**образовательная программа детского  
 объединения «аэробика»**

**Образовательная программа детского объединения**

Физическая культуры важна для взрослого человека, а для детей всех возрастов она жизненно необходима. Это обусловлено многими факторами. Расширение школьной программы, введение компьютеризации, резко возросшее внимание к телевидению, видеоиграм и многое другое способствует ограничению двигательной активности детей. А это, в свою очередь, ведет к отставанию современных детей в физическом развитии, появлению различных функциональных отклонений (нарушение осанки, деформация позвоночника, излишний вес и ожирение, близорукость и т. д.), а далее – к возникновению и развитию различных заболеваний.

Уже давно стало аксиомой – каждому человеку жизненно необходимо хорошее здоровье и всестороннее физическое развитие. Однако в последнее время процент здоровых малышей резко снизился, а физическое развитие детей дошкольного возраста оставляет желать лучшего.

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Во многом именно аэробика открывает для этого возможности, потому что положенные в её основу экспериментально созданные комплексы целенаправленных физических упражнений и система занятий в целом сочетаются в ней с элементами игры, праздничным характером обстановки, нарядной одеждой, музыкальным сопровождением – всем тем, что особенно привлекательно для детей.

Занятия оздоровительной аэробикой широко доступны: их можно проводить дома или в спортивных залах, на свежем воздухе или в помещении; они могут быть коллективными или индивидуальными; выполняться непосредственно под руководством инструктора или с использованием современных средств коммуникаций.

Оздоровительная аэробика – одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. В оздоровительной аэробике можно выделить достаточное количество разновидностей занятий, имеющих разное название, отличающихся содержанием и построением уроков.

Оздоровительная аэробика способствует умению справляться с последствиями стресса; снижению заболеваемости; уменьшению риска заболевания сердца; уменьшению отложений жира и улучшению внешнего вида.

Дети – это особый народ. У них свой собственный мир, свои ценности, свои правила игры, поэтому при разработке программы были в связи с этим определены цели, продумана направленность, подобрано содержание занятий на различные по длительности циклы (год, четверть, ежедневные занятия). При этом учитываются основные педагогические задачи: воспитательные, оздоровительные и образовательные.

Содержание и виды движений, используемых на конкретных занятиях, зависят от основной цели занятия контингента занимающихся.

На занятиях используются два типа конструирования программ и их проведения: свободный и структурный.

В свободном методе конструирование программ происходит во время проведения занятий, при этом подбор упражнений спонтанный, широко используется импровизация в движении. В структурном методе конструирование программ осуществляется заранее, при этом используются специально подготовленные музыкальные фонограммы и разработанные комбинации с заданной частотой, количеством движений и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.

Самый простой и, к сожалению, самый распространенный среди молодых педагогов АЛГОРИТМИЧЕСКИЙ ТИП обучения (учитель показывает – ученик повторяет). При этом характер умственной операции ребенка – *точное копирование преподавателя,* тип его мышления – *репродуктивный, стандартный,* а уровень его активности – *воспроизводящий* (только запомнить и воспроизвести).

Второй тип обучения ОПИСАТЕЛЬНО-ОБЪЯСНИТЕЛЬНЫЙ (педагог, объясняя материал, призывает ученика подумать, выбрать из предложенного правильное решение). Характер умственной операции ребенка – *полусамостоятельное осмысливание,* преображение осваиваемого материала, тип мышления – *репродуктивно-вариативный,* а уровень активности учащегося – *интерпретирующий* (стремление как-то оценить разучиваемый материал, вовлечься в процесс познания).

Третий тип обучения ПРОБЛЕМНО-ПОИСКОВЫЙ (подведение ученика к пониманию «как лучше?», «как можно сделать, чтобы было лучше?» и т. п.) Характер умственной деятельности ученика – *самостоятельное синтезирование* новых понятий из элементов имеющихся знаний, тип его мышления – *самостоятельное творчество,* а уровень активности ученика – *творческий* (он стремится творчески осмыслить учебный материал, у него есть устойчивый интерес к предмету).

В структуре занятий аэробикой выделяют три части: подготовительная, основная, заключительная. Каждая из частей занятий аэробикой специфична, различается физиологической направленностью, содержанием и техникой упражнений, а также приемами регулирования нагрузки.

Программа объединения «Ритм» рассчитана на три года обучения.

**Цели программы:** укрепление здоровья; развитие основных физических и двигательных качеств и способностей нетрадиционными для школьной практики средствами оздоровительной аэробики.

**Задачи:**

• укрепление мышц всего тела, исправление дефектов в осанке;

• развитие всех двигательных систем тела обучающегося;

• совершенствование двигательных навыков, укрепление мышц и суставов всего тела обучающегося.

Занятия по аэробике проводятся два раза в неделю по 3 часа, так как улучшение состояния здоровья посредством физических упражнений возможно только при систематических занятиях. По мере того как дети начинают чувствовать удовольствие от движений и выполняемых упражнений, у них проявляется способность к импровизации.

**Условия реализации программы.**

1. Группы 1-го года обучения. В этот период закладываются простейшие навыки движения под музыку, идет физическая подготовка к танцам, раскрепощение движений и снятие комплексов, работа над развитием чувства ритма и музыкальности исполнения. Количество занятий в неделю и их продолжительность составляет: 2 раза Ч 1 ч = 2 ч/нед.

2. Группы 2-го года обучения. Работа строится на переходе от простых танцевальных композиций к освоению более сложных. Количество занятий в неделю и их продолжительность составляет: 2 раза Ч 1,5 ч = 3 ч/нед.

3. Группы 3-го года обучения. Изучение спортивных танцев с последующим усложнением танцевальных связок. Постановка танцевальных композиций, их отработка, активное участие в соревнованиях, показательные выступления. Количество занятий в неделю и их продолжительность составляет: 3 раза Ч 1,5 ч = 4,5 ч/нед.

**Прогнозируемый результат.**

В результате систематических занятий аэробикой у обучающихся развивается чувство ритма, музыкальности, школьники осваивают музыкально-двигательный материал, учатся выполнять упражнения под музыку и прекращать их, когда она перестает звучать, двигаться в темпе музыки и изменять движения вместе с изменениями музыкального темпа, выполнять движения в соответствии с характером музыки. Осваивают различные музыкально-ритмические игры. Приобретаются необходимые физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость, пластика, улучшаются осанка и телосложение.

Систему отслеживания результатов занятий аэробикой составляют педагогические наблюдения, методы специальной диагностики умений и навыков. В неё входит показ танцевальных композиций на отчетных концертах.

*1.* *Физическое развитие ребенка:*

– особенности развития двигательной сферы, нарушения обшей моторики, напряженность движений;

– координация движений (походка, жестикуляция, трудности регуляции темпа движений);

– особенности работоспособности (утомляемость, рассеянность, переключаемость, темп работы).

*2. Уровень развития общих творческих способностей:*

– музыкальных (слух, ритм);

– пространственная ориентация;

– уровень умственно-слуховой и двигательной реакции;

– особенности памяти (точность, долговременность запоминания), преобладающий тип памяти (зрительная, слуховая, двигательная, смешанная);

– уровень пластического развития ребенка: быстрота исполнения, качество исполнения, устойчивая склонность к данному виду деятельности;

– познавательный интерес, любознательность.

*3. Уровень активности учащихся:*

– воспроизводящий:

– интерпретирующий;

– творческий.

*4. Особенности эмоционально-личностной сферы:*

– способность к волевому усилию;

– склонность к отказным реакциям;

– отношение к окружающим;

– способность к самооценке.

*Знать:* все полученные термины, связанные с музыкой и движением.

*Уметь:*

– выполнять любые ОРУ с предметом и без предмета под музыку различного характера и темпа;

– отражать изменением движения любые изменения в характере, метроритме и темпе музыки;

– выполнять свободные и точные перестроения в пространстве в усложненных фигурных маршировках;

– выполнять сложные смешанные ритмические рисунки каноном;

– участвовать в инсценировках различных песен, сказок, придумывать свои несложные танцевальные композиции;

– участвовать в 5–8 массовых, парных, народных, современных и бальных танцах;

– иметь закрепленные навыки общения на уровне «мальчик-девочка».

**Содержание курса.**

***1. Тема: Вводное занятие. Медицинский контроль.***

Уже давно стало аксиомой: каждому человеку жизненно необходимо хорошее здоровье и всестороннее физическое развитие. Для того чтобы работать с детьми, необходимо провести набор и комплектацию групп. Затем осуществить медицинский контроль, чтобы узнать о состоянии здоровья каждого ребенка, определить нагрузку на различные группы мышц. Желательно, чтобы каждый ребенок в группе вел свой дневник, куда бы заносились все его личные данные. Периодически проводить антропометрию.

***2. Тема: Истоки. Виды аэробной гимнастики. Отличительные особенности.***

Происхождение аэробной гимнастики. Два вида аэробики – оздоровительная и спортивная. Виды аэробной гимнастики: степ-аэробика, фанк-аэробика, кикбоксинг, джаз-аэробика. Отличительные особенности.

***3. Тема: Музыка и ее характер****.*

Специальные ритмические упражнения на согласование движений с музыкой. Разновидности ходьбы с хлопками в ладоши и движениями руками.

Музыкальная грамота. «Разговор ритмом»; коллективные действия, основанные на ритме (ходьба с носка на полупальцах, бег с высоким поднятием колен, упражнения для мышц шеи, пресса, плеч, спины, ног, рук, наклоны, прыжки, махи ногами, повороты на месте и в движении).

Игры на определение мелодии. Игры на определение темпа: «Встань правильно», «Пустое место», «Тихо – громко», «Без пары».

Игры для развития чувства ритма.

***4. Тема: Изучение основных элементов аэробики.***

Элементы аэробики и их разновидности. Правильность постановки ног и осанки. Знакомство с терминологией, принятой в аэробике.

***5. Тема: Ритмические упражнения под музыку.***

Ритм в природе, ритм в музыке, ритмы в нас. Ритмические упражнения под музыку; прыжки в двойном и тройном ритме. Импровизация движений в заданном ритме. Составление композиций на музыку.

***6. Тема: Упражнения на улучшение самочувствия.***

Упражнения на правильную осанку: «Дровосек», «Самолет», «Мельница», «Насос». Беседа: «Доктор правильная осанка».

Комплекс специальных упражнений «Ровная спина».

Комплекс специальных упражнений «Красивая осанка».

Упражнения на правильную осанку с мешочками «Журавлики».

Упражнения для глаз. Игра: «Дрессированный кузнечик».

Упражнения для глаз, способствующие профилактике миопии.

Релаксационные упражнения для мимики лица.

***7. Тема: Комплекс № 1. Разучивание и отработка разминки и заключительной части.***

1. 1–8 – step-touch. P. p. свободно.

2. 1 –8 – «захлёст». P. p. свободно.

3. 1–8 – step-touch. P. p. свободно.

4. 1–8.

1–3 скрестный шаг вправо по диагонали вниз; 4 – подскок на двух ногах; 5–7 – скрестный шаг влево по диагонали вниз; 8 – подскок на двух ногах.

5. 1–4 – knee правой ногой. P. p. свободно; 5–8 – knee левой ногой. P. p. свободно.

6. 1–8.

4 маха прямой, поочерёдно (4 kick), руки вперёд, вниз.

7. 1–4.

2 jumping на прыжках, руки свободно; 5–6 – прыжком стойка ноги врозь в полуприседе (jack прыжком), хлопок в ладоши; 7–8 – прыжком вернуться в О. С.; 2 хлопка по бёдрам.

8. 1–4 – 4 шага вперёд с правой ноги; 5–8 – 4 прыжка на двух ногах с поворотом налево на 360 градусов.

***8. Тема: Комплекс******№ 2. Разучивание и отработка разминки и заключительной части.***

1. 1–4 – 2 lunge движение вправо.

Движение руками: 1 – вперёд; 2 – вниз; 3 – вперёд; 4 – вниз; 5–8 – 2 lunge влево. Движения руками те же.

2. 1–8 – skip. 4 хлопка.

3. 1–8 – skip (прыжки). 4 хлопка.

4. 1–4 – скрестный шаг вправо. Руки на пояс. 5–8 – V-step левой ногой. Руки вверх скрестно.

5. 1–4 – скрестный шаг влево. Руки на пояс. 5–8 – V-step правой ногой. Руки вверх скрестно.

6. 1–4 – mamba; 5–8 – mamba с поворотом, руки на каждый счёт вперёд–вверх, вниз и т. д.

7. 1–4 – 4 шага вперёд с правой ноги. Руки вперёд, в стороны. 5–8 – 4 шага назад с левой ноги. Движения руками те же.

8. 1–8 – прыжки на двух ногах с поворотом налево на 360 градусов, 4 хлопка в ладоши.

***9. Тема: Комплекс № 3. Разучивание и отработка разминки и заключительной части.***

1. 1–4 – 4 шага вперед. Руки на пояс. 5–8 – 2 out вправо с правой ноги. Руки в стороны скрестно.

2. 1–4 – 4 шага назад. Руки на пояс. 5–8 – 2 out влево с левой ноги. Руки в стороны скрестно.

3. 1–4 – скрестный шаг вправо. Круги руками. 5–8 – 2 lunge вправо. Движения руками: 5 – вперёд, 6 – вниз, 7–8 – то же.

4. 1–4 – скрестный шаг влево. Руки в том же положении, что при счете 1–4. 5–8 – 2 lunge влево. Движения руками те же.

5. 1–8 – skip, 4 хлопка.

6. 1–4 – V-step левой ногой вперёд. Руки вверх скрестно. 5–8 – V-step правой ногой. Движения руками те же.

7. 1–8 – бег на счет 8. Движения руками: 1 – вверх, 2 – согнутые вниз, 3–8 – то же.

8. 1–4 – step touch вправо. P. p. свободно. 5–8 – step touch влево. P. p. свободно.

***10. Тема: Комплекс № 4. Разучивание и отработка разминки и заключительной части.***

1. 1–2 – out правой ногой с продвижением вперёд. Руки: 1 – в стороны, 2 – скрестно. 3–4 – out левой ногой с продвижением вперёд. Руки: 1 – в стороны, 2 – скрестно. 5–6 – out правой ногой с продвижением вперёд. Руки: 1 – в стороны, 2 – скрестно. 7–8 – out левой ногой с продвижением вперёд. Руки: 1 – в стороны, 2 – скрестно.

2. 1–4 – скрестный шаг вправо. Руки: круги руками. 5–8 – 2 lunge правой. P. p. свободно.

3. 1–4 – 4 марша назад. Движения руками: 1 – в стороны, 2 – вверх, 3 – в стороны, 4 – вверх. 5–8 – скрестный шаг влево. Движения руками те же.

4. 1–4 – mamba. 5–8 – mamba с поворотом.

5. 1–8 – 4 приставных шага (4 step touch), руки на каждый счёт: в стороны, вниз, вперёд, вниз.

6. 1–8 – 8 шагов по кругу направо, на счет 7–8 – хлопки в ладоши.

7. 1–4 – step touch вправо. P. p. свободно. 5–8 – step touch влево. P. p. свободно.

8. 1–8 – бег на 8 счетов.

***11. Тема: Комплекс № 5. Разучивание и отработка разминки и заключительной части.***

1. 1–4 – 4 открытых шага с продвижением вперёд. Руки свободно. 5–8 – 4 открытых шага с продвижением назад. P. p. свободно.

2. 1–8 – «захлёст», движения руками: 1 – вперёд; 2 – согнутые вниз.

3. 1–4 – 4 skip вперёд; 5–8 – 4 skip на прыжках.

4. 1–4 – скрестный шаг вправо по диагонали вниз. Руки вперёд, вниз. 5–8 – V-step левой вперёд. Руки вверх скрестно.

5. 1–4 – скрестный шаг влево по диагонали вниз. Движения руками те же. 5–8 – V-step обратный.

6. 1–4 – knee вперёд. Руки на пояс. 5–8 – 4 прыжка назад. Руки на бёдра.

7. 1–4 – 4 jack вправо. Руки вперёд, вниз. 5–8 – 4 jack влево. Движения руками те же.

8. 1–8 – бег на счет 8.

***12. Тема: Комплекс № 6. Разучивание и отработка разминки и заключительной части.***

1. 1–4 – марш вперёд. Руки на пояс. 5–8 – марш назад. Руки к плечам вверх.

2. 1–4 – скрестный шаг влево. Круги руками. 5–8 – out влево.

3. 1–4 – скрестный шаг вправо. Движения руками те же. 5–8 – out вправо.

4. 1–4 – 2 step touch вправо с поворотом на 180 градусов.

5. 1–4 – 2 step touch влево с поворотом на 180 градусов. 5–8–2 jack влево.

6. 1–8 – марш вперёд. Движения руками вперёд, вниз.

7. 1–8 – прыжки на двух ногах с хлопками.

8. 1–8 – поворот вправо на 360 градусов.

***13. Тема: Партерная гимнастика.***

Партерная гимнастика (растяжка стопы, выворотность ног, развитие пресса, укрепление спины, гибкость позвоночника). Работа стопы. Наклоны корпуса вперед сидя. Упражнения на укрепление позвоночника косых мышц спины.

Сочинение этюдов на основе пройденных движений.

***14. Подготовка и участие в конкурсах и соревнованиях.***

Проведение конкурсов по аэробике способствуют воспитанию культуры движений, эстетического вкуса, гармоничному физическому развитию. Программы конкурсов разнообразны, интересны.

Критерии оценки: внешний вид, артистичность, эмоциональность, выразительность.

***15. Тема: Видеопросмотры материалов соревнований.***

Просмотр материалов, выявление ошибок, обсуждение.

***16. Тема: Стретчинг различных частей тела.***

Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голеней, мышц груди, рук и плечевого пояса в разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.

***17. Тема: Разучивание и отработка танцевальных композиций.***

Разучивание танцевальных движений. Упражнение «Станцуй песню».

Разучивание упражнений комплекса.

***18. Сдача комплексов.***

***19. Основательная проработка мышц ног.***

Беговая усиленная часть. Полуприседы, выпады, варианты шагов на месте и с перемещениями, бег, прыжки.

***20. Основательная проработка мышц пресса.***

Упражнения для мышц туловища, в положении лежа, упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины.

***21. Основательная проработка мышц плечевого пояса.***

Варианты сгибания и разгибания рук в различных исходных положениях.

***22. Освоение продольного и поперечного шпагата.***

***23. Беседы на тему «Физкультура, труд, здоровье».***

Проведение теста «Можно ли ваш образ жизни назвать здоровым?» Тест: «Знаете ли вы, как обезопасить свою жизнь и здоровье?». Проведение КВНа «За здоровый образ жизни».

***24. Беседа на тему «Красивым и стройным может стать каждый».***

***25. Конкурс на лучшее выступление среди членов группы.***

***26.Походы в бассейн.***

**Методическое обеспечение программы.**

Курс обучения предполагает следующие формы деятельности:

• Занятия-беседы.

• Видеометод.

• Упражнения.

• Практический метод.

• Игровой метод.

• Соревновательный метод.

**Методы проведения занятий.**

При проведении занятий аэробикой широко используются специфические методы, обеспечивающие разнообразие танцевальных движений. К ним относятся:

1. Метод музыкальной интерпретации – движения сочиняются как стихи к песне.

2. Метод усложнения – движения выполняются как самостоятельные упражнения, а потом усложняются.

3. Метод сходства – за основу берется одна двигательная тема, направления перемещений или стиль движений.

4. Метод блоков проявляется в объединении между собой разных ранее изученных упражнений в хореографическое соединение.

5. Метод «Калифорнийский стиль» фактически является комплексным проявлением требований к изложенным выше методам.

В работе с младшими школьниками используется в основном метод музыкальной интерпретации, что помогает детям лучше запоминать движения.

В среднем звене больше используются методы усложнения и сходства, что позволяет разнообразить оздоровительные программы.

Метод блоков больше приемлем в работе с ребятами старших классов.

**Музыкальное сопровождение в аэробике.**

Занятия с музыкальным сопровождением имеют большое оздоровительно-гигиеническое значение. Музыкальный ритм организует движение, повышает настроение занимающихся. Программа предусматривает знакомство с такими понятиями, как :

– характер музыки;

– темп музыки;

– строение музыкальной речи и соотнесение ее с танцевальными движениями;

– взаимосвязь характера музыки и характера движений;

– индивидуальная, парная и групповая импровизация детей.

**Средства.**

Материально-техническое обеспечение.

Для осуществления программы необходим просторный светлый зал, оборудованный зеркалами для контроля над техникой выполнения упражнений. В зале должна быть хорошая система вентиляции для постоянного притока свежего воздуха.

**Система контроля результатов.**

Систему отслеживания результатов в занятиях аэробикой составляют педагогические наблюдения, методы специальной диагностики умений и навыков. В нее входит показ танцевальных композиций на отчетных концертах Дома детского творчества и районных мероприятиях.