


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 417
Петродворцового района Санкт-Петербурга**
198411 г. Санкт-Петербург, г. Ломоносов, ул. Жоры Антоненко, д.1.

СОГЛАСОВАНО
Заведующий ОДОД
ГБОУ школы № 417
«29» августа 2019
 Т.М. Виролайнен

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

"АЭРОБИКА"

на 2019-2020 учебный год

Возраст учащихся: 8-17 лет

Год обучения: 1

Разработчик: Волынец Елена Владимировна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Программа по аэробике предназначена для девочек 8 - 17 лет. Занятия аэробикой проводятся под музыку. Музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений, как лидер, задающий темп и ритм выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. На каждом занятии решается комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Решение этих задач направлено на воспитание гармонично развитой личности.

Условия реализации программы

Первый год обучения рассчитан на 72 часа за весь учебный год, занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Количество учащихся в группе 15 человек. Принимаются в группу все желающие девочки, не имеющие медицинских противопоказаний по здоровью.

Задачи 1 года обучения

обучающие:

- формирование знаний об оздоровительной аэробике, отражающих ее социокультурные, психолого- педагогические и медико- биологические основы;
- формирование навыков и умений в выполнении аэробики различной педагогической направленности, связанных с профилактикой нарушения здоровья, эстетической коррекцией телосложения, правильной осанки и культурой движений;

развивающие:

- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных упражнений и овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью;
- формирование музыкально- двигательных навыков и умений.

воспитательные:

воспитание морально- волевых, эстетических качеств;

Программа базируется на следующих **принципах**: индивидуальности, доступности, преемственности, результативности обучения.

Планируемые результаты

Ожидаемые результаты

1 года обучения

Предметные результаты

| <i>знать</i> | <i>уметь</i> |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">- правила безопасности труда и личной гигиены- основные хореографические понятия (правильная осанка постановка рук и ног);- названия шагов в фитнесе; | <ul style="list-style-type: none">- пользоваться инвентарем;- владеть чувством ритма.- исполнять не сложные танцевальные элементы;- распознавать характер музыки.- правильно выполнять танцевальные шаги фитнеса;- работать в коллективе.- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для повышения работоспособности, укреплении здоровья, для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг. |

Метапредметные результаты

У учащихся разовьются

- умение находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

Личностные результаты

У учащихся будут сформированы

- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду;
- красивая осанка, умение длительно ее сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

Содержание 1-го года обучения

1. Вводное занятие.

Теория: техника безопасности в спортивном зале.

2. Теоретическая подготовка.

Узнай свое тело. Профилактика и оказание неотложной помощи. Физические способности человека. Питание.

3. Классическая аэробика.

Теория: музыкальная грамота.

Практика: базовые шаги:

Обычная ходьба– марш (March). Туловище располагается прямо, без излишнего напряжения, руки работают разноименно, колено опорной ноги слегка согнуто. Шаги выполняются мягко, без удара стопой о пол. Ходьба выполняется:

- на месте;
- с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу;
- с пружинящим движением коленей.

Ходьба ноги врозь– ноги вместе (Straddle– стрэдл). Из и.п.– о.с. шаг одной ногой в сторону, затем другой на слегка согнутых ногах или с полуприседом (стойка ноги врозь). Вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета.

V-шаг (V-Step– ви-степ). Шаг ноги врозь– ноги вместе. Выполняется на 4 счета.

И.п.– ноги вместе, колени слегка согнуты.

- 1– шаг правой (левой) вперед-в сторону;
- 2– шаг левой (правой) вперед-в сторону;
- 3– шаг правой (левой) назад– в и.п.;
- 4– то же, что счет 3, но левой (правой) ногой.

Модификации Ви-степа:

- с продвижением назад (часто данную разновидность называют А-степ);
- с поворотом направо, налево, кругом;
- с подскока на счет «и» на двух ногах или с подскока на счет 4– в момент приставления ноги в стойку ноги вместе.

Часто встречается выполнение неполного движения– только на первые два счета с последующим переходом на другой элемент, например Knee Up, Knee Up с подскоком, с поворотом.

Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn) представляет собой разновидность марша (обычной ходьбы) с поворотом кругом, который выполняется на двух ногах. Затем движение повторяется. Полный цикл выполняется на 4 счета. Туловище прямо, колени слегка согнуты. Следует обратить внимание на четкий поворот туловища; плечи не должны отставать от движения всего тела.

Скрестный шаг (Cross-Step– кросс-степ). Выполняется на 4 счета и состоит из четырех шагов. Первый или второй шаг выполняется скрестно впереди опорной ноги.

- 1– правая нога ставится скрестно левой ноге;
- 2– шаг назад левой ногой;
- 3– шаг вправо правой ногой;
- 4– шаг вперед левой.

То же с другой ноги.

Скрестный шаг с шага является еще одним подвидом данного элемента:

- 1– шаг левой вперед;
- 2– правая ставится скрестно левой впереди;
- 3– шаг левой назад;
- 4– шаг правой в сторону.

То же с другой ноги.

Выставление ноги на носок (Push Touch– пуш-тач, или Toe Tap– тое-тэп). Выполняется на 2 счета вперед, в сторону-назад или по диагонали с касанием носком

пола, без переноса тяжести тела. Колени слегка согнуты, зафиксированы, исключается пружинное движение пятки опорной ноги.

Модификации:

- двукратное выставление ноги без переноса тяжести тела на работающую ногу;
- многократное выполнение движения с одной ноги.

Выставление ноги на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали (Heel Dig– хил-диг, или Heel Touch– хил-тач). Выполняется на 2 счета вперед, в сторону, назад по диагонали. Варианты те же, что и в предыдущем упражнении.

Модификации:

- с двукратным, трехкратным, четырехкратным повторением;
- в разных направлениях.

Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side– сайд-ту-сайд, Open Step– оупен-степ, Plie Touch– плие-тач или Side Tip– сайд-тип).

Выполняется на 2 счета. Тяжесть тела переносится с ноги на ногу, свободная нога касается пола полупальцами. Туловище и таз находятся строго во фронтальной плоскости на протяжении всего движения, пятка опорной ноги на полу. И.п. – широкая стойка ноги врозь, ступни слегка развернуты наружу, небольшой полуприсед.

Модификации:

- возможно выполнение вперед – назад в стойке ноги врозь;
- Side to Side с поворотом вокруг одной ноги, другая передвигается по дуге;
- Side to Side с поворотом кругом.

Переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей (Knee Lift– ни-лифт, или Knee Up– ни-ап). Бедро согнутой ноги параллельно полу, колено опорной слегка согнуто. Ходьба выполняется на 2 счета.

Поднимание прямых ног (Leg Lift– лэг-лифт). Выполняется вперед, в сторону, назад без шагов (на 2 счета) и с шагами (на 4 счета).

Кик (Kick). Невысокий мах вперед одной ногой (Low Kick– лоу-кик), носок оттянут, одновременно опорная нога выполняет пружинное движение (Hop– хоп). Затем маховая нога возвращается к опорной в и.п., одновременно вновь выполняется пружинящее движение на опорной ноге. В аэробике низкой интенсивности возможен вариант без вторичного пружинного движения на опорной ноге. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.

Кик выполняется вперед, назад, в сторону, по диагонали. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.

Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch– хопскотч, или Hamstring Curl– хамстринг-кёрл, или Leg Curl– лэг-кёрл). Переход с ноги на ногу с одновременным сгибанием свободной ноги назад. Упражнение выполняется из широкой стойки ноги врозь, стопы параллельны, колени слегка согнуты в течение всего упражнения. Нога сгибается до следующего положения: голень параллельна полу, колено вниз. Выполняется на 2 счета.

Модификации:

- выполняется на 4 счета в сочетании с шагами на месте, с продвижением вперед– назад с поворотом;
- с двукратным подниманием бедра;
- с многократным подниманием бедра.

Приставной шаг (Step Touch– степ-тач). Выполняется на 2 счета. Работающая нога ставится на пол с перекатом от носка к пятке, другая приставляется на полупальцы или всю стопу.

Модификации:

- вперед, назад, в сторону;
- по диагонали;
- с поворотом направо, налево;
- с поворотом кругом;
- углом при многократном повторении– зигзаг;

- с двойным или многократным повторением в одном направлении.

Приставной шаг с полуприседом (Squat– сквот или Scoop– скуп). Выполняется с полуприседом на 2 счета:

1– широкий шаг правой (левой) в сторону выполняется одновременно с полуприседом на обеих ногах;

2– приставить левую к правой в и.п., ноги вместе, колени слегка согнуты. В полуприседе пятки не отрываются от пола.

Модификации:

- по диагонали;
- с двойным или многократным повторением;
- с поворотом на 90°;
- кругом;
- углом, зигзагом.

Приседание (Plie– плие). Выполняется на месте в широкой стойке ноги врозь, стопы параллельно или в слегка выворотном положении, но колени всегда расположены над носками, прямое туловище наклонено вперед, кисти на бедрах.

Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine– грейпвайн). Представляет собой сочетание скрестного и приставного шага. Выполняется на 4 счета. Первый шаг правой (левой) ногой выполняется в сторону– с пятки перекатом на всю стопу, второй левой (правой) – скрестно сзади правой (левой) Затем– приставной шаг вправо (влево). При этом туловище и таз сохраняют фронтальную плоскость, туловище прямо, колени слегка согнуты.

Модификации:

- по диагонали;
- углом, зигзагом;
- с поворотом кругом;
- с двойным повторением в одном направлении;
- с предварительного подскока на двух (на счет «и») или в сочетании со скачком на две ноги на счет «четыре».

Выпад (Lunge– ланж). Данная разновидность движений представляет собой знакомые нам выпады, которые могут выполняться вперед, назад, в сторону, по диагонали. Нога, на которую выполняется падающий шаг, может быть слегка согнута или находиться в явно согнутом положении. Шаг должен быть достаточно широким, чтобы свободная нога и туловище были на одной линии. Пятка свободной ноги отрывается от пола, колено опорной ноги расположено над носком.

Модификации:

- по диагонали;
- с двойным или многократным повторением.

Мамбо (Mambo). Выполняется на 4 счета:

- 1– шаг правой вперед;
- 2– переступить на левую;
- 3– шаг правой назад;
- 4– приставить левую к правой.

То же с другой ноги. Этот элемент заимствован из латинских танцев, отчего и получил название «мамбо».

Модификации:

- выполняется назад аналогично основному элементу, но первый шаг– назад, а последующие– на счет 3–4– вперед;
- первый широкий шаг выполняется в сторону.

Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha). Еще один шаг, пришедший в аэробику из латиноамериканских танцев. Представляет собой переступания с ноги на ногу без подскока или с подскоком, часто выполняет функцию связующего элемента, особенно при оздоровительной тренировке для смены ноги.

Выполняется на 2 счета: 1– и 2– небольшие шаги с ноги на ногу.

Бег (Jogging– джоггинг). Обращается внимание на амортизирующую работу стопы– перекал с носка на пятку. Выполняется на месте, с продвижением вперед, в сторону, по диагонали.

Скачки с одной ноги на две (Chasse– чэссэ). Движение аналогично приставному шагу, но выполняется скачком: шаг в сторону– вперед, назад, в сторону или по диагонали– с последующим приземлением на две ноги, стопы вместе. Выполняется на 2 счета.

Прыжки, ноги врозь (Jumping Jack– джампинг-джек). Выполняются из и.п. ноги вместе, в положении ноги врозь в широкую стойку. Голени перпендикулярно полу, стопы и бедра слегка развернуты наружу, колени над носками. Приземление осуществляется перекалом с носков на пятки. Колени слегка согнуты. Выполняется на 2 счета.

Движения руками

Упражнение для двуглавой мышцы плеча (Biceps Curl– бицепс-кёрл). И.п.– руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. Выпрямить руки вдоль туловища, локти остаются слегка согнутыми; вновь согнуть руки. Данный тип движения чаще всего сочетается с приставными и скрестными шагами.

Упражнения для трехглавой мышцы плеча (Triceps Curl– трицепс-кёрл). И.п.– руки согнуты, локти отведены назад. Выпрямить руки назад. Чаще всего используется на приставных скрестных шагах, в выпадах.

Упражнение для грудных мышц (Chest Press– чест-пресс). И.п.– руки перед грудью, плечо и предплечье на одном уровне, ладони вниз. Выпрямить руки вперед, локти остаются слегка согнутыми. Вернуться в и.п.

Упражнение для дельтовидной мышцы (Overhead Press– оверхед пресс). Выполняется аналогично предыдущему, но с подъемом рук вверх, чуть впереди туловища.

Упражнения для мышц груди (Butterfly– баттерфляй). И.п.– руки согнуты в стороны.

4. Стретчинг.

Теория: что такое стретчинг.

Практика: упражнения на растяжку определенных групп мышц, упражнения на суставную подвижность.

5. Фитнес с использованием инвентаря.

Теория: что такое танцевальный фитнес, музыкальность, связь музыки и танца.

Практика: освоение пространства ; положения рук, ног; тренировочные комбинации.

Раздел 6. Тестирование -2 часа

Практика: Контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Раздел 7. Итоговое занятие - 1 час

Практика: подведение итогов года

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 417
Петродворцового района Санкт-Петербурга



УТВЕРЖДЕН
Приказом № 90
от « 29 » августа 2019 г.
Директор ГБОУ школы № 417
_____ М.Б. Трофимова

Календарно-тематический план
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

«Аэробика»

на 2019-2020 учебный год

для 1 года обучения

педагога Волынец Елены Владимировны

Календарно-тематический план

1 год обучения2

| № п/п | Дата проведения занятия | Тема учебного занятия | Количество часов | | |
|-------|-------------------------|---|------------------|--------|----------|
| | | | Всего | Теория | практика |
| 1. | 3.09 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 1 | |
| 2. | 6.09 | Теоретическая подготовка. Что такое здоровый образ жизни. | 1 | 1 | |
| 3. | 10.09 | Классическая аэробика. Базовые шаги. Музыкальная грамота | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 4. | 13.09 | Классическая аэробика. Базовые шаги. Музыкальная грамота | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 5. | 17.09 | Классическая аэробика. Базовые шаги. | 1 | | 1 |
| 6. | 20.09 | Классическая аэробика. Базовые шаги. | 1 | | 1 |
| 7. | 24.09 | Классическая аэробика. Базовые шаги. | 1 | | 1 |
| 8. | 27.09 | Классическая аэробика. Совершенствование танцевальных шагов. | 1 | | 1 |
| 9. | 1.10 | Классическая аэробика. Совершенствование танцевальных шагов. | 1 | | 1 |
| 10. | 4.10 | Классическая аэробика. Совершенствование танцевальных шагов. | 1 | | 1 |
| 11. | 8.10 | Классическая аэробика. Совершенствование танцевальных шагов. | 1 | | 1 |
| 12. | 11.10 | Классическая аэробика. Совершенствование танцевальных шагов. | 1 | | 1 |
| 13. | 15.10 | Фитнес с использованием инвентаря (гантели, бодибары). Упражнения с гимнастическими палками | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 14. | 18.10 | Стретчинг. Упражнения на суставную подвижность. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 15. | 22.10 | Теоретическая подготовка. История и развитие аэробики. | 1 | 1 | |
| 16. | 25.10 | Классическая аэробика. Совершенствование танцевальных шагов. | 1 | | 1 |
| 17. | 29.10 | ОФП. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 18. | 1.11 | Классическая аэробика. Совершенствование танцевальных шагов. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 19. | 5.11 | Стретчинг. Упражнения на суставную подвижность. | 1 | | 1 |
| 20. | 8.11 | Фитнес с использованием инвентаря(гантели, бодибары). Упражнения с гимнастическими палками | 1 | | 1 |
| 21. | 12.11 | Классическая аэробика. Совершенствование танцевальных шагов. | 1 | | 1 |
| 22. | 15.11 | Теоретическая подготовка. Разновидности фитнеса | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 23. | 19.11 | Фитнес с использованием инвентаря(гантели, бодибары). Упражнения с гимнастическими палками | 1 | 0,5 | 0,5 |

| | | | | | |
|-----|-------|---|---|-----|-----|
| 24. | 22.11 | Классическая аэробика. Совершенствование танцевальных шагов. | 1 | | 1 |
| 25. | 26.11 | Фитнес с использованием инвентаря (гантели, бодибары). ОФП. | 1 | | 1 |
| 26. | 29.11 | Стретчинг. Упражнения на суставную подвижность. | 1 | | 1 |
| 27. | 3.12 | Фитнес с использованием инвентаря(гантели, бодибары). Упражнения с гимнастическими палками | 1 | | 1 |
| 28. | 6.12 | Классическая аэробика. Совершенствование танцевальных шагов. | 1 | | 1 |
| 29. | 10.12 | Фитнес с использованием инвентаря (гантели, бодибары). ОФП. | 1 | | 1 |
| 30. | 13.12 | Тестирование. Сдача нормативов | 1 | | 1 |
| 31. | 17.12 | Стретчинг. Упражнения на суставную подвижность. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 32. | 20.12 | Стретчинг. Упражнения на суставную подвижность. | 1 | | 1 |
| 33. | 24.12 | Классическая аэробика. Совершенствование танцевальных шагов. | 1 | | 1 |
| 34. | 27.12 | Фитнес с использованием инвентаря(гантели, бодибары). ОФП. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 35. | 31.12 | Стретчинг. Упражнения на суставную подвижность. | 1 | | 1 |
| 36. | 10.01 | Фитнес с использованием инвентаря (гантели, бодибары). ОФП. | 1 | | 1 |
| 37. | 14.01 | Стретчинг. Упражнения на суставную подвижность. | 1 | | 1 |
| 38. | 17.01 | Классическая аэробика. Совершенствование танцевальных шагов. | 1 | | 1 |
| 39. | 21.01 | Фитнес с использованием инвентаря (гантели, бодибары). Упражнения с гимнастическими палками | 1 | | 1 |
| 40. | 24.01 | Стретчинг. Упражнения на суставную подвижность. | 1 | | 1 |
| 41. | 28.01 | Стретчинг. Упражнения на суставную подвижность. | 1 | | 1 |
| 42. | 31.01 | Классическая аэробика. Совершенствование танцевальных шагов. | 1 | | 1 |
| 43. | 4.02 | Фитнес с использованием инвентаря(гантели, бодибары). ОФП. | 1 | | 1 |
| 44. | 7.02 | Теоретическая подготовка. Разновидности фитнеса | 1 | 1 | |
| 45. | 11.02 | Стретчинг. Теоретическая подготовка | 1 | | 1 |
| 46. | 14.02 | Фитнес с использованием инвентаря (гантели, бодибары). Упражнения с гимнастическими палками | 1 | | 1 |
| 47. | 18.02 | Стретчинг. Упражнения на суставную подвижность. | 1 | | 1 |
| 48. | 21.02 | Фитнес с использованием инвентаря(гантели, бодибары). ОФП. | 1 | | 1 |

| | | | | | |
|-----|-------|--|----|---|----|
| 49. | 25.02 | Стретчинг. Упражнения на суставную подвижность. | 1 | | 1 |
| 50. | 28.02 | Стретчинг. Упражнения на суставную подвижность. | 1 | | 1 |
| 51. | 3.03 | Классическая аэробика. Совершенствование танцевальных шагов. | 1 | | 1 |
| 52. | 6.03 | Фитнес с использованием инвентаря(гантели, бодибары). ОФП. | 1 | | 1 |
| 53. | 10.03 | Стретчинг. Упражнения на суставную подвижность. | 1 | | 1 |
| 54. | 13.03 | Фитнес с использованием инвентаря(гантели, бодибары). Упражнения с гимнастическими палками | 1 | | 1 |
| 55. | 17.03 | Стретчинг. Упражнения на суставную подвижность. | 1 | | 1 |
| 56. | 20.03 | Стретчинг. Упражнения на суставную подвижность. | 1 | | 1 |
| 57. | 24.03 | Фитнес с использованием инвентаря(гантели, бодибары). ОФП. | 1 | | 1 |
| 58. | 27.03 | Стретчинг. Упражнения на суставную подвижность. | 1 | | 1 |
| 59. | 31.03 | Фитнес с использованием инвентаря(гантели, бодибары). ОФП. | 1 | | 1 |
| 60. | 3.04 | Стретчинг. Упражнения на суставную подвижность. | 1 | | 1 |
| 61. | 7.04 | Классическая аэробика. Совершенствование танцевальных шагов. | 1 | | 1 |
| 62. | 10.04 | Фитнес с использованием инвентаря(гантели, бодибары). ОФП. | 1 | | 1 |
| 63. | 14.04 | Стретчинг. Упражнения на суставную подвижность. | 1 | | 1 |
| 64. | 17.04 | Фитнес с использованием инвентаря(гантели, бодибары). ОФП. | 1 | | 1 |
| 65. | 21.04 | Классическая аэробика. Совершенствование танцевальных шагов. | 1 | | 1 |
| 66. | 24.04 | Стретчинг. Упражнения на суставную подвижность. | 1 | | 1 |
| 67. | 28.04 | Фитнес с использованием инвентаря (гантели, бодибары). ОФП | 1 | | 1 |
| 68. | 5.05 | Классическая аэробика. Совершенствование танцевальных шагов. | 1 | | 1 |
| 69. | 8.05 | Фитнес с использованием инвентаря(гантели, бодибары). Упражнения с гимнастическими палками | 1 | | 1 |
| 70. | 12.05 | Стретчинг. Упражнения на суставную подвижность. | 1 | | 1 |
| 71. | 15.05 | Тестирование. Сдача нормативов | 1 | | 1 |
| 72. | 19.05 | Итоговое занятие. Подведение итогов года | 1 | | 1 |
| 73. | | итого | 72 | 9 | 63 |