



Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
Городского округа "город Ирбит" Свердловской области "Ирбитская спортивная школа"

Принято на заседании тренерского
совета МАОУ ДО «Ирбитская
спортивная школа»

Протокол № 2
от « 31 » 08 20 23 г.

Утверждаю

Директор МАОУ ДО «Ирбитская
спортивная школа»


Г.Н. Шевчук

Приказ № 21 от « 08 » 08 20 23 г.

Рабочая программа по виду спорта «спортивная аэробика»
для спортивно-оздоровительных групп и базового уровня первого года
обучения

Исполнители:

Осташевская Ирина Александровна,
тренер-преподаватель по спортивной аэробике,

Ирбит
2023 год

Оглавление

Пояснительная записка	4
Содержание программы.....	7
Учебный план	7
Содержание учебного плана.....	10
Планируемые результаты	14
Методическое обеспечение программы.....	15
Материально-техническое обеспечение программы.....	15
Список литературы	16
Приложения	16

Пояснительная записка

Аэробика как вид спорта является составной частью физической культуры. В ней используются специфические средства и методы спортивной тренировки, а также система подготовки к соревновательной деятельности. Аэробика считается сложным видом спорта, который совмещает в себе элементы хореографии и спортивной гимнастики. Этот вид спорта - прекрасная возможность для детей, подростков и взрослых проявить себя в спорте. Сопряженная с гораздо меньшей степенью риска, чем в легкой атлетике или иных видах спорта, аэробика является идеальным сочетанием физических упражнений и художественной гимнастики. Аэробика помогает повысить ловкость, координацию движений и уверенность в своих силах. Это современный вид спорта, который также можно назвать захватывающим и приятным с эстетической точки зрения. Говоря проще, аэробика - тот вид спорта, который помогает развить физическую выносливость в развлекательном порядке.

Спортивная аэробика - вид спорта, официально зарегистрированный во Всероссийском Реестре Видов Sports (ВРВС). Спортивная Аэробика является одним из пяти видов гимнастики (наряду со спортивной и художественной гимнастикой, акробатикой и прыжками на батуте), признанным и пропагандируемым FIG (Международная федерация гимнастики). Начало развития этого вида спорта приходится на конец 1980-х годов. Взяв за основу упражнения из классической аэробики (комплекс упражнений для поддержания физической формы), спортивная аэробика постепенно приобрела черты полноценного вида спорта.

Спортивная аэробика - это слитые воедино динамичные движения, сила, гибкость, координация и музыкальность, демонстрируемые спортсменом в упражнении длительностью 1 мин. 20 сек. на площадке 10×10 м с любым гладким покрытием. Спортсмены выступают в категориях: индивидуальные мужские, индивидуальные женские, смешанные пары, тройки и группы (5

спортсменов), танцевальная гимнастика (6-8 чел.), гимнастическая платформа (6-8чел.).

Соревновательная программа гимнаста представляет собой композицию из различных по сложности и содержанию движений и элементов, выполняемых с высокой интенсивностью под музыку. При выполнении программы спортсмен должен выполнить элементы на силу, гибкость, ловкость и выносливость из структурных групп (А, В, С, D).

Цель программы: физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников посредством аэробики.

Задачи программы: формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений;

содействовать гармоничному физическому развитию, укреплению здоровья учащихся;

разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств;

специально-двигательная подготовка – развитие умений ощущать и различать различные параметры движений;

начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов;

начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев;

начальная музыкально-двигательная подготовка – игры и импровизация под музыку с использованием базовых шагов аэробики;

привитие интереса к регулярным занятиям спортивной аэробикой, формирование внутренней и внешней культуры воспитанников, положительное отношение к искусству аэробики, акробатики и хореографии.

воспитать дисциплинированность, аккуратность и трудолюбие.

Рабочая программа составлена на основе дополнительной общеобразовательной программы «Спортивная аэробика». Ориентирована на группу базового уровня первого года обучения, возраст зачисления в группу

– 5-7 лет. Общий объем часов - 252. Программа служит для эффективного построения начальной подготовки обучающихся в спортивной аэробике и содействия успешному решению задач физического воспитания детей, развитию всесторонне развитой, социально активной личности.

Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет.). Старший дошкольный возраст – период познания окружающего мира, человеческих отношений, осознанного общения со сверстниками, активного развития физических, творческих и познавательных способностей. Игра остается основным способом узнавания окружающего, хотя меняются ее формы и содержание (вводятся правила, требования, временные характеристики, достижение поставленной цели, оценивание своих действий). Более совершенной становится крупная моторика: ребенок хорошо бегает на носках, прыгает через веревочку, попеременно на одной и другой ноге, катается на двухколесном велосипеде, на коньках. Появляются сложные движения: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени).

Режим учебных занятий. Количество обучающихся в группе – 5-25 человек. Срок реализации рабочей программы 1 год. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. В группу могут быть зачислены дети не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям и успешно выполнившие тестовые упражнения.

В соответствии с программой каждое занятие состоит из теоретической части (25 часов в год) и практической (227 часов в год).

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

— групповые учебно-тренировочные занятия;

- теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика.

Содержание программы

Учебный план

Разделы и темы должны быть не из учебного плана.

Пример

№ занятия	Содержание обучения (тема занятия)
Раздел 1. Теоретические основы	
1.1	Инструктаж по ТБ. История развития спортивной аэробики
1.2	Обще развивающие упражнения для рук.
1.3	Обще развивающие упражнения для рук.
4	Базовые шаги спортивной аэробики
5	Гибкость и равновесия. Подвижные игры
6	Базовые шаги спортивной аэробики
7	Упражнения на развитие осанки
8	Обще развивающие упражнения для ног.
9	Обще развивающие упражнения для шеи и спины.
10	Гибкость и равновесия. Подвижные игры
11	Обще развивающие упражнения для шеи и спины.

12	Статическая сила -упоры углом
Раздел 2. Практические основы	
13	Обще развивающие упражнения для ног.
14	Обще развивающие упражнения для шеи и спины.
15	Динамическая сила -отжимания -круги ногами и перемахи
16	Элементы строевой подготовки
17	Обще развивающие упражнения для шеи и спины.
18	Статическая сила -упоры углом
19	Элементы строевой подготовки
20	Динамическая сила -отжимания -круги ногами и перемахи
21	Элементы строевой подготовки
22	Обще развивающие упражнения для шеи и спины.
23	Динамическая сила -отжимания -круги ногами и перемахи
23	. Статическая сила -упоры углом
24	Элементы строевой подготовки
25	. Динамическая сила -отжимания -круги ногами и перемахи

26	Гибкость и равновесия
27	Прыжки. Статическая сила
28	. Динамическая сила -отжимания -круги ногами и перемахи
29	Базовые шаги спортивной аэробики
30	Динамическая сила
31	Статическая сила
32	Базовые шаги. Прыжки
33	Динамическая сила
34	Статическая сила
35	Базовые шаги. Прыжки

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Обязательные предметные области					
	Теоретические основы физической культуры и спорта	25	25		
	Общая физическая подготовка	50			
	Вид спорта - спортивная аэробика	63			
Вариативные предметные области					
	Хореография и акробатика	44			

	Творческое мышление	18			
	Различные виды спорта и подвижные игры	13			
	Спортивное и специальное оборудование	13			
	Специальные навыки	13			
	Национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области)	13			
	Количество недель	42			
	Общее количество часов в год	252			

Содержание учебного плана

В содержании учебного плана нужно написать темы из учебного плана и расписать темы теории и практики.

Пример:

Раздел 1. Теоретические основы.

1.1 Инструктаж по ТБ. История развития спортивной аэробики.

Теория: Условия безопасности учебно-тренировочных занятий.

Практика: Провести инструктаж по безопасности учебно-тренировочных занятий.

Аэробика - 63 ч.

Тема № 1. Базовые шаги в спортивной аэробике.

- Марш - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг.
- Приставной шаг - приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно.
- Бег на месте с продвижением в различных направлениях.
- «Галоп» - шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги.
- «Полька» - шаг правой вперед, приставить левую, шаг левой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.
- Подъем колена вверх - подскок - сгибание ноги вперед.
- Махи ногами (kick) - махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи согнутой ногой назад.
- Выпад (lunge) - выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги.
- Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach) - прыжок ноги врозь-вместе. В положении ноги врозь они слегка разворачиваются наружу, колени немного сгибаются, амортизируя. Ширина разведения ног - чуть шире плеч.
- «Скип» (skip) - подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

Тема № 2. Техника выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложностью до 0.2

- группа А - динамическая сила: отжимание; латеральное отжимание;
- группа В – статическая сила: упор углом вне, упор углом вне с поворотом на 360°
- группа С прыжки: прыжок на 360°, прыжок в группировку;

- группа D – гибкость и баланс: шпагат, панкейк, поворот на одной ноге, 4 поочерёдных маха вперёд.

Тема № 3. Соревновательная деятельность

- эстафеты
- высококоординационные аэробные связки.
- подготовка программ на соревнования и открытые мероприятия.

Теоретические основы физической культуры и спорта вводятся в занятие в виде мини бесед 5 – 10 минут. Учащийся должен знать:

- Терминологию аэробики. Название базовых шагов, элементов, стилей и направлений аэробики.
- Гигиенические требования к проведению занятий. Общие знания о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы занятий спортом. Гигиенические требования к месту занятий, к одежде спортсмена, его обуви. Питание и его значение.
- Музыкальная грамота. Значение музыки в аэробике. Музыкальный ритм, темп, доля. Как выразить и показать характер музыки через движение.

Общая физическая подготовка. На практических занятиях общая физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения.

Основные задачи ОФП:

1. Приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень.
2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.
3. Приобрести и повысить общую выносливость.
4. Повысить быстроту выполнения разнообразных движений.
5. Улучшить подвижность в суставах.

6. Увеличить ловкость и координацию движений.
7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

Средства ОФП:

- Подвижные игры «Белый медведь», «Заводные куклы», «Колдуны», «Ловишки», «Волк и заяц», «Фигуры», «Молекулы»
- Упражнения на развитие специальной прыгучести: прыжки ноги врозь и ноги вместе (с помощью, самостоятельно), прыжок в группировке.
- Упражнения для развития гибкости используются сед в складках ноги вместе и ноги врозь, растяжка с помощью тренера.
- Для развития силы используют следующие упражнения: удержание угла на гимнастических стоянках с прямыми ногами; с согнутыми ногами (таз выводить вперед), отжимания, отжимания у скамейки, приседания, подтягивания на низкой перекладине, канат, пресс в парах, поднимание ног до уровня 90 градусов.
- Для развития ловкости используют эстафеты с предметами и без предметов, лазание по канату. Выполнение специальных комплексов на ловкость.
- Упражнения на формирование правильной осанки. Ходьба на носках, с мешочком на голове, ползание на четвереньках, упражнений с предметами: кубики, мячи, султанчики, гимнастические палки.

Вид спорта - спортивная аэробика. На данном этапе подготовки большое внимание уделяется приобретению навыков движений гимнастической школы и аэробного стиля выполнения основных движений. Разучиванию и закреплению техники выполнения базовых шагов спортивной аэробики: на месте, бег, захлест, приставной шаг, выпад, подъём колена, джампин джек, амплитудные махи. Движения рук одновременные, попеременные, ассиметричные. Изучение положений: упор присев, упор лежа, группировка, упор сзади. Также включено разучивание и закрепление

техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложностью до 0.2: А-отжимание; латеральное отжимание; В-упор углом, С-прыжок на 360°, хич кик; D-шпагат, поворот на одной ноге, 4 поочерёдных маха вперёд.

Хореография. На уроках хореографии изучаются 1, 2, 3, 6 позиции и их смена, полуприседание (деми плие), выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе, махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете), махи ногами 90° и выше в портере, подъём на полупальцы (ревеле), шаг галопа боком и лицом вперед.

Акробатика. Раздел акробатики включает: упражнения для шеи, туловища, ног и рук; упражнения на пластику (наклоны, шпагаты, мосты, березка, стойка на руках, колесо); упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве; махи, прыжки. Используются гимнастическая скамейка, канат, шведская стенка и т.д.

Планируемые результаты

К концу учебного года учащиеся должны знать: основные термины аэробики, хореографии и акробатики, позиции рук и ног, правила постановки корпуса. Уметь выполнять основные упражнения аэробики. Правильно двигаться в такт музыке, вовремя начинать и заканчивать движения. Самостоятельно выполнять гимнастические элементы: перекат, кувьрки вперед, назад, мост, стойка на голове, колесо.

Реализация программы предполагает выполнение требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физической, технической, теоретической подготовленности.

В течение учебного года участие в показательных выступлениях на различных мероприятиях, сдача норм по общей физической подготовке.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение, зачетные мероприятия по композициям, сдача норм по общей физической подготовке, соревновательная деятельность.

Методическое обеспечение программы

Для проведения занятий используются различные формы работы:

- беседы;
- практические занятия;
- тестирование;
- индивидуальные и групповые занятия.

Образовательный процесс в спортивной школе строится на основе теоретических и практических занятий.

На практических занятиях дети учатся выполнять физические упражнения на силу, скорость, выносливость, координацию, гибкость.

Для восприятия и развития навыков в спортивной деятельности учащихся программой предусмотрены основные методы:

- Игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);
- Повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);
- Равномерный (развитие общей выносливости);
- Круговой (комплексное развитие физических качеств учащихся, выполняя упражнения «по кругу»);
- Соревновательный (эстафеты).

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в большом специализированном гимнастическом зале, зале хореографии и малом гимнастическом зале, оборудованном для занятий ОФП. На тренировках используются гантели, резина для йоги, скакалки, гимнастические коврики, маты, степ-платформы,

низкое бревно, стаялки, скамейка, шведская стенка, наклонная доска, канат, спортивный батут и др.

Список литературы

1. <https://www.maam.ru/detskijasad/voznrastnye-osobenosti-detei-starshego-doshkolnogo-voznrasta-5-7-let.html>
2. https://revolution.allbest.ru/sport/00519071_0.html
3. <https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-sportivnoy-aerobike-dlya-gnp-2890290.html>
4. <https://infourok.ru/rabochaya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-sportivnoy-sekcii-po-fitnesaerobike-dlya-detey-let-503720.html>

Приложения

В приложениях могут быть: оценочные материалы по ОФП, мониторинг выступления учащихся на соревнованиях, мониторинг по зачетным мероприятиям по композициям.