

Администрация городского округа город Фролово Волгоградской области,
Отдел по образованию, опеке и попечительству
Администрации городского округа город Фролово Волгоградской области,
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Основная школа № 4 имени Ю.А.Гагарина» городского округа город Фролово

Принята на заседании
педагогического совета
МКОУ «Основная школа
№ 4 имени Ю.А. Гагарина»
городского округа город Фролово
протокол от 30.08.2024 г. № 2



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Аэробика для ОВЗ»

Возраст учащихся: 10-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Петросян Любовь Викторовна

г. ФРОЛОВО
2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана на основе методического конструктора внеурочной деятельности школьников, а также требований ФГОС второго поколения. Она составлена с учетом «Конвенции о правах ребенка», положений Федерального закона «Об образовании», рекомендаций пожеланий попечительского совета Образовательного центра ОАО «Газпром», и предназначена для организации внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности учащихся 8-9 класса.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по аэробике отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

Цель программы

- Укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- Разностороннее развитие физических качеств.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение **следующих задач**:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- воспитание высоких волевых, морально-этических и эстетических качеств;
- совершенствование координации движений и чувства ритма;
- совершенствование выразительности движений и точности их соответствия музыке.

Программа предназначена для педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и модифицирована под данную школу. Учебный план, рассчитанный на 1 год обучения, предусматривает теоретическую, физическую, техническую, психологическую, интегральную подготовку.

На реализацию программы отводится 68 часов, при нагрузке 2 часа в неделю.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных особенностей занимающихся.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований.

Виды оздоровительной аэробики

Существует множество видов оздоровительной аэробики: базовая (классическая) аэробика, танцевальная аэробика, степ, слайд -, аква -, памп -, сайкл-аэробика, футбол-аэробика с использованием элементов восточных единоборств.

Основным средством оздоровительной аэробики является аэробное упражнение. Оно состоит из базовых элементов (базовых и танцевальных шагов, подскоков, махов и т.д.), выполняемых под музыку в темпе 110-150 уд./мин. На основе базовых элементов строятся занятия во всех видах оздоровительной аэробики.

Базовая (классическая) аэробика

Это направление сформировалось в нашей стране к середине 80-х гг. С тех пор классическая аэробика постоянно совершенствовалась и видоизменялась: в результате остался неизменным лишь ее характер – аэробная тренировка на выносливость.

Аэробные упражнения относятся к таким видам физической нагрузки, когда в течение продолжительного времени организм должен увеличивать потребление кислорода. В

результате происходят благоприятные изменения в легких и сердечно-сосудистой системе. Можно сказать, что регулярные занятия аэробикой повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток. При этом кровь эффективнее осуществляет одну из своих основных функций – транспортировку кислорода, что обеспечивает активизацию обмена веществ на внутриклеточном уровне, а значит, и сгорание жиров, предупреждает повышение уровня холестерина в крови.

Сегодня все виды тренировок, включающие аэробные нагрузки, можно объединить одним названием **«фитнес»**. Слово «фитнес» в переводе с английского означает «здоровый образ жизни»; его неотъемлемой частью являются оздоровительные тренировки с использованием различных видов аэробики, а также все циклические виды спорта (оздоровительный бег, плавание, лыжи, велосипед, спортивная ходьба).

Основные базовые элементы:

1. Марш (murch). Обычная ходьба на месте с оттягиванием носка при подъеме ноги. При выполнении шага спина должна быть прямой (не наклонять туловище вперед - назад).
2. Поднимание колена (knee lift или knee up). Поднимание согнутой в коленном и тазобедренном суставах ноги вперед, до уровня горизонтали или выше; носок оттянут. Угол между голенью и бедром – прямой или острый. Туловище вперед-назад не наклонять. Колено согнутой ноги наружу не разворачивать.
3. Бег (jog). Обычный бег на месте с захлестыванием голени назад, почти касаясь ягодицы пяткой согнутой ноги. Туловище слегка наклонено вперед. Желательно исключить сгибание в тазобедренных суставах.
4. Мах (kick). Мах прямой ногой вперед, до уровня горизонтали или выше. Нога не должна разворачиваться наружу или внутрь. Положение таза во время выполнения маха фиксированное. Движение выполняется только в тазобедренном суставе. Туловище вперед-назад не наклонять.
5. Скип (skip). Подскок на опорной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе назад, почти касаясь ягодицы. Далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, вытянуть ногу вперед-вверх под углом 30-40°. При выполнении подскоков спина должна быть прямая. Вытягиваемая вперед-вверх нога не должна разворачиваться наружу.
6. Прыжки ноги врозь – вместе (jumping jack). При выполнении каждого прыжка и перед приземлением выполняется подсед. В положении «ноги врозь» (чуть шире плеч) носки слегка разворачиваются наружу, ноги немного сгибаются в коленях. При сгибании ног колени не должны «выходить» за линию стопы. В положении «ноги вместе» стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу. При выполнении прыжков необходимо сохранять правильную осанку.
7. Выпад (lunge). Может выполняться вперед, назад или в сторону.
8. Шаг с касанием (step toe). Шаг правой ногой на месте, левую вперед (в сторону) на носок. То же с левой ноги.
9. Открытый шаг (open step). Шаг правой ногой в сторону, левую в сторону на носок. То же с левой ноги.
10. Захлест голени (leg curl). Шаг правой вперед (в сторону) с захлестом левой голени назад. То же с левой ноги.
11. Приставной шаг (step touch). Шаг правой ногой в сторону, приставить левую. То же с левой ноги.
12. Приседание (squat). Шаг правой в сторону - полуприсед на обеих ногах, приставить правую. То же с левой ноги.
13. «Виноградная лоза» (grape vine). Шаг правой ногой вправо, шаг левой скрестно назад; шаг правой вправо, приставить к ней левую. То же с левой ноги.
14. Поднимание ноги в сторону (lift leg side). Шаг правой вперед (в сторону, назад), левую отвести в сторону. То же с левой ноги.
15. Шаг с поворотом (turn step). Шаг правой вперед, шаг левой на месте с поворотом на 180°, шаг левой на месте с поворотом на 180°, приставить правую.
16. Шаги ноги в стороны - вместе (V-step). Шаг правой вперед в сторону (назад в сторону), шаг левой вперед в сторону (назад в сторону), шаг правой в и.п., шаг левой в и.п.
17. Шаг мамбо (mambo). Пружинистый шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.

18. Шоссе. На счет «раз» шаг правой ногой вправо; на «и» приставить левую; на счет «два» шаг правой ногой вправо; на «и» остановка - левая, согнутая в колене, на весу. То же с левой ноги.

Правила техники исполнения упражнений базовой аэробики

1. Контроль осанки: спина должна быть прямая, плечи развернуты, голова приподнята;
2. Контроль движения рук, чтобы избежать чрезмерного растяжения мышц и перегрузки суставов. Фиксируются крайние положения: вверх, в стороны, вперед. Нельзя уводить руки из фронтальной плоскости (плоскости тела) слишком далеко назад (из положения в стороны) и за голову (из положения сверху). Работа руками должна быть четкой, активной, с напряжением соответствующих мышц;
3. Выполняя полуприседы, выпады, нельзя чрезмерно сгибаться и «заваливаться» на большие пальцы – это может привести к перегрузке связочного аппарата коленного сустава и к болям; колени должны оставаться на уровне носков;
4. При выполнении прыжков пятка, амортизируя, опускается на пол;
5. Выполняя движения, занимающиеся не должны сильно прогибаться в поясничном и грудном отделах позвоночника;
6. Следует избегать резких поворотов и сгибаний туловища, резких движений во время растягивания, слишком интенсивных прыжков, быстрых махов руками и ногами.

Танцевальная аэробика

Первые программы по аэробике, в основном, составлялись из базовых упражнений; постепенно в них стали все больше использовать различные танцевальные движения на основе базовых шагов.

В зависимости от характера танцевальных элементов и соединений можно выделить следующие разновидности танцевальной аэробики: фанк-аэробика, именуемая также кардиофанк (современный танец в стиле «фанк»); сити-джем-аэробика (негритянский стиль «сити-джем»); хип-хоп-аэробика (современный танец в стиле «хип-хоп»); латин-аэробика, именуемая также салса-аэробика (на основе латиноамериканских танцев); джаз-аэробика (на основе джазового танца).

Степ-аэробика

Отличительной особенностью этого вида оздоровительной аэробики является использование специальной платформы – степа. Изменяя высоту степ-платформы (15, 20 и 25 см.) можно варьировать интенсивность нагрузки. Увеличение высоты платформы на 5 см. вызывает увеличение ЧСС примерно на 10-12 уд/мин, а, соответственно, и повышение нагрузки. Новички, как правило, выполняют упражнения на низкой платформе. Таким образом, в одной группе смогут заниматься воспитанники с разным уровнем подготовленности, и для каждого физическая нагрузка будет индивидуальной.

Существенным преимуществом степ-аэробики по сравнению с базовой аэробикой являются большие энергозатраты при низкоинтенсивной (музыкальный темп – 118-130 уд/мин) нагрузке. Иными словами, степ позволяет сжигать столько же калорий, сколько при беге со скоростью 12 км/ч. Расход энергии на занятиях зависит от высоты степ-платформы и от характера используемых базовых и танцевальных шагов.

Упражнения на степ-платформах просты и доступны и напоминают ходьбу по лестнице. Рекомендуемый музыкальный темп - 118-130 уд/мин; более быстрый темп ограничивает амплитуду движений, снижая эффективность тренировки.

Прежде чем приступить к занятиям степ-аэробикой, следует провести небольшой инструктаж занимающихся.

1. При подъеме на платформу и спуске с нее следует сгибать ноги в коленях, не наклоняясь сильно вперед. При выполнении движений на платформе не допускается переразгибание ног в коленных суставах и прогибание в поясничном отделе позвоночника. При правильной осанке туловище прямое, плечи немного опущены, мышцы живота и ягодиц напряжены; ноги слегка врозь, стопы параллельны друг другу или в свободной позиции (носки слегка разведены в стороны).

2. При подъеме на платформу нужно использовать естественный небольшой наклон туловища вперед. Ставить ногу на центральную часть платформы следует так, чтобы стопа полностью опиралась на нее; при этом угол сгибания в коленном суставе не должен превышать 90°. Сходя с платформы, нужно ставить ногу с носка на пятку на расстоянии 35-40 см. от степ-платформы.

3. Не допускается сход с платформы спиной вперед; также нельзя спрыгивать с платформы. Руки следует включать в работу лишь после того, как освоена техника работы ногами. При выполнении выпадов и поворотов пятку не опускать на пол. Комбинации упражнений на степ-платформах должны быть сбалансированы по интенсивности: высокоинтенсивные упражнения необходимо чередовать с упражнениями средней и низкой интенсивности, что дает возможность поддерживать необходимую частоту пульса в течение всего занятия. Можно сочетать движения, выполняемые на степ-платформе и на полу – это позволит снизить интенсивность нагрузки для не подготовленных воспитанников.

Основные упражнения, выполняемые на степ-платформе: базовые шаги, степ, прыжки. При создании комбинаций используются различные подходы к степ-платформе: спереди, с угла, сбоку. Можно также выполнять движения на самой степ-платформе. Наиболее нагрузочными упражнениями являются запрыгивания на степ-платформу и прыжки через нее. На занятиях можно использовать две (и более) степ-платформы, расположенные рядом или на расстоянии друг от друга.

Упражнения на степ-платформах можно также использовать в силовой тренировке или в заключительной части урока (для стретчинга), усложняя их за счет изменения высоты платформы.

Фитбол

Это выполнение упражнений на специальном пластиковом мяче. Диаметр мяча 55-65 см для взрослых и 35-45 см для детей. Впервые пластиковые мячи большого размера стали применяться в Швейцарии в 1909 г. для лечения людей с различными заболеваниями позвоночника. С тех пор пластиковый мяч является неперенным атрибутом занятий лечебной физкультурой - для реабилитации людей с ограниченными двигательными возможностями.

С начала 90-х гг. прошлого столетия эти мячи стали широко применяться в оздоровительной тренировке; на них выполняются упражнения в координации движений, для коррекции осанки, стретчинга.

Упражнения на пластиковом мяче позволяют:

- избирательно воздействовать на отдельные группы мышц;
- разгружать позвоночник;
- укреплять правильную осанку;
- тренировать мышцы спины и брюшного пресса;
- выполнять растягивание мышц;
- развивать чувство равновесия и координацию движений.

Условия реализации программы:

- наличие группы воспитанников в количестве 15 человек;
- проведение занятий 2 раза в неделю продолжительностью 1 час каждое;
- возраст детей - 13-15 лет;
- наличие зала для занятий
- комната для переодевания;
- степ-платформы;
- гимнастические коврики.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

1. Использование общепедагогических (дидактических) принципов обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации и прогрессирования.
2. Целевая направленность к мастерству путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки.
3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности воспитанника в процессе многолетнего обучения.
4. Проявление стремления к возрастанию объема и интенсивности упражнений по мере улучшения физической подготовленности воспитанников с предпочтением упражнениям динамичного характера (приучение занимающихся к различному темпу их выполнения).
5. Поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например, сочетание физической и технической подготовки).
6. Моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.
7. Теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в аэробике, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно. Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений.

Специфика обучения в зависимости от возрастного состава группы

Поскольку зачастую ученики начинают заниматься в разном возрасте, разработана специфика обучения по данной программе, учитывающая возрастные особенности. Например, в 9 классе предполагается изучение более сложных элементов по сравнению с 3.

8-9-класс (14-15 лет)

1. Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовки.
2. Совершенствование базовой технической подготовки, достижение высокого уровня надежности выступлений, постоянный поиск и освоение новых оригинальных элементов.
3. Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня исполнительского мастерства.
4. Расширение психологических знаний и умений, достижение высокого уровня психической готовности к тренировкам и соревнованиям.
5. Дальнейшее совершенствование теоретической и тактической подготовки.
6. Достижение максимально возможных спортивных результатов, поддержание высокого уровня соревновательной готовности.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Занятия проводятся в форме бесед и учебно-тренировочных занятий. В практических занятиях используются следующие методы и приемы:

- словесный - рассказ, объяснения, разбор задания, указания;
- наглядный - показ упражнения, демонстрация наглядных пособий (схем, таблиц, использование методических рекомендаций), просмотр и выполнение упражнений, комбинаций и композиций на основе современных видео уроков российских и зарубежных авторов;
- практический метод - основывается на активной двигательной деятельности занимающихся (упражнения, соревновательный метод, игровой метод).

Основными средствами обучения и тренировки являются:

- общеразвивающие упражнения;
- подготовительные упражнения;
- подводящие упражнения;
- основные упражнения.

Предполагаемый результат:

1. Овладение основными базовыми элементами оздоровительной аэробики.
2. Закрепление известных способов действий ритмической гимнастики.
3. Добиться усвоения основных базовых элементов оздоровительной аэробики.
4. Возмещение дефицита двигательной активности учащихся.
5. Пропаганда и популяризация направлений оздоровительной аэробики.

Основными формами подведения итогов являются: участие в текущих и зачетных курсовках, в мастер-классах, открытых уроках, показательных выступлениях, соревнованиях и фестивалях различного уровня, а также переводных нормативных тестах.

Учебно-тематический план

развернуть таблицу

№№п/п	Название темы	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	Правила по технике безопасности и поведения зале и раздевалке.	1	1	–
2.	Аэробика – как вид спорта. История развития аэробики.	1	1	–
3.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, травматизм.	1	1	–
4.	Правила соревнований и соревновательный травматизм.	1	1	–
5.	Основы теоретических знаний, ознакомление со специальной литературой.	1	1	–
6.	Ознакомление с последовательностью техники обучения в оздоровительной аэробике.	1	1	–
7.	Подготовительная часть: <ul style="list-style-type: none">• Разминка• Упражнения в движении• Хореография	5	–	5
8.	Техническая подготовка Основные базовые шаги: <ul style="list-style-type: none">• Шаги• Бег• «Ний»• «Скип»• «Джек»• «Ланч»• «Кик»• Скрестный шаг• V-степ	5	–	5

	Обязательные элементы: <ul style="list-style-type: none"> • «Складка» • Прыжки • Отжимания • «Венсон» в различных положениях • «Крокодил» 			
9.	Техника перестроений	5	–	5
10.	Ознакомление с поддержками	5	–	5
11.	Ознакомление с запрещенными движениями	1	–	1
12.	Ознакомление с построением композиции. Выполнение элементов, соединений, комбинаций и их частей.	20	–	20
11.	Упражнения ОФП: развитие основных физических качеств с помощью специальных упражнений	16	–	16
	Всего			68

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ОСНОВНАЯ ШКОЛА № 4 ИМЕНИ Ю.А.ГАГАРИНА" ГОРОДСКОГО ОКРУГА
ГОРОД ФРОЛОВО,** Лебедева Галина Васильевна, директор

16.09.24 12:32
(MSK)

Сертификат A3F17D9539B07288117B975DB4EAA2AF