

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Степ-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 степ-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.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень реализации программы – базовый.

Срок реализации программы: 3 года.

Объем программы: 702 часа.

Форма реализации программы: очная.

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.

Адресат программы: дети и подростки 9 – 18 лет, желающие заниматься аэробикой и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Наполняемость групп: от 15 до 20 человек.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования на конец каждого спортивного года
3 года	9	15	6	Прирост показателей по ОФП и СФП

Расписание занятий 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 учащихся.

Целью данной программы является: создание условий для развития двигательной активности и разностороннего развития личности учащихся, укрепления их физического и психического здоровья через занятия степ-аэробикой.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить учащихся с историей развития степ-аэробики;

- познакомить учащихся с основными терминами, понятиями и их определением;
- обучить:*
- навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;
- основным и специальным элементам степ-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) и их сочетание, формировать правильную осанку;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки ребенка;
- развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и спортом;

Воспитательные:

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

Планируемые результаты освоения программы

К концу 1 года обучения учащиеся должны

знать:

- основные термины и их значение;
- историю развития степ-аэробики;
- базовые шаги степ-аэробики;
- технику безопасности при выполнении танцевальных движений, правила безопасного поведения;
- гигиенические требования при занятиях степ-аэробикой;

уметь:

- выполнять основные физические упражнения;
- понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности и согласовывать свои движения с музыкой;
- изменять движения в соответствии с различным темпом и ритмом музыкального произведения;
- координировать свои движения;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- выстраивать режим дня и выполнять его.

К концу 2 года обучения учащиеся должны

знать:

- спортивную терминологию;
- базовые шаги степ-аэробики отдельно и в связках;
- основные способы закаливания организма;

уметь:

- выполнять физические упражнения с повышенной координационной сложностью;
- правильно и красиво выполнять движения и связки степ-аэробики;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу.

К концу 3 года обучения учащиеся должны

знать:

- основные виды профилактики заболеваний и травм;
- приемы первой помощи при травмах;
- правила судейства, правила соревнований;

уметь:

- выполнять специальные упражнения, способствующие развитию специальных технических навыков степ-аэробики;
- правильно и красиво выполнять движения и связки степ-аэробики;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
- выступать в коллективных композициях;
- придумывать танцевальные связки на музыкальную тему;
- проводить разминку для группы учащихся.

Личностные результаты.

По окончании освоения программы у учащегося будут сформированы:

- опыт общения и взаимодействия в коллективе;
- опыт 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.