

Презентация
дополнительной образовательной
программы педагога дополнительного
образования детей
МОУ ДОД « Детский (подростковый)
центр Олимп»

Сухаревой Натальи Евгеньевны

«Аэробика»

ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Детский (подростковый) центр Олимп»

Рассмотрено:

Утверждаю:

Методическим советом

Директор «ДПЦ Олимп»

Протокол № 1

Лукина В.В.

от 22.09. 2008г.

« 22 » сентября 2008 г.

Образовательная программа «Аэробика»

Направленность:

Физкультурно-спортивная

Срок реализации: 4 года

Возраст обучающихся: 7 – 10 лет.

Составитель:

Педагог дополнительного образования

«ДПЦ Олимп»

Сухарева Наталья Евгеньевна

г. Сыктывкар, 2008 г.

Содержание:

1. Пояснительная записка
2. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы
3. Учебно - тематическое планирование 1 года обучения
4. Учебно - тематическое планирование 2 года обучения
5. Учебно - тематическое планирование 3 года обучения
6. Учебно - тематическое планирование 4 года обучения
7. Содержание
8. Методические рекомендации
9. Список литературы
10. Приложения:
 - Комплекс упражнений №1;
 - Комплекс упражнений №2;
 - Комплекс упражнений №3.
 - Комплекс танцевальной аэробики.
 - Музыкально - подвижные игры.

Цель программы

- **Формирование жизненно – важных двигательных навыков и развитие физических способностей обучающихся средствами музыкально – двигательной активности.**

Задачи:

- *развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;*
- *повышение работоспособности и двигательной активности;*
- *воспитание правильной осанки;*
- *развитие музыкальности, чувства ритма;*
- *нормализация массы тела;*
- *улучшение психического состояния, снятие стрессов.*
- *повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.*

Характеристика программы:

- Тип программы - *дополнительная образовательная;*
- Вид программы - *модифицированная;*
- Направленность - *физкультурно-спортивная;*
- Классификация :
 - По характеру деятельности - *оздоровительно – развлекательная;*
 - По возрасту - *разновозрастная;*
 - По масштабу действия - *учрежденческая;*
 - По срокам реализации - *4 года.*

Этапы учебно-тренировочного процесса

- Первый этап — начальное обучение новым движениям, формирование общего представления о движениях в аэробике, о базовых шагах, об основах техники. Процесс направлен на всестороннее физическое развитие и оздоровление.
- Второй этап — углубленное разучивание движений. Процесс направлен на овладение техникой, повышение уровня специальной физической подготовки, на обучение более сложным базовым шагам и связкам, аэробическим композициям.
- Третий этап — закрепление и совершенствование движений. Процесс направлен на стабилизацию и отработку техники, доведение исполнения до прочного автоматизма с высокой интенсивностью.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ:

- Структурный
- Метод музыкальной интерпретации
- Игровой метод
- Метод показа
- Метод усложнения
- Метод сходства
- Метод блоков Фристайл

ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ:

- Принцип доступности и индивидуализации
- Принцип постепенного повышения требований
- Принцип систематичности
- Принцип сознательности и активности
- Принцип наглядности

СТРУКТУРА ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЯ АЭРОБИКИ

Части занятия	Время	Виды упражнений и методы
I. Разминка	4- 6'	Упражнения низкой ударности, низкой интенсивности (приставные шаги, марш на месте, полуприседания, «виноградная лоза» и т.д.). Стретчинг (маленькая амплитуда движений). Дыхательные упражнения. Увеличение ЧСС до целевого значения и сохранение в течение продолжительного времени
II. Аэробная часть	12 - 14'	Упражнения низкой, средней и высокой степени интенсивности, высокоударные (большая амплитуда движений), подъем коленей, подскоки, прыжки, бег. Танцевальные ритмические движения, включающие в работу крупные группы мышц. Измерение пульса в середине и в конце аэробной части. Сюжетно-ролевые упражнения («Ушу», «Каратебика», «Рок-н-ролл», «Фанки», «Латина»)
III. Заминка первая	2 - 3'	Танцевальные низкоударные упражнения низкой интенсивности. Дыхательные упражнения. Стретчинг. Постепенное снижение ЧСС до 120 – 130 уд/мин
IV. Партерные упражнения	10 - 12'	Упражнения на развитие мышц рук, спины, груди, брюшного пресса, ног, на развитие гибкости, коррекция осанки и фигуры
V. Заключительная заминка	2 - 5'	Танцевальные упражнения низкой интенсивности. Дыхательные упражнения. Стретчинг. Снижение ЧСС до нормального значения

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физкультурно-спортивная направленность «Аэробика» (1 год обучения, 144 часа)

Теоретические занятия

№	Содержание занятий	Количество часов
1	Вводное занятие (знакомство с программой, с коллективом); краткий обзор развития аэробики в России и Республике Коми; техника безопасности, оборудование, инвентарь.	3
2	Сведения о строении организма человека	2
3	Основы музыкальной грамоты	3
4	Общие понятия спортивных упражнений на занятиях аэробикой. Виды аэробики. Терминология.	2
5	Формирование здорового образа жизни	2
6	Контроль и самоконтроль обучающихся	2
7	Национально-региональный компонент	3
	Всего часов теоретических занятий	17

Практические занятия

№	Содержание занятий	Количество часов
1	Упражнения общего воздействия, общеразвивающая	45
2	подготовка Развитие музыкальности и чувства ритма, пластичности и выразительности движений. Упражнения из хореографии	14
3	Базовые аэробные движения. Совершенствование техники движений	15
4	Нетрадиционные виды упражнений: –игропластика (шейпинг, стретчинг) –музыкально-подвижные игры –игры - путешествия	12 8 6
5	Разучивание и совершенствование танцевальных композиций	10
6	Контрольные нормативы, педагогический контроль	5
7	Соревнования, конкурсы, праздники	10
	Всего часов практических занятий	127

СОДЕРЖАНИЕ (1 год обучения)

Теория

1. Вводное занятие. Знакомство обучающихся с педагогом, с коллективом, с программой, традициями центра. Краткий обзор развития аэробики в России, в Республике Коми. Требования к спортивной форме, обуви, ознакомление с оборудованием и инвентарем на занятиях по аэробике. Знакомство с формами работы на занятиях.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях аэробики. Беседа о бережном отношении к инвентарю и оборудованию, знакомство с правилами поведения обучающихся на занятиях, после занятий, четкое выполнение указаний педагога при выполнении упражнений с целью предотвращения травм. Правила эвакуации при пожаре и прочих экстремальных ситуациях, правила дорожного движения.

2. Сведения о строении организма человека. Основные понятия телосложения человека, важнейшие системы организма и их функции.
3. Основы музыкальной грамоты. Ознакомление с понятиями: «музыкальный квадрат», ритм и темп музыки, начало музыкальной фразы, основы взаимосвязи музыки и движений.
4. Общие понятия спортивных упражнений на занятиях аэробики. Виды аэробики. Терминология. Базовые элементы, правильность выполнения базовых элементов и роль хореографии в формировании осанки, грации пластики тела, общие понятия движений и позиций в хореографии.
5. Формирование здорового образа жизни. Ознакомление обучающихся с режимом дня и питания, с необходимостью соблюдения баланса веществ (жиры, углеводы, белки, витамины, минеральные вещества). Контроль за массой тела, способы гигиены до и после занятий аэробикой.

6. Контроль и самоконтроль. Определение фактического состояния обучающихся, определение уровня знаний теории программы.

Психологические занятия. Беседы с обучающимися об большой ответственности, лежащей перед ними, когда они будут защищать честь Центра, города, Республики. Разбор положений о соревнованиях, основные правила.

7. Национально – региональный компонент. Знакомство обучающихся с национальными традициями Коми края – с самобытностью танцевального края, с красочными традициями культуры Коми народа, с музыкальным складом мелодий Коми края, со спортивными обычаями, с великими спортсменами Республики Коми.

Практика

1. Упражнения общего воздействия, общеразвивающая подготовка. Гимнастические упражнения в устойчивом темпе (под музыку) с движениями рук, ног, туловища. Комбинирование упражнений танцевального характера в медленном темпе с хлопками, прыжками на одной и двух ногах, на месте, с продвижением в перед, в стороны, галопом, подскоками, поворотами, приседаниями. Махи прямыми или согнутыми ногами вперед, в сторону, назад из положения стоя и стоя на коленях. Упражнения на гибкость, пластичность, координацию рук, ног («лягушка», «бабочка», «звездочка», «березка», «корзинка»).

2. Развитие музыкальности и чувства ритма, пластичности и выразительности движений. Упражнения из хореографии. Выполнение упражнений со сменой ритма и темпа музыкальных произведений. Упражнения на гибкость, пластичность, подвижность суставов, для тазобедренных суставов: взмахи ногами у опоры, лежа боком полушпагата, шпагат, координация рук, ног. Приседания, выпрыгивания, выпады, пружинные, волнообразные движения.
3. Простейшие базовые аэробные движения. Совершенствование техники движений. Базовые аэробные движения – шаг, марш, выпады вперед, в сторону, назад, бег, мах, приставной шаг, сгибание ноги вперед – поднятие колена. Переключение с одного движения на другое. Техника выполнения танцевальных движения под музыкальное сопровождение, самостоятельное использование базовых движения под музыкальное сопровождение.

4. Нетрадиционные виды упражнений (игропластика: «шейпинг, стретчинг», музыкально – подвижные игры, игры – путешествия):

- Упражнения для развития мышечной силы и гибкости в игровой сюжетной форме - «лягушка», «бабочка», «звездочка», «березка», «корзинка». Упражнения для мышц живота (пресс).
- Махи ногами вперед, в сторону в положении стоя или полулежа на полу боком (поочередно каждой ногой). Поднимание туловища вперед лежа на спине, руки за головой (пресс).
- Упражнения для мышц спины – в положении лежа на животе на полу, ритмическое прогибание тела (руки вытянуты вперед – вверх, ноги прямые), поочередное поднятие правой ноги и левой руки и с другой ноги и руки, с поворотом туловища влево и вправо. Стоя на полу повороты туловища вправо, влево, наклоны. Лежа на животе руки вытянуты вперед, ноги прямые, разводим ноги в стороны. Упражнения для отводящих мышц бедра.

- Упражнения для мышц разгибателей бедра (передняя поверхность бедра). Упражнения для мышц сгибателей бедра (задняя поверхность бедра).
- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса – общеразвивающие упражнения с движениями рук во всех возможных направлениях и с разной амплитудой, включая упражнения стоя, лежа (с отягощениями). Упражнения на сгибание и разгибание рук из упора лежа и стоя на коленях
- Выполнение движений под медленную музыку – растяжка на мышцы ног, рук, шеи, косых и прямых мышц живота, спины, большой и малой грудных мышц, мышц выпрямляющих позвоночник, ягодичные мышцы. Упражнения на сгибание и разгибание тела. Выполнение правильного дыхания через нос, глубоко, без задержки.

- Игры применяются в практической части учебного занятия для определения темпа характера и структуры музыкальных произведений, для строевых и общеразвивающих упражнений. (н/п: «запев – припев», «путешествие в веселом автобусе», «спортивный фестиваль», «в гостях у трех поросят»).
5. Разучивание и совершенствование танцевальных комбинаций.
 6. Контрольные нормативы. Педагогический контроль.
Бег 20 м. , упражнения на гибкость (сидя на полу, ноги прямые в стороны на расстоянии 30 см. друг от друга, наклон туловища вперед, зафиксировать касание рук пола при наклоне), поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (упражнение на пресс), прыжок в длину, теория. Выполнение технически-правильно контрольной комбинации.
 7. Выступления конкурсах, праздниках . Проведение вечеров отдыха, дней именинников, традиционных праздников. Выходы на природу за город, на прогулку по городу. Посещение городских музеев, выставок.

МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ КОМПОЗИЦИЙ

При постановке композиции следует учесть:

- 1) подбор музыкального сопровождения (146-150 ударов в минуту);
- 2) соответствие движений выбранному стилю;
- 3) использование базовых элементов и их сочетание;
- 4) разнообразие рисунков в композиции;
- 5) оригинальность и сюжетную линию;
- 6) ракурс движений.

Предпочтительное внимание при постановке композиции отводится линии сюжетного, игрового, ролевого, имитационного характера. Выполняются интересные перестроения.

ЭТАПЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ.

- Целью педагогического контроля является оценка состояния процесса обучения в соответствии с планируемым, коррекция процесса обучения и оценка развития каждого обучающегося

1 год обучения

Сроки	Задачи	Содержание	Формы	Критерии
октябрь - ноябрь	определение фактического состояния обучающихся, развитие чувства ритма, пластичности	динамика развития физических качеств, формирование общего представления о движениях в аэробике	контрольные нормативы	контрольные нормативы, оценка выполнения базовых шагов
апрель- май	определение качества освоения программы	выполнение общеразвивающих и силовых упражнений, проверка теоретических, практических знаний об основах техники аэробики	контрольные нормативы, танцевальная комбинация в игровой форме	контрольные нормативы, оценка выполнения техничеcки- правильно контрольной комбинации

2 год обучения

Сроки	Задачи	Содержание	Формы	Критерии
октябрь-ноябрь	определение уровня усвоения программы первого года обучения, общеразвивающая подготовка, углубленное разучивание движений аэробики	теоретические и практические знания базовых упражнений, элементов аэробики, правила их выполнения, динамика развития физических качеств	контрольные нормативы, теория и практика знаний, полученных за первый год обучения, игра - викторина	контрольные нормативы, зачет с ответами на вопросы по билетам (теория), оценка выполнения базовой танцевальной комбинации
апрель-май	определение качества освоения программы, общеразвивающая подготовка	выполнение общеразвивающих и силовых упражнений, овладение техникой более сложных базовых шагов и связок	контрольные нормативы, игра - путешествие	контрольные нормативы, оценка выполнения более сложной базовой танцевальной комбинации

3 - 4 год обучения

Сроки	Задачи	Содержание	Формы	Критерии
октябрь - ноябрь	определение уровня освоения программы второго года обучения, общеразвивающая подготовка	физическая подготовленность обучающихся, закрепление и совершенствование танцевальных комбинаций, отработка техники движений, доведение исполнения до прочного автоматизма	контрольные нормативы, танцевальная комбинация	контрольные нормативы, оценка выполнения базовых шагов, поворотов, движений в разных направлениях
апрель-май	определение качества освоения программы, общеразвивающая подготовка	выполнение общеразвивающих и силовых упражнений, проверка теоретических знаний, умение самостоятельно составить танцевальную комбинацию	контрольные нормативы, танцевальная комбинация составленная самостоятельно но	контрольные нормативы, оценка уверенности выполнения комбинаций с различными условиями соревнований, конкурсов

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

- Улучшение общефизического развития обучающихся, отражение в динамике развития их физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, координации, такта музыки).
- Освоение теории программы.
- Овладение техникой танцевальных комбинаций, сложных базовых шагов и связок.
- Воспитание комплекса музыкально – двигательных качеств, обеспечивающих основу для всестороннего физического развития обучающихся.
- Уверенность в выполнении танцевальных комбинаций на соревнованиях разных уровней.

Список литературы

1. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». С – Пб., 1997.
2. Купер К. «Аэробика для хорошего самочувствия». М., 1987
3. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». М., 2006
4. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Танцевально – игровая гимнастика для детей СА – ФИ-ДАНСЕ»., С – Пб., 2001
5. Колесникова С.В. «Детская аэробика»., Р на Дону., 2005
6. Михайлова Э.И. «Ритмическая гимнастика»., М., 1987
7. Тетерский С. «Современные требования к программам и учебным планам коллективов учреждений дополнительного образования детей»., Внешкольник, 1999 – 7- 8

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ