, приводящих мышц бедра, передней поверхности бедра, голени, мышц стопы.

Аэробная часть занятия

Цель – улучшение работоспособности ССС и ДС. Для этого занимающиеся должны достаточно длительное время поддерживать темп работы сердца в пределах целевой зоны пульса. Аэробная гимнастика использует продолжительные упражнения для обширных групп мышц. Этот вид упражнений может улучшить композицию путем уменьшения запасов жира.

Аэробная часть выполняется после разминки. Используются танцевальные ритмические движения, включающие в работу крупные группы мышц в течение продолжительного периода времени. Упражнения должны быть одинаковыми по уровню интенсивности: лучше чередовать движения низкой и высокой ударности для профилактики травматизма. Используются все основные и базовые упражнения.

Первая заминка.

Постепенное снижение ЧСС до 120 уд./мин. в конце аэробной части.

Партерные упражнения.

Развитие гибкости, силы. Выполняются после первой заминки.

Гибкость: виды стретчинга.

1. Статический – медленное растягивание до ощущения напряженности в мышцах с последующим фиксированием позиции на 10-30 сек. Наиболее предпочтительный стретчинг в аэробике (партерная часть занятия).

2. Динамический – движения постепенно изменяются от одного положения к другому (партерная часть и разминка).

Сила:

Для увеличения силы необходимо выполнять упражнения с отягощениями, или без них, связанные со сверхнагрузкой для каждой группы мышц.

Результаты:

1. Увеличение амплитуды движений.
1. Увеличение мышц в длину и ширину.
2. Увеличение силы и выносливости.
3. Повышение тонуса и рельефности наружных групп мышц.

Заключительная заминка.

Снижение ЧСС до нормального значения выполняется после партерной части занятия.

Упражнения низкой ударности и низкой интенсивности.

Результаты:

1. Сердце возвращается в нормальный ритм работы.
2. Отток крови от ног к сердцу (мышечный насос).
3. Растяжка мышц.

Цель упражнений, достигнутая в результате занятий:

1. Развитие силы.
2. Выносливости.
3. Гибкости.
4. Совершенствование сердечно-сосудистой системы.
5. Снижение жировой прослойки.
6. Хорошая осанка.
7. Регуляция стресса.

Возможные ошибки в движениях ногами

1. Переразгибание колена.
2. Пятки не касаются пола.
3. Спина не вертикальна.

Возможные ошибки в движениях руками

1. Переразгиб в локтевом суставе.
2. Разведение рук в сторону более чем на 180°.
3. При подъеме рук вверх заведение их дальше вертикали.

ЛИТЕРАТУРА

Для педагога:

1. Ахмадеев Р.Р. Физиологические основы физического воспитания и спорта. – Уфа, 2002.
2. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология: Учебное пособие. – М., 1985.
3. Копылова Е. П. Не одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения // Спорт в школе. № 16. 2004.
4. Куценко И.П. Танец и физкультура рука об руку. // Спорт в школе. № 8. 2004.
5. Лисицкая Т., Сиднева Л. Аэробика с большой буквы // Спорт в школе. № 9, 10, 13. 2004.
6. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. – М.: Просвещение-Владос, 1994.
7. Муллахметова М.Г. Программа «Оздоровительная аэробика». Оренбург.

Для родителей:

1. Иванова О.А. Формула красоты. – М.: Советский спорт, 1990.
2. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. – М.: Просвещение-Владос, 1994.
3. Мотылянская Р.Е., Строгова Л.И., Иорданская Ф.А. Физическая культура и возраст. – М.: Издательство Ф.К. и спорта, 1967.
4. Шапошников В.И., Высочин Ю.В. Физическое развитие и здоровье детей // Физическая культура в школе. № 1. 1999.

Для учащихся:

1. Анисимова М.В. Занимаясь оздоровительной аэробикой // Физическая культура в школе. № 6. 2004.
2. Ломова О.А. Девочки хотят быть красивыми // Физическая культура в школе. № 5. 2002. С. 73.
3. Новикова В.П. // Спорт в школе. № 23. 2004.