


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

«ПРИНЯТО»
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №378
Решение от «30» 08 2022
Протокол № 9

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказом №293 от «30» 08 20 22
Директор ГБОУ лицей №378
 С.Ю.Ковалюк

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Аэробика»

Возраст учащихся: 14-16 лет
Второй год обучения

Разработчик программы:
Потабенко Юлия Владимировна,
педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург

5.1. Особенности организации образовательного процесса 2-го года обучения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика» 2 года обучения рассчитана на 144 часа в год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю). К занятиям допускаются девочки не имеющие противопоказания по здоровью в возрасте 14-16 лет. Количество учащихся 15-12 человек.

Программа 2 года обучения направлена помимо аэробных упражнений на обучение, стретчингу, акробатических упражнений, элементам современной хореографии. Занятия проводятся в форме тренировочных и обучающих заданий. 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.

5.2. Задачи программы 2-го года обучения.

Задачи:

Обучающие:

- отработка базовых упражнений, построений, перестроений а аэробике;
- отработка базовых упражнений гимнастики;
- закрепление навыков дыхательной гимнастики, релаксации;
- обучение базовым упражнениям в акробатике;
- обучение базовым упражнениям стретчинга;
- обучение простейшим акробатическим трюкам.

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.

5.3. Содержание программы 2 года обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Основные правила безопасности, правила поведения на занятиях, требования к форме одежды. Терминология базовой аэробики. Планы на полугодие (год)
Дыхательные упражнения. Способы восстановления дыхания. Пульс.
Профилактика простудных заболеваний.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория

- Правила выполнения легкоатлетических упражнений (заданий);
- Правила выполнения упражнений на развитие силы, ловкости.

Практика

- Легкоатлетические навыки (бег на разные дистанции, с различными заданиями – препятствиями, различные виды прыжков, эстафетные комбинации)

-Практические навыки упражнений развивающих силу, ловкость (в партере, с использованием гимнастической стенки, скамейки)

3. Танцевальная аэробика

Теория:

- основные понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат в аэробике;
- техника выполнения аэробных элементов композиционно выстроенных;
- техника выполнения аэробные элементы в сочетании акробатики и стретчинга

Практика:

- отработка аэробных элементов композиционно выстроенных;
- отработка аэробные элементы в сочетании акробатики и стретчинга

4. Стретчинг

Теория:

Практика:

Комплексы упражнений:

- для мышц шеи;
- для различных групп мышц рук;
- для мышц спины;
- для мышц брюшного пресса;
- для мышц ног;
- в положении сидя и лёжа.

1. Акробатическая аэробика

Теория:

- правила и контроль за выполнением упражнений акробатических упражнений;
- правила и контроль за выполнением парных акробатических элементов, переходы.

Практика:

- Акробатические упражнения: «Угол», «Корзиночка», «Коробочка», «Кошечка», «Ласточка», «Полушпагат», «Шпагат» (прямой, поперечный), «Кувырок» (вперёд, назад) «Колесо» «Рондад»
- Парные акробатические упражнения: «Наклон сидя с утяжелением», «Стол на столе», «Планка-Боковая планка», «Двойной пистолет», «Суперстар»

6. Итоговое занятие.

Теория:

- Подведение итогов за год;
- Награждение особо отличившихся учащихся

5.4. Планируемые результаты освоения программы 2-го года обучения:

Личностные результаты:

- усовершенствуют навыки физических тренировок, основы правильного дыхания, релаксации.
- усовершенствуют силовые качества, гибкость, выносливость;
- усовершенствуют внимание, координацию в движениях и пространстве;

Предметные результаты:

- усовершенствуют технику базовых аэробных упражнений:

- усовершенствуют технику базовых гимнастических упражнений;
- усовершенствуют навыкам дыхательной гимнастики, релаксации;
- обучатся базовым упражнениям стретчинга;
- обучатся простейшим акробатическим трюкам.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- научатся контролировать физиологические и психологические процессы своего тела;
- научатся контролировать, корректировать и оценить свои действия в зависимости от поставленной задачи или сложившейся ситуации;
- разовьют способности к волевому усилию (саморегуляции) и самоорганизации.

Коммуникативные:

- обучатся сотрудничать с педагогом и с учащимися в коллективе при решении различных задач;
- обучатся умению контролировать и корректировать свои действия и действие партнеров;

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;
- обучатся умению пользоваться полученными навыками вне учебного процесса в повседневной жизни.

5.5. Учебно-тематическое планирование 2 год обучения

№ п/п	Дата	Наименование раздела, темы	Кол. часов	Форма занятия	Форма контроля
1		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	Беседа Инструктаж	Устный опрос
2		Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
3		Танцевальная аэробика.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Стретчинг	1		
4		Танцевальная аэробика.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатическая аэробика	1		
5		Танцевальная аэробика	1	Тренировка	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
6		Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Стретчинг	1		
7		Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатическая аэробика	1		
8		Танцевальная аэробика	1	Тренировка	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
9		Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Стретчинг	1		
10		Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатическая аэробика	1		
11		Танцевальная аэробика	1	Тренировка	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
12		Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Стретчинг	1		

13	Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Акробатическая аэробика	1		
14	Танцевальная аэробика	1	Тренировка Диагностика	Наблюдение Фиксация результатов
	Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
15	Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Стретчинг	1		
16	Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Акробатическая аэробика	1		
17	Танцевальная аэробика	1	Тренировка	Наблюдение
	Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
18	Танцевальная аэробика.	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Стретчинг	1		
19	Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Акробатическая аэробика	1		
20	Танцевальная аэробика	1	Тренировка	Наблюдение
	Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
21	Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Стретчинг	1		
22	Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Акробатическая аэробика	1		
23	Танцевальная аэробика	1	Тренировка	Наблюдение
	Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
24	Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Стретчинг	1		
25	Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Акробатическая аэробика	1		
26	Танцевальная аэробика	1	Тренировка	Наблюдение
	Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
27	Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Стретчинг	1		
28	Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Акробатическая аэробика	1		
29	Танцевальная аэробика	1	Тренировка	Наблюдение
	Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
30	Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Стретчинг	1		
31	Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Акробатическая аэробика	1		
32	Танцевальная аэробика	1	Тренировка	Наблюдение
	Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
33	Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Стретчинг	1		
34	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	Беседа	Устный опрос
35	Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Акробатическая аэробика	1		
36	Танцевальная аэробика	1	Тренировка	Наблюдение
	Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
37	Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Стретчинг	1		

		Акробатическая аэробика	1	занятие	
63		Танцевальная аэробика	1	Тренировка	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
64		Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Стретчинг	1		
65		Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатическая аэробика	1		
66		Танцевальная аэробика	1	Тренировка Диагностика	Наблюдение Фиксация результатов
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
67		Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Стретчинг	1		
68		Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатическая аэробика	1		
69		Танцевальная аэробика	1	Тренировка	Наблюдение
		Общая физическая подготовка (ОФП)	1		
70		Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Стретчинг	1		
71		Танцевальная аэробика	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Акробатическая аэробика	1		
72		Итоговое занятие	2	Праздник	Награждение лучших учащихся
		ИТОГО:	144		