НАЗВАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Фитнес-аэробика»

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2 года

ПЕДАГОГ

Валеева Анжела Альфретовна

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5-8 лет

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ НА ИЗУЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

540

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

Те, кто только решил окунуться в мир танцев, спорта, дисциплины и побед — эта информация для вас! Сомневаетесь, стоит ли идти?

Спортсмены, которые начали заниматься в объединении «Фитнес-аэробика» пару лет назад, уже ездят на соревнования, завоёвывают призовые места, осваивают несколько стилей танцев, акробатику, и являются частью одной большой целеустремлённой семьи.

Никаких уговоров, только твёрдые аргументы:

- 1. Все дети получают спортивные разряды.
- 2. Помимо танцевальных навыков, мы осваиваем железную дисциплину: тому способствуют и занятия, и обязательные спортивные сборы, и соревнования.
- 3. Учимся работать в команде, слушать друг друга, налаживать коммуникацию.
- 4. Мы уже чемпионы Республики, России.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель программы: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий фитнес-аэробикой.

Задачи программы:

1. Предметные:

- Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- Формировать правильную осанку;
- Содействовать профилактике плоскостопия;
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Метапредметные:

- Развивать ловкость, прыгучесть, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- Развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор.

3. Личностные:

- Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия, формировать интерес к физическим упражнениям;
- Воспитать культуру движений, их красоту и выразительность;
- Привить интерес к занятиям фитнес-аэробикой.

ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ

1-й год обучения

Краткие сведения о строении и функциях организма.

Гигиена, режим дня и питание.

Врачебный контроль, первая помощь.

Воспитательная работа. Психологическая, моральная подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП):

Строевые упражнения

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Подвижные игры и эстафеты

Специальная физическая подготовка (СФП):

Базовые шаги

Прыжки

Акробатика:

Группировки

Перекаты

Кувырки

Шпагаты

Хореография у станка:

Позиции ног

Позиции рук

Танцевальная подготовка:

Синхронность

Контрольные нормативы

2-й год обучения

Техника безопасности на занятиях, дисциплина

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Общая характеристика спортивной подготовки

Врачебный контроль, первая помощь.

Воспитательная работа. Психологическая, моральная подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП):

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Подвижные игры и эстафеты

Специальная физическая подготовка (СФП):

Базовые шаги

Прыжки

Соревновательная программа

Акробатика:

Кувырки

Колесо (перевороты в сторону)

Стойки

Шпагаты

Хореография у станка и на середине:

«Плие»

«Релеве»

«Батманы»

Танцевальная подготовка:

Синхронность

Артистичность

Контрольные нормативы

Участие в соревнованиях

ПЕРИОДИЧНОСТЬ И ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Освоение программы предусматривает проведение вводного (стартового), текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

- 1. Стартовый (вводный) контроль Входная диагностика первого года обучения стартовая диагностика проводится с целью установления степени готовности ребенка к обучению по программе на определенном уровне. Входная диагностика проводится в начале 2-го и последующих лет обучения с целью установления степени готовности ребенка к дальнейшему обучению по программе (в т.ч. для вновь прибывших детей), призвана определить пробелы в знаниях, которые необходимо устранить прежде, чем перейти к программе нового года обучения или включить в сопутствующее повторение. Стартовый (вводный) контроль проводится в форме Тестирования, собеседования, диагностических задании
- **2. Текущий контроль** проводится в течение учебного года на каждом занятии с целью проверки результативности обучения и оперативного управления образовательным процессом, проводится в форме педагогического наблюдения, опроса, соревнований, выполнения спортивных нормативов, турниров.
- 3. Промежуточный контроль проводится по окончании изучения темы/раздела программы с целью оценки степени усвоения обучающимися содержания программы, проводится в форме педагогического наблюдения, опроса, соревнований, выполнения спортивных нормативов, турниров.
- **4. Промежуточная аттестация** обучающихся проводится в конце учебного года (полугодия и др.) с целью установления уровня достижения обучающимися результатов освоения какого-то этапа программы (курса, дисциплины, модуля) или
- образовательной программы в целом. Аттестация проводиться в конце учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП и СФП, соответствующие возрасту воспитанников). Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы. Кроме того, формой подведения итогов по реализации данной программы является участие воспитанников в соревнованиях различных уровней. Предлагаемая форма аттестации позволяет выявить сильнейших воспитанников и дает возможность индивидуально направлять развитие каждого ребенка с учетом его возрастных и психологических особенностей, с учетом его индивидуальных нагрузок
- 5. Итоговый контроль проводится по итогам всего курса обучения по образовательной программе с целью

конечных результатов освоения программы. Формой подведения итогов по реализации данной программы является так же участие воспитанников в соревнованиях различных уровней и получение спортивных разрядов.

5. Уровень воспитанности обучающихся определяется в начале и конце учебного года при помощи наблюдений по следующим показателям: отношение к познавательной деятельности, отношение к обществу, отношение к ЗОЖ, культура поведения. Результаты фиксируются в карте контроля уровня воспитанности обучающихся. **НОРМАТИВНАЯ БАЗА И УМК**

Нормативно-правовые документы

- 1. Конвенция ООН «О правах ребенка» № 44/25 от 20 ноября 1989 г. Ратифицирована Постановлением Верховного Совета СССР от 13 июня 1990 г. № 1559–1. М., 2005;
- 2. Конституция Российской Федерации: принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года,— М.: Эксмо, 2013.— 63 с.
- 3. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании»;
- 4. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р)
- 5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. п 09-3242)
- 7. ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»
- 8. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»
- 9. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 4 июля 2014 года;
- 10. Закон Республики Башкортостан «Об образовании»: принят Государственным Собранием Курултаем Республики Башкортостан 27.06. 2013г.
- 11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- 12. Государственная программа «Развитие образования Республики Башкортостан»
- 13. Письмо Министерства образования и науки российской федерации, департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 г. №06-1844.
- 14. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ N 996-р от 29.05.2015. [Электронный ресурс] Режим доступа: https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html
- 15. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеского центра спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан от 17.04.2020 года

Основная литература

- 1. Акробатика. М.: Физкультура и спорт, 2012-38.
- 2. Дружинина О.Ю., Щенникова А.Г., Максимова С.С./ Методика преподавания аэробики в школе: Учебное пособие; под ред. д.п.н., профессора Петрова П.К./УдГУ.- Ижевск, 2011.-114с.
- 3. Рейзин В.М. Гимнастика и здоровье. Мн.: «Полымя», 2011.- 96с., ил.
- 4. Дружинина О.Ю./Конспекты уроков аэробики для учащихся начальных классов общеобразовательной школы: Учебно-методическое пособие/УдГУ.-Ижевск,2013.-171с. 5. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/под ред. Е.Б. Мякиченко и М.П. Шестакова.- М.:ТВТ Дивизион,2012.-304с.
- 5. Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. В дружбе со спортом. Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале. Сценарии спортивных праздников. М.: Из-во «ГНОМ и Д». 2011. 56 с. (Серия «Опыт работы практического педагога»).
- 6. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей. С.- Пб, 2013.
- 7. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике.- М.: Терра-Спорт, 2011.-72с. (Библиотечка троененра)
- 8. Заболотская М.Г. Оздоровительная аэробика. Ижевск: Удмуртия, 2012.
- 9. Закарьян Л.Х., Савенко А.Л. Фитнес путь к совершенству. Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2011 г. 160 с.
- 10. Методические рекомендации по ритмической гимнастике. Устинов, 2013. 64
- 11. Одинцова И.Б. Аэробика и фитнес. Современные методики. М., Эксмо, 2013 г.

Дополнительная литература

- 1. Щенникова А.Г./Аэробика в школе: Учебно-методическое пособие/УдГУ. Ижевск,2008.-75с.
- 2. Губа В.П., Королева Л.В. Методические особенности развития занятий оздоровительной аэробикой у женщин // Аэробика. 2001. Весна. С. 2-5.
- 3. Крючек. Е.С., Кудашова А.Т., Сомкин А.А., Малышева О.М. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе. // Учебное пособие. СПб.:СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1994. 76 с.
- 4. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. М. «Просвещение», 1994. 82 с.

- 5. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. СПб.: «Детство-пресс», 352с.
- 6. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: Учебно- методическое пособие. М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001 г. 64 с.
- 7. Фитнес-аэробика. Правила соревнований. /Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса(FISAF). Общ.ред. М.Ю. Ростовцевой; пер. М.Ю. Ростовцева, С.В. Михеева.-М.:Федерация фитнес-аэробики России,2012-26с.

Интернет ресурсы:

- 1. http://childish.fome.ru/main-2.html
- 2. http://azbuka-igr.ru/