

Аннотация к ДООП «Оздоровительная аэробика»

Детское объединение: Оздоровительная аэробика

Педагог: Малюкова Светлана Ивановна

Срок реализации: 2 года

Возраст обучающихся: 9-18 лет

Особенности. Программа является совмещением классической и степ-аэробики. В программе используются направления оздоровительной и классической аэробики. Традиционный подход к преподаванию аэробики заключается в раздельном обучении различным направлениям.

Цель. Оздоровление и формирование двигательных функций обучающихся на основе занятий классической аэробикой и степ – аэробикой.

Личностные задачи

Формирование умения ребёнка взаимодействовать в разновозрастном коллективе – в больших и малых группах во время занятий и показательных выступлений; формирование здорового образа жизни (питание, питьевой режим, культура движения).

Метапредметные

Формирование и сохранение правильной осанки посредством дозированного воздействия на отдельные мышечные группы и опорно-двигательный аппарат ребёнка

Предметные

Обучение основным движениям гимнастики – безопасным и простым движениям с напряжением всех групп мышц, чёткими положениями туловища, рук и ног; танцевальным движениям, выполняемым под ритмическую музыку; формирование и совершенствование музыкально-двигательных умений и навыков ребёнка: чувства ритма, умения слушать (определять средства музыкальной выразительности) и слушать музыку (согласовать движения с ней); обучение самостоятельному созданию музыкально-ритмической композиции на основе ранее полученных знаний, умений и навыков здорового образа жизни (питание, питьевой режим, культура движения).

Краткое содержание программы: занятие аэробикой начинается с разминки, подготовка всего организма к предстоящей нагрузке. Вторая часть аэробная, состоит из базовых и простейших основных «шагов» классической аэробики. Третья часть, аэробная заминка способствует снижению частоты сердечных сокращений и восстановлению дыхания. После основной физической нагрузки, питьевой режим, небольшая перемена. Четвертая часть - силовой урок.

Комплекс силовых упражнений, для мышц ног, спины, верхнего плечевого пояса и брюшного пресса. Комплексы упражнений со спортивным инвентарем: гантели, резиновые амортизаторы, гимнастические палочки, резиновые мячи малой формы.

Планируемые результаты: программа предусматривает формирование у обучающихся знаний, умений, навыков.

Они будут знать: правила выполнения базовых движений; смысл «аэробных терминологий»; различать темп и ритм музыкального произведения.

Будут уметь контролировать в процессе занятий свое телосложение, осанку, следить за пульсом,

дыханием. Все эти знания и умения мы учимся применять, определять, чувствовать и слышать.

Диагностика: метод педагогической диагностики - наблюдения за выполнением детьми упражнений на занятиях. Диагностическая карта, где оцениваются владение терминологией, самостоятельное составление аэробных композиций, элементарные анатомические знания, мотивация, коммуникабельность, общее состояние здоровья, посещаемость.