

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №378  
Кировского района Санкт – Петербурга  
Отделение дополнительного образования «РИТМ»

**«ПРИНЯТО»**

Педагогическим советом  
ГБОУ лицей №378  
Решение от «31» 08 2021г  
Протокол № 13

**«УТВЕРЖДЕНО»**

Приказом № 232 от «31» 08 2021г.  
Директор ГБОУ лицей № 378  
С.Ю. Ковалюк



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА «Аэробика»

Возраст учащихся: 13-15 лет  
Первый год обучения

Разработчик программы:  
Потабенко Юлия Владимировна,  
педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург

## 1.1. Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика» 1 года обучения рассчитана на 144 часа в год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю). К занятиям допускаются учащиеся не имеющие противопоказания по здоровью в возрасте 13-14 лет девочки. Количество учащихся 15 человек.

Программа 1 года обучения направлена на обучение простым аэробным шагам в сочетании с общей физической подготовкой и простейшими элементами акробатической гимнастики. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий.

## 1.2. Задачи программы 1-го года обучения.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучение базовым упражнениям, построениям, перестроениям а аэробике;
- обучение базовым упражнениям гимнастики;
- обучение навыкам дыхательной гимнастики, релаксации;

**Развивающие:**

- развитие силовых качеств, гибкости, выносливости;
- развитие внимания, координации в движениях и пространстве;
- развитие чувство ритма, слуха;
- развитие творческого потенциала и чувство прекрасного.

**Воспитательные:**

- воспитание коммуникативных качеств, чувство коллективизма;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

## 1.3. Содержание программы 1 года обучения

### 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Основные правила безопасности, правила поведения на занятиях, требования к форме одежды. Терминология базовой аэробики.

Демонстрация запрещенных и разрешенных упражнений базовой аэробики.

### 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

*Теория:*

- Правила выполнения упражнений в висах и упорах;
- Правила выполнения легкоатлетических упражнений (заданий);
- Правила выполнения упражнений на развитие силы, ловкости.

*Практика:*

- **Упражнение в висах и упорах.** Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Отжимание.

- **Легкоатлетические упражнения.** Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Челночный бег 3x10

Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину. Приседание

- **Специальные упражнения для развития быстроты.** Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

- **Специальные упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

### **3. Техника базовых элементов аэробики.**

*Теория:*

-Правила выполнения упражнений классической аэробики, аэробные шаги, построения, перестроения, композиции

*Практика:*

*Классическая аэробика:* выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное сопровождение и без него; сочетания маршевых и синкопированных элементов (выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.

*Степ-аэробика:* выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное сопровождение и без него; сочетания маршевых и синкопированных элементов (выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы.

*Функциональная тренировка (тренинг):* упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

### **4. Акробатика и гимнастика в аэробике**

*Теория:*

Правила выполнения.

*Практические занятия:*

Составление комплексов аэробики в микрогруппах, парах, индивидуально.

Усложнение координация движений: «Дерево», «Ласточка», «Пистолет»; силовые элементы, отжимания, упражнения с использованием отягощений, кувырки, «Колесо», перевороты. В партерной гимнастике упражнения типа «Крокодил», «Раненый крокодил», «Уголок».

### **5. Итоговое занятие.**

*Теория:*

-подведения итогов за год

-Награждение особо отличившихся учащихся

#### 1.4. Планируемые результаты освоения программы 1 года обучения.

##### **Личностные результаты:**

- будут заложены основы гармоничного развития личности;
- будут заложены основы здорового образа жизни, ценностного отношения, как к своему здоровью, так и к здоровью окружающих;
- приобретут навыки физических тренировок, основы правильного дыхания, релаксации.
- разовьются силовые качества, гибкость, выносливость;
- разовьются внимание, координация в движениях и пространстве;
- разовьются чувство ритма, слуха.

##### **Предметные результаты:**

- обучатся базовым упражнениям, построениям, перестроениям а аэробике;
- обучатся базовым упражнениям гимнастики;
- обучатся навыкам дыхательной гимнастики, релаксации;

##### **Метапредметные результаты:**

###### Регулятивные:

- научатся контролировать физиологические и психологические процессы своего тела;

###### Коммуникативные:

- обучатся сотрудничать с педагогом и с учащимися в коллективе при решении различных задач;

###### Познавательные:

- обучатся делиться полученной информацией вне занятий;
- обучатся знанию ключевых понятий и терминов; особенности подготовки к занятиям аэробикой; влиянию основных упражнений аэробики на различные органы; наиболее часто встречающиеся ошибки при выполнении основных аэробных упражнений.

#### 1.5. Учебно-тематическое планирование 1 год обучения

№ п/п	Дата	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	Беседа Инструктаж	Устный опрос
2		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
3		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатика и гимнастика в аэробике	1		
4		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
5		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатика и гимнастика в аэробике	1		
6		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
7		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатика и гимнастика в аэробике	1		
8		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
9		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатика и гимнастика в аэробике	1		





		Акробатика и гимнастика в аэробике	1	занятие	
60		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
61		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатика и гимнастика в аэробике	1		
62		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
63		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатика и гимнастика в аэробике	1		
64		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
65		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатика и гимнастика в аэробике	1		
66		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
67		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатика и гимнастика в аэробике	1		
68		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
69		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатика и гимнастика в аэробике	1		
70		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
71		Техника базовых элементов аэробики.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатика и гимнастика в аэробике	1		
72		Итоговое занятие	2	Праздник	Награждение лучших учащихся
ИТОГО:			144		