

## **Пояснительная записка к программе «Ритм»**

Программа объединения «Студия аэробики «Ритм» реализуется в **физкультурно-спортивной направленности** и призвана способствовать повышению уровня физического развития школьников, профилактике и коррекции нарушений осанки, а также формированию позитивного отношения к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни.

**Актуальность** данная программа направлена на то, чтобы увеличить двигательную активность ребёнка. Нужно помочь ребёнку научиться правильно и красиво двигаться. Детей необходимо обучать осознанным двигательным действиям и закладывать в память правильные образцы движений.

**Новизна и оригинальность** данной программы, реализуемой в работе спортивного объединения, состоит:

- в реализации идеи эффективного развития гармоничной личности в условиях сотворчества учащихся в разновозрастном творческом объединении;
- в продуктивном внедрении в образовательный процесс информационных технологий;
- в комплексном воздействии различных видов двигательной активности с целью раскрытия творческого потенциала личности;
- в социализации личности в коллективе;
  - в развитии у детей мотивации к двигательной активности и совершенствованию физических и спортивных показателей.

**Педагогическая целесообразность программы** — создание условий для повышения уровня физического развития школьников, профилактике и коррекции нарушений осанки, а также формированию позитивного отношения к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни оздоровительная. Детям прививаются необходимые двигательные навыки, умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм. При этом происходит формирование не только здорового, физически и эмоционально развитого, но и по-настоящему счастливого молодого поколения.

## **Новизна программы.**

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что она гармонично сочетает в себе:

- методы традиционной аэробики и других её направлений, основанных на принципах развития пластичности тела в соединении с дыханием, движением и воображением;
- методы современного танца;
- трюки и элементы акробатики.

Содержание программы основывается на принципах логичного, последовательно-доступного изложения теории и применения методики преподавания современного танца. Материал подобран с учетом возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных возможностей и интересов.

### **Отличительные особенности:**

- 1) использование музыкального сопровождения в развитии физических качеств школьников;
- 2) многообразие используемых средств и методов;
- 3) практические занятия, теоретико-методические занятия по фитнес - аэробике как массовому виду спорта с использованием видеоматериалов;
- 4) имеется ярко выраженный образовательный эффект программы, который заключается в расширении анатомо-физиологических знаний в области физической культуры.

### ***Цель программы***

Сформировать позитивное отношение школьников к дополнительным занятиям физической культурой во внеурочное время, повысить уровень их физического здоровья и теоретическую осведомленность о занятиях физической культурой и спортом.

### ***Задачи программы:***

***Обучающие:***

- повышение уровня ритмической подготовки школьников путем использования музыкальной фонограммы в качестве средства дозирования физической нагрузки и экономизации физических усилий;
- профилактика и коррекция нарушений осанки школьников;
- повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем школьников с помощью использования аэробных физических нагрузок;
- развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата школьников с помощью использования силовых уроков и стретчинга.

***Развивающие:***

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня, отказ от вредных привычек, психогигиена и т.п.);
- повысить уровень здоровья школьников, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;
- повысить уровень осведомленности школьников об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением.

***Воспитательные:***

- способствовать адаптации школьников в коллективе;
- воспитание у детей потребности в физической культуре.

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ и режим занятий**

Программа рассчитана на один год обучения для детей в возрасте от 11 до 14 лет. Принимаются все желающие дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Во время приема и формирования групп происходит первичная диагностика творческих способностей ребенка, его знаний, умений, навыков и хореографических данных.

Форма обучения – групповая с четко выраженным индивидуальным подходом.

После освоения программы дети могут продолжить занятия в объединении, для дальнейшего совершенствования своих знаний, умений и навыков в концертной (ансамблевой) группе.

***Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.***

Во время занятий предусмотрены 10 – 15 минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха.

***Срок реализации программы – 3 года***

### ***ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ***

**По окончании 1-го года обучения дети должны:**

#### ***Знать:***

1. Основные позиции рук, ног, головы.
2. Основные элементы фитнес аэробики (шаги, прыжки, повороты, перестроения, взаимодействия, и т.д.).
3. Историю развития аэробики.
4. Влияние физических упражнений на организм.
5. Технику безопасности на уроках аэробики (запрещенные упражнения).

#### ***Уметь:***

1. Выполнять базовые шаги аэробики.
2. Ссамостоятельно составить танцевальную комбинацию из стандартного набора базовых элементов аэробики на 32 такта и выполнить её под музыкальное сопровождение.
3. Исправлять ошибки и неточность выполнения двигательного действия.
4. Определять характер музыки, темп.
5. Выполнять простые танцевальные связки разных современных танцев.

***По окончании 2-го года обучения дети должны:***

#### ***Знать:***

1. Основные позиции рук, ног, головы.
2. Основные элементы фитнес аэробики (шаги, прыжки, повороты, перестроения, взаимодействия, и т.д.).
3. Виды аэробики, их характеристика.

4. Влияние аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики.
5. Технику безопасности на уроках аэробики (запрещенные упражнения).

***Уметь:***

1. Выполнять базовые шаги аэробики.
2. Самостоятельно составить танцевальную комбинацию из стандартного набора базовых элементов аэробики на 32 такта и выполнить её под музыкальное сопровождение.
3. Исправлять ошибки и неточность выполнения двигательного действия.
4. Определять характер музыки, темп.
5. Выполнять простые танцевальные связки разных современных танцев.

***По окончании 3-го года обучения дети должны:***

***Знать:***

1. Основные позиции рук, ног, головы.
2. Основные элементы фитнес аэробики (шаги, прыжки, повороты, перестроения, взаимодействия, и т.д.).
3. Характеристика популярных танцевальных направлений. Танцевальная аэробика. Оздоровительная аэробика и т.д.
4. Определение музыкальных стилей, подбор движений в соответствии с музыкальным стилем. Составление соревновательной композиции.
5. Технику безопасности на уроках аэробики (запрещенные упражнения).

***Уметь:***

1. Выполнять базовые шаги аэробики.
2. Самостоятельно составить танцевальную комбинацию из стандартного набора базовых элементов аэробики на 32 такта и выполнить её под музыкальное сопровождение.
3. Исправлять ошибки и неточность выполнения двигательного действия.
4. Определять характер музыки, темп.
5. Выполнять простые танцевальные связки разных современных танцев.

### **Формы и сроки проведения проверки общих результатов.**

С целью определения уровня усваивания образовательной программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества учебно-воспитательного процесса проводится педагогический мониторинг в течение всего периода обучения. Программа мониторинга включает три этапа: первичная диагностика, промежуточная и итоговая аттестации. Результаты фиксируются в журнале мониторинга и индивидуальных альбомах (портфолио обучающегося).

Формы подведения итогов реализации образовательной программы: зачеты, открытые занятия, отчетные концерты, участие в конкурсах и фестивалях.

## Учебно-тематический план

№	Разделы, темы учебного материала	Количество часов в неделю		
		1 год	2 год	3 год
	<i>Теоретический раздел (в процессе занятий)</i>			
1(1)	Правила безопасного поведения на занятиях аэробикой, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.	1	1	1
2(7)	История развития аэробики в России.	0.5	0.5	0.5
3(17)	Виды аэробики, их характеристика. Оздоровительная аэробика и ее классификация по различным признакам.	0.5	0.5	0.5
4(23)	Влияние аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики.	0.5	0.5	0.5
5(29)	Требования здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды и мест проживания.	0.5	0.5	0.5
6(34,39)	Танцевальная аэробика. Характеристика популярных танцевальных направлений.	1	1	1
7(44,48)	Определение музыкальных стилей, подбор движений в соответствии с музыкальным стилем. Составление соревновательной композиции.	1	1	1
	<b>Всего часов:</b>	5	5	5
	<i>Практический раздел</i>			
8(1-6)	Ознакомление и разучивание упражнений, используемых в занятиях аэробикой	6	6	6
9(7-14)	Закрепление и совершенствование упражнений, используемых в занятиях аэробикой	8	8	8
10(15)	Ознакомление и разучивание запрещенных элементов и упражнений	1	1	1
11(16)	Закрепление и совершенствование запрещенных элементов и упражнений	1	1	1
12(17-22)	Ознакомление и разучивание базовых элементов аэробики и их разновидностей	6	6	6
13(23-28)	Закрепление и совершенствование базовых элементов аэробики и их разновидностей	6	6	6
14(29-33)	Ознакомление и разучивание от одной до четырех связок из базовых элементов аэробики	5	5	5
15(34-38)	Закрепление и совершенствование от одной до четырех связок из базовых элементов	5	5	5
16(39-43)	Ознакомление и разучивание от одной до двух комбинаций из базовых элементов аэробики	5	5	5
17(44-47)	Закрепление и совершенствование от одной до двух	4	4	4

	комбинаций из базовых элементов аэробики			
<b>18(48-51)</b>	Ознакомление и разучивание упражнений, составляющих партерную часть занятия аэробикой	4	4	4
<b>19(52)</b>	Закрепление и совершенствование упражнений, составляющих партерную часть занятия аэробикой	1	1	1
<b>20(53)</b>	Самостоятельное проведение учащимися структурных частей занятия аэробикой (разминка и заминка)	1	1	1
<b>21(54)</b>	Самостоятельное проведение учащимися структурных частей занятия аэробикой (основная часть)	1	1	1
<b>22(55)</b>	Самостоятельное проведение учащимися структурных частей занятия аэробикой (партер)	1	1	1
<b>23(56)</b>	Самостоятельное проведение учащимися структурных частей занятия аэробикой (растягивание и заключительная часть)	1	1	1
<b>24(57)</b>	Ознакомление и разучивание комплексов аэробики, направленных на развитие общей выносливости (два и более)	1	1	1
<b>25(58)</b>	Закрепление и совершенствование комплексов аэробики, направленных на развитие общей выносливости (два и более)	1	1	1
<b>26(59)</b>	Ознакомление и разучивание комплексов аэробики, направленных на развитие скоростно-силовых способностей (два и более)	1	1	1
<b>27(60)</b>	Закрепление и совершенствование комплексов аэробики, направленных на развитие скоростно-силовых способностей (два и более)	1	1	1
<b>28(61)</b>	Ознакомление и разучивание комплексов аэробики, направленных на развитие гибкости (два и более)	1	1	1
<b>29(62)</b>	Закрепление и совершенствование комплексов аэробики, направленных на развитие гибкости (два и более)	1	1	1
<b>30(63)</b>	Ознакомление и разучивание комплексов аэробики, направленных на развитие координационных способностей (два и более)	1	1	1
<b>31(64)</b>	Закрепление и совершенствование комплексов аэробики, направленных на развитие координационных способностей (два и более)	1	1	1
<b>32(65-67)</b>	Комплексное тестирование	3	3	3
<b>33(68-74)</b>	Подготовка и участие в показательных выступлениях и соревнованиях по аэробике	7	7	7
	<b>Всего</b>	<b>74</b>	<b>74</b>	<b>74</b>



## **СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ**

### **1. Вводное занятие.**

*Теория:* Знакомство с детьми. Введение в программу. Обсуждение планов на учебный год. Инструктаж по технике безопасности.

### **2. Упражнения для отдельных групп мышц.**

*Теория:* История развития аэробики.

*Практика:* Повторение основных шагов и их разновидностей в среднем темпе.

### **3. Сложные элементы акробатики.**

*Теория:* Техника исполнения сложных элементов аэробики.

*Практика:* Базовые и альтернативные шаги в среднем темпе.

### **4. Общая физическая подготовка.**

*Теория:* История развития аэробики.

*Практика:* Базовые и альтернативные шаги в среднем темпе. Стретчинг.

### **5. Общеразвивающие упражнения в положении стоя:**

*Теория:* Комбинации из разученных связок аэробики.

*Практика:*

- упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание и опускание, сгибание и разгибание, дуги и круги);
- упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге и вперед);
- упражнения для ног (поднимание и опускание, сгибание и разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады, перемещение центра тяжести тела с ноги на ногу).

### **6. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа:**

*Теория:* Влияние занятий аэробикой на организм человека.

*Практика:*

- упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения);
- упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания и разгибания, поднимание и опускание, махи) ;
- упражнения для мышц живота в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотом туловища, поднимание ног согнутых или разгибанием);
- упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях (небольшая амплитуда поднимания рук, ног или одновременных движений руками и ногами с «вытягиванием» в длину).

### **7. Упражнения на растягивание:**

*Теория:* Основные виды перемещений в аэробике.

*Практика:*

- в полуприседе для задней и передней поверхности бедра ;
- в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра ;
- в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины ;
- стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

### **8. Ходьба:**

*Теория:* Основные виды перемещений в аэробике.

*Практика:*

- размахивая руками (кисти в кулак, пальцы врозь и др.);

- сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными);
- ходьба с хлопками;
- ходьба с продвижением (вперед, назад, по диагонали, по дуге, по кругу);
- основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике.

### **9. Бег**

*Теория:* Основные виды прыжков и махов в аэробике.

*Практика:*

- возможны такие же варианты движений, как и при ходьбе.

### **10. Подскоки и прыжки:**

*Теория:* Основные перестроения в аэробике.

*Практика:*

- на двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (с осторожностью выполнять перемещения в стороны);
- с переменной положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (не рекомендуется выполнять больше 4 прыжков на одной ноге подряд);
- сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками.

### **11. Постановка танцевальных номеров.**

*Теория:* Обсуждение идеи номера.

*Практика:* исполнение основных танцевальных связок, основных ходов и движений. Построение рисунков.

## **Методическое обеспечение**

Для достижения цели и задач образовательной программы, предусматривается в рамках учебно-воспитательного процесса проведение следующих видов занятий: теоретические и практические занятия, индивидуально-групповая работа, творческие занятия импровизации, открытые занятия, зачеты, отчетные концерты, участие в конкурсах и фестивалях.

Методика преподавания на всех этапах обучения сочетает в себе тренировочные упражнения, уроки классической аэробики, элементы фитнеса аэробики и степ аэробики.

Приемы и методы, используемые на занятиях, базируются на основных дидактических принципах, способствующих творческому развитию обучающихся. Среди основных методов и приемов работы наиболее часто используются: словесные, демонстрационные, практические.

В плане работы предусмотрены индивидуальные беседы с обучающимися по результатам, как творческой деятельности, так и воспитательной работы. Во время бесед уделяется большое внимание формированию у подрастающего поколения моральных принципов, общечеловеческих ценностей, правил поведения в обществе.

В образовательную программу включены регулярные беседы с родителями для своевременного выявления проблем ребенка. Вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс способствует увеличению его эффективности.

## **Материально-техническое оснащение**

- танцевальный класс, оборудованный вентиляционной системой, зеркалами и станками или спортивный зал;
- комната для переодевания;
- аппаратура (музыкальный центр);
- аудио и видео материалы.

## Литература

1. Т. С. Лисицкая «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 64 с.
2. С. В. Колесникова Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 157 с.
3. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры. /Под ред. Е.Б. Мякиченко и М.П. Шестакова. - М. – Спорт Академ-Пресс, 2002. – 304с.
4. Лисицкая Т.С. «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 64 с.
5. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 157 с.
6. Т. С. Лисицкая «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 64 с.
7. С. В. Колесникова Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 157 с.
8. В.В. Козлов Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2005. – 63с.: ил. - (Воспитание и дополнительное образование детей).
9. Оздоровительная гимнастика на фитболах / В.Г. Иванова - М.: Чистые пруды, 2009. – 32с.: ил. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе» Вып. 27).
10. Гимнастическая аэробика / Е.Б. Деревлева, Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова - М.: Чистые пруды, 2009. – 32с.: ил. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе» Вып. 24).
11. Развитие координационных способностей у школьников / А, В. Маслюков - М.: Чистые пруды, 2008. – 32с.: ил. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе» Вып. 21).
12. Гимнастик. Нестандартный подход / С.К. Кучкильдин - М.: Чистые пруды, 2008. – 32с.: ил. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе» Вып. 20).
13. Суставная гимнастика /Л.В. Муратова - М.: Чистые пруды, 2006. – 32с.: ил. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе» Вып. 6(12)).

**14.** Освоение сложноорганизованного пространства: физическая культура в 1 классе  
Л.В. Высоцкий / - М.: Чистые пруды, 2009. – 32с.: ил. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе» Вып. 2(14)).

**15.** Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре: пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. М.: Просвещение, 2014, - 127 с. : ил. – (Работаем по новым стандартам).

**16.** Черлидинг. Примерная образовательная программа дополнительного образования детей. – М.:ООО «Буки Веди», 2012. 94 с.

**17.** Федерация спортивной аэробики и фитнес – аэробики г. Москвы. Классическая аэробика. Москва. 2015г.