НАЗВАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Фитнес-аэробика»

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5 лет

ПЕДАГОГ

Валеева Анжела Альфретовна

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ

9-16 лет

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ НА ИЗУЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1944 часа

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
2-3-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
4-5-й год обучения
1.Техника безопасности на занятиях, дисциплина
2.Влияние физических упражнений на организм спортсмена
3.Общая характеристика спортивной подготовки
4. Врачебный контроль, первая помощь.
5.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 выявление

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. n 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 трооненра)
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/