

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Базовая аэробика»

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление воспитанников посредством занятий аэробикой. Актуальность программы обусловлена также высоким интересом учащихся к занятию данным видом спорта, как доступному способу поддерживать оптимальную физическую форму, корректировать осанку и индивидуальные особенности фигуры.

Отличительные особенности программы. Особенности методики данной программы:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- эмоциональность образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Базовая аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Целью данной программы является: создание условий для формирования и развития физических качеств, художественно-эстетических и творческих способностей учащихся, потребности в здоровом образе жизни через занятия аэробикой.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить учащихся с историей развития аэробики;
- познакомить учащихся с основными терминами, понятиями и их определением;

обучить:

- навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;
- основным и специальным элементам аэробики;
- групповому взаимодействию в различных его формах посредством учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни, приемам закаливания;

Развивающие:

- развивать индивидуальные способности и особенности каждого ребенка;
- развивать у детей основные физические качества (сила, быстрота, ловкость, координация, выносливость, гибкость) и их сочетание, формировать правильную осанку;
- развивать художественно-эстетические и творческие способности детей;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки ребенка;
- развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и аэробикой;

Воспитательные:

- воспитывать у ребенка навыки культурного и физически компетентного общественного поведения;
- воспитывать у ребенка нравственные качества (воля, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм);
- формировать у учащихся гигиенические навыки;
- формировать у детей привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности.

Адресат программы: учащиеся, желающие заниматься аэробикой и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Форма реализации программы: очная.

Уровень реализации программы: базовый.

Возраст детей и сроки реализации: данная программа рассчитана для детей 6-13 лет. Срок реализации программы рассчитан на 3 года.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям. К основным формам учебно-тренировочного процесса относят: учебно-тренировочные занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций); участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; тестирование и медицинский контроль.

Наполняемость групп: Режим занятий:

Период обучения	Оптимальная наполняемость групп, чел.	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования на конец каждого спортивного года
3 года	15-25	15	6	Прирост показателей по ОФП и СФП

Наполняемость учебных групп, объем учебно-тренировочной нагрузки определены с учетом техники безопасности и в соответствии с методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554.

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Ожидаемые результаты.

К концу 1 года обучения учащиеся должны

знать:

- историю развития аэробики;
- базовые шаги аэробики;
- основные способы закаливания организма;
- технику безопасности при выполнении танцевальных движений, правила безопасного поведения в МБОУДО ДЮСШ;
- гигиенические требования при занятиях аэробикой

уметь:

- выполнять основные физические упражнения;
- правильно выполнять основные шаги аэробики в связках;
- понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности и согласовывать свои движения с музыкой;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- выстраивать режим дня и выполнять его.

К концу 2 года обучения учащиеся должны

знать:

- спортивную терминологию;
- приемы первой помощи при травмах;
- базовые шаги аэробики отдельно и в связках.

уметь:

- выполнять специальные упражнения, способствующие развитию специальных технических навыков аэробики;
- выполнять комплексы базовой аэробики;

- владеть корпусом во время исполнения движений;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы позу;
- выступать в коллективных композициях.

К концу 3 года обучения учащиеся должны знать:

- спортивную терминологию;
- правила судейства, правила соревнований.

уметь:

- выполнять специальные упражнения, способствующие развитию специальных технических навыков аэробики;
- придумывать танцевальные связки на музыкальную тему;
- выполнять роль инструктора для учащихся младших групп;
- выполнять роль секретаря, помощника судьи на соревнованиях.

Личностные результаты.

По окончании освоения программы у учащегося будут сформированы:

- опыт позитивного общения и взаимодействия в коллективе;
- опыта саморегуляции, самостоятельности и самоопределения в достижении поставленных задач;
- положительные личностные качества: дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении цели.

Метапредметные результаты.

По окончании освоения программы у учащегося будут сформированы:

- умение осознанного построения речевого высказывания в устной форме;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- способы позитивного взаимодействия со сверстниками;
- умение планировать собственную деятельность с учетом требований ее безопасности;
- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

Контроль результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП (в начале и в конце учебного года);
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- участие в соревнованиях;
- выполнение спортивных разрядов;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Основной показатель работы - стабильность состава учащихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

Форма демонстрации результатов обучения – открытые занятия, показательные выступления, участие в соревнованиях.