

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ №314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
протокол №6 от 01.06.2021

Утверждена
приказом № 324 от 01.06.2021
Директор ГБОУ СОШ №314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ И.В. Французова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

АЭРОБИКА

Группа 1

Возраст учащихся: 8 – 12 лет

Срок реализации: 2года

Разработчик: Прокопьева Анастасия Евгеньевна,
педагог дополнительного образования

Первый год обучения

Задачи:

Обучающие:

1. сформировать навыки танцевального ритма;
2. сформировать музыкально ритмические навыки;
3. научить правильному дыханию;
4. научить базовым шагам аэробики в связках;

Развивающие:

1. развивать координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость.
2. развивать аэробный стиль выполнения упражнений;

Воспитательные:

1. воспитать организованность, и ответственность каждого за успех общего дела;
2. укрепить дружбу и взаимопонимание между учащимися;
3. воспитать бережное отношение к инвентарю.

Планируемые результаты:

Личностные

Учащийся:

- разовьет положительную мотивацию и познавательный интерес к изучению курса «Аэробика»;
- готов к самостоятельным действиям;
- готов к осуществлению индивидуальной и коллективной деятельности;

Метапредметные

Учащийся научиться:

- определять последовательность действий;
- оценивать - осознавать насколько качественно им выполнена учебная задача;
- осуществлять в коллективе совместную деятельность, в частности выступление на концерте.

Предметные

Учащийся будет знать:

- правила выполнения танцевальных композиций;
- правила поддержания правильной осанки;
- об опорно-двигательном аппарате;
- о строение мышц человека;
- о строение скелетной мускулатуры человека;
- основу техники базовых шагов аэробики отдельно и в связках;
- основы здорового образа жизни.

В течение учебного года подготовка танцев по аэробике и выступление на школьных праздниках, участие в районных и городских соревнованиях.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			По плану	По факту
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1		
2.	Гигиена спортивных занятий.	2	2			
3.	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	2	2			

4.	Общефизическая подготовка. Характер музыкального произведения. Элементы строевой подготовки. Базовые шаги и аэробные связки. Гигиена спортивных занятий.	2	1	1		
5.	Общефизическая подготовка. Знакомство с выразительным значением темпа музыки. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и аэробные связки. Гигиена спортивных занятий.	2	1	1		
6.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и аэробные связки.	2	1	1		
7.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и аэробные связки. Понятие танцевального рисунка	2	1	1		
8.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и аэробные связки. Понятие танцевального рисунка.	2	1	1		
9.	Общефизическая подготовка. Выступление с танцевальным номером.	2	1	1		
10.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и аэробные связки. Понятие танцевального рисунка.	2	1	1		
11.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и аэробные связки.	2	1	1		

12.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и аэробные связки.	2	1	1		
13.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и танцевальные связки.	2	1	1		
14.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и танцевальные связки.	2	1	1		
15.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и танцевальные связки.	2	1	1		
16.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и танцевальные связки.	2	1	1		
17.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и танцевальные связки.	2	1	1		
18.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и танцевальные связки.	2	1	1		
19.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и танцевальные связки.	2	1	1		
20.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног и рук. Базовые шаги и танцевальные связки.	2	1	1		
21.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног, рук, шеи и спины.	2	1	1		

22.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног, рук, шеи и спины.	2	1	1		
23.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног, рук, шеи и спины.	2	1	1		
24.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног, рук, шеи и спины.	2	1	1		
25.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног, рук, шеи и спины.	2	1	1		
26.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног, рук, шеи и спины.	2	1	1		
27.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног, рук, шеи и спины.	2	1	1		
28.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног, рук, шеи и спины.	2	1	1		
29.	Общефизическая подготовка. Выступление с танцевальным номером.	2		2		
30.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног, рук, шеи и спины.	2	1	1		
31.	Общефизическая подготовка. Выступление с танцевальным номером	2		2		
32.	Упражнения для ног, рук, шеи и спины.	2	1	1		

33.	Общefизическая подготовка. Элементы классического танца	2	1	1		
34.	Общefизическая подготовка. Элементы классического танца	2	1	1		
35.	Общefизическая подготовка. Элементы классического танца.	2	1	1		
36.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие осанки.	2	1	1		
37.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Элементы классического танца.	2	1	1		
38.	Общefизическая подготовка. Выступление с танцевальным номером.	2		2		
39.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Элементы классического танца	2	1	1		
40.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Элементы классического танца.	2	1	1		
41.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Элементы классического танца.	2	1	1		
42.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Стили танцевальной аэробики. Принципы танцевальной аэробики-полицентрика.	2	1	1		
43.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Стили танцевальной аэробики. Принципы танцевальной аэробики – изоляция.	2	1	1		

44.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Стили танцевальной аэробики. Принципы танцевальной аэробики – мультипликация.	2	1	1		
45.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Стили танцевальной аэробики. Принципы танцевальной аэробики –оппозиция.	2	1	1		
46.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Стили танцевальной аэробики. Принципы танцевальной аэробики- противодвижение	2	1	1		
47.	Выступление с танцевальным номером.	2		2		
48.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Стили танцевальной аэробики.	2	1	1		
49.	Общефизическая подготовка Выступление с танцевальным	2		2		
50.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка Упражнения на развитие осанки.	2	1	1		
51.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка Упражнения на развитие осанки.	2	1	1		
52.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка Упражнения на развитие осанки. Стили танцевальной аэробики.	2	1	1		
53.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка Упражнения на развитие осанки. Акробатические упражнения.	2	1	1		

54.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка Упражнения на развитие осанки. Акробатические упражнения.	2	1	1		
55.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка Упражнения на развитие осанки. Акробатические упражнения.	2	1	1		
56.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка Упражнения на развитие осанки. Стили танцевальной аэробики.	2	1	1		
57.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Акробатические упражнения.	2	1	1		
58.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Стили танцевальной аэробики.	2	1	1		
59.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Стили танцевальной аэробики.	2	1	1		
60.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости.	2	1	1		
61.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Акробатические упражнения.	2	1	1		

62.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Стили танцевальной аэробики.	2	1	1		
63.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Стили танцевальной аэробики.	2	1	1		
64.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Стили танцевальной аэробики.	2	1	1		
65.	Общефизическая подготовка.	2		2		
66.	Выступление с танцевальным номером.	2		2		
67.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости.	2		2		
68.	Общефизическая подготовка. Выступление с танцевальным номером.	2		2		
69.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости.	2	1	1		
70.	Специальная физическая подготовка. Акробатические упражнения.	2		2		
71.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости.	2		2		
72.	Итоговое занятие	2		2		
Итого:		144	62	82		

Содержание программы

Каждое двухчасовое занятие состоит:

Теоретическая часть -	10 минут.
Разминка -	5-10 минут.
Аэробная часть -	25-30 минут.
Заминка -	5 минут.
Силовая часть -	20-25 минут
Акробатика -	15-20 минут
Стрейчинг -	10-15 минут
Растяжка -	10 минут

1-й год обучения.

Название темы	Содержание	
	Теория	Практика
Теоретическая подготовка		
ТБ, введение в образовательную программу.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление учащихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.	
Начальная диагностика		Определение уровня физической подготовки учащихся.
Гигиена спортивных занятий.	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий). Здоровый образ жизни Рациональный режим питания	
Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-джэм, афро-аэробика и др. Краткая характеристика.	
Общефизическая подготовка		
Элементы строевой подготовки	Техники выполнения строевой подготовки	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.) (см. приложение 1)
Общеразвивающие упражнения для рук	Техники выполнения упражнений для рук без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для с предметом.	Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разном темпе с разной амплитудой. Выполнение упражнений с предметом. (см. приложение 2)
Общеразвивающие упражнения для ног	Общеразвивающие упражнения для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом.	Упражнения для ног, в положение сидя, стоя, лёжа на полу. Выполнение упражнений с предметом. (см. приложение 3)
Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.	Упражнения для туловища, шеи и спины, в положение сидя, стоя, лёжа на полу. Упражнения с предметом

		(приложение 4)
Специальная физическая подготовка		
Базовые шаги и связки аэробики	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики.	Изучение, выполнения и закрепление базовых шагов связок аэробики. (см. приложение 5)
Упражнения на развитие осанки	Техника выполнения упражнений на развитие осанки.	Упражнения на развитие правильной осанки у станка, в партере и т.д.(приложение 6)
Упражнения на развитие гибкости	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости	Упражнения на развитие гибкости у станка, в партере и т.д. (приложение 7)
Акробатические упражнения	Техника выполнения акробатических упражнений	Упражнения на равновесие, группировки, перекаты, кувырки вперед; стойки на лопатках, голове, руках у опоры; мост лежа, с помощью; полу шпагат, шпагат; перевороты боком, вперед, назад с опорой головы, начальные акробатические прыжки, мосты из различных и.п., шпагаты на правую, левую, акробатическое колесо, освоение техники правильного приземления.
Хореографическая подготовка		
Характер музыкального произведения		Прослушивание музыки и выяснение характера музыки (весёлый, грустный, спокойный, торжественный, энергичный)
Знакомство с выразительным значением темпа музыки		Определение темпа музыки (очень медленно, умеренно, быстро, очень быстро), хлопки в темпе музыки
Элементы классического танца	Техника выполнения элементов классического танца	Позиции рук, ног, деми плие, гран плие, релеве, рон де жамп в положение, стоя и лёжа на полу и др. (Подробнее см. приложение 10).
Понятие танцевального рисунка	Введение понятия танцевального рисунка.	Выполнение некоторых танцевальных рисунков.
Стили танцевальной аэробики	Ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и различия история возникновения, техника выполнения.	Ознакомление с основами танцевальной аэробики. Принципы танцевальной аэробики (Полицентрика, изоляция, мультипликация, оппозиция, противодвижение)
Базовые упражнения		Выполнение базовых упражнений.
Участие в мероприятиях		Участие в оздоровительных праздничных мероприятиях. Выступления, выездные мероприятия