муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города Ульяновска «Центр детского творчества № 5»
(МБУ ДО ЦДТ № 5)

Михеева Наталья Владиславовна

Подписано цифровой подписью: Михеева Наталья Владиславовна
Дата: 2023.09.08 15:38:04 +04'00'

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____Л.М. Шишкова
31.08.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА»

Возраст учащихся: 6-17 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень программы: стартовый

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета
(протокол № 1 от 29.08.2023 г.)

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
(протокол № 1 от 31.08.2023 г.)

Разработчик программы: педагог дополнительного образования
Прокаева Наталья Владимировна

г. Ульяновск

СОДЕРЖАНИЕ

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ
Пояснительная записка…….....
Цель и задачи программы…….
Содержание программы……
• Учебный план .....……..
• Содержание…….....
Предполагаемые результаты……

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ
Условия реализации программы……...
Формы контроля…….
Оценочные материалы……..
Методические материалы…….

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ……..
ПРИЛОЖЕНИЕ.....

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивной аэробике ***«Оздоровительная аэробика»*** (далее – Программа) имеет ***физкультурно-спортивную направленность*** и предназначена для организации образовательно-воспитательного процесса в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования города Ульяновска «Центр детского творчества № 5».

Программа по спортивной аэробике ***«Оздоровительная аэробика»*** составлена на основе программы по спортивной аэробике для ДЮСШ, СДЮШОР, рекомендованной Министерством Российской федерации (2000), научных и методических разработок собственных, отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, а также правил спортивной аэробики (версия ФИЖ, 2016), доработана автором применительно к работе с детьми и подростками в системе дополнительного образования.

Данная программа разработана в соответствии с нормативно-правовых актов, регламентирующих разработку дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79).
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.
- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 г.
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. № 298н.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Методические рекомендации от 20.03.2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

<u>Локальные акты ЦДТ № 5:</u>

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ульяновска «Центр детского творчества № 5».
- Положение о проектировании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.
- Положение об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

- Лицензия № 3050 от 21.11.2016 г. на осуществление образовательной деятельности.

Программа является ***модифицированной*** с авторским подходом разработки, в ней разработан комплекс основных характеристик в соответствии с жизненным и практическим опытом, позицией и собственным ведением предмета; определен комплекс организационно-педагогических условий с учетом результатов обучения, воспитания и развития детей.

Актуальность программы

Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы» предусматривает разработку и реализацию комплекса мероприятий, обеспечивающих развитие физической культуры и массового спорта в образовательных учреждениях, по месту жительства как составляющей части здорового образа жизни.

Занятия по ОФП и СФП положительно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, укрепляет нервную систему, поддерживает тонус мышц, создают хорошее настроение и помогают приобрести навыки двигательной культуры.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

Отличительной особенностью программы от уроков физической культуры, является направленность на формирование учебно-исследовательских навыков, развитие интереса к предмету. Благодаря использованию нестандартного подхода при организации занятий в рамках образовательной программы учащиеся получают возможность самовыражения, учатся взаимодействовать друг с другом, с уважением относиться к мнению других людей и овладевают искусством дискуссии.

Инновационность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ***«Оздоровительная аэробика»*** заключается в методологической выстроенности непрерывного тренировочного процесса, в технологичности реализуемых многоуровневых задач, направленных на достижение личностно-значимых результатов для учащихся.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на ***один год обучения*** детей. Общее количество часов в год составляет 72 часа: один раз в неделю по 2 часа.

В детском объединении предусмотрена групповая ***форма (очная) обучения.***

Адресат

Программа адресована детям в возрасте ***6-17лет.***

Группы формируются с учетом возрастных, психологических и физических особенностей развития детей. Примерный возрастной диапазон в группе 3-4 года:

группа №1 – дети 6-8 лет

группа №2 – дети 9-13 лет

группа № 3 – дети 14-17 лет.

Наполняемость групп составляет – от 10 до 15 человек. Группы учащихся одного возраста или разновозрастные группы формируются с учетом индивидуальных особенностей детей.

Условия набора детей в детское объединение «Мир спорта, красоты и здоровья» регулируются Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ. Приём учащихся в детское объединение осуществляется на добровольной основе, по интересам и желанию учащихся.

Возрастные особенности. Младший школьный возраст (от 6 до 8 лет) называют вершиной детства. Поступление ребенка в школу связано с огромными изменениями во всех сферах его жизни. Эти изменения касаются в первую очередь структуры отношений и места ребенка в обществе. Меняется социальная ситуация развития, игровая деятельность все больше уступает место учебной, меняются мотивы познавательной активности младшего школьника, ребенок становится все больше существом социальным в том смысле, что теперь непосредственно включен в новый социальный институт – школу. Продолжается закрепление физического и психологического здоровья ребенка. Существенные изменения отмечаются во всех органах и тканях тела, продолжается формирование позвоночника. Особенно важно внимание к формированию осанки, поскольку впервые ребенок вынужден носить тяжелый портфель со школьными принадлежностями. Продолжается развитие двигательных навыков – силы, гибкости, быстроты, координации и контроль за своим движением, как в грубой, так и в тонкой моторике. Дети, и мальчики, и девочки совершенствуются, например, в прыжках и бросках, умении долго стоять на одной ножке, ездить «без рук» на велосипеде, а также в умении писать разными почерками, плести бисером. Совершенное владение своим телом даёт ребёнку ощущение психического комфорта и способствует признанию со стороны сверстников. Неуклюжие, с плохой координацией движений дети в этом возрасте часто страдают.

Подростковый возраст обычно называют *переходным*, так как в этот период происходит переход от детства к юности. У учащихся этого возрастного периода как бы переплетаются черты детства и черты, во многом присущие юности, но еще находящиеся в стадии становления и развития. Ощущает быстрый рост физических сил и духовных потребностей, но еще ограничен своими возможностями и опытом, чтобы удовлетворить все возникающие запросы и потребности. Этим объясняется сложность и Противоречивость характера, поведения и развития подростков, но дает основание считать этот возраст в определенной мере трудным для воспитания.

С завершением периода второго детства, развертыванием переходного периода и наступлением юношеского возраста в растущем организме происходят значительные перемены в длине, массе. В костной ткани продолжается процесс окостенения, который в основном завершается в юношеском возрасте. К 13 годам завершается окостенение пястных и запястных отделов рук, затем фаланг пальцев ног (у девушек к 13-17 годам, у юношей к 15-21 году), и наконец, фаланг пальцев рук (к 19-21 году). Незавершенный процесс окостенения позвоночника может привести у подростков и юношей к различным его повреждениям при больших нагрузках.

Особенно заметным является «пубертатный скачок роста» — резкое увеличение длины тела, в основном за счет быстрого роста трубчатых костей. У девочек он наступает в среднем около 13 лет, когда годовой прирост у них достигает 8 см, а у мальчиков — в 14 лет, составляя до 10 см в год. Временно нарушаются привычные пропорции тела и координация движений.

Масса тела в 14 лет изменяется медленно. С 14-15лет начинается ее бурное увеличение, которое сопровождается быстрым приростом массы сердца (рис. 1). Вес мышечной массы достигает к 15 годам 32% массы тела, а к 17-18 годам — взрослого уровня (44%).

Постепенное и поэтапное упрочение костей, связочного аппарата и мышечной массы у подростка делает необходимым постоянно следить за формированием его правильной осанки и развитием мышечного корсета, избегать длительного использования асимметричных поз и односторонних упражнений, чрезмерных отягощений. В данном возрасте в результате созревания опорно-двигательного аппарата и завершения развития физических качеств достигается высокое совершенство движений. Создается основа формирования наиболее сложных их форм, четкой ориентации во времени и пространстве, с максимальной выраженностью различных проявлений силы, ловкости и быстроты.

Приём учащихся в детское объединение осуществляется по интересам и желанию учащихся, на основании письменного заявления родителей (законных представителей) на имя директора ЦДТ № 5, медицинского заключения от врача. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При зачислении от учащегося требуется фотография размером 3х4, копия свидетельства о рождении, родители оформляют согласие на обработку персональных данных ребёнка на период обучения.

Стартовый уровень обучения предусматривает:
- укрепление здоровья и гармоничное развитие функций организма занимающихся;
- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств;
- специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений;
- привитие интереса к регулярным занятиям, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

Особенности организации образовательного процесса

В реализации программы используются ***дистанционные образовательные технологии***, при которых целенаправленное опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения на основе педагогически организованных информационных технологий. Основу образовательного процесса составляет целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа учащегося, который может учиться в удобном для себя месте, по расписанию, имея при себе комплект специальных средств обучения и согласованную возможность контакта с педагогом.

В современном мире высоких технологий дистанционное обучение или как сейчас многие говорят онлайн обучение – новый и удобный формат получения образования. Удалённое обучение дает возможность получать знания из любого места, будь это дом, дача, прогулки на свежем воздухе и самостоятельно планировать свое драгоценное время.

Основные задачи дистанционного обучения:

- интенсификации самостоятельной работы учащихся;
- предоставление возможности освоения образовательной программы в ситуации невозможности очного обучения (карантинные мероприятия);
- повышение качества обучения за счет средств современных информационных и коммуникационных технологий, предоставления доступа к различным информационным ресурсам.

Программа частично цифровизирована – создан большой объём видеоматериала по занятиям, рассчитанного на разный возраст. Учащиеся могут выполнять задания дистанционно и отправлять фото и видео отчет педагогу. У объединения имеются свои группы в социальных сетях VK и Instagram, а также беседа в мессенджере Viber.

Успешным результатом совмещения геймификации и цифровизации в программе является проведение онлайн-конкурсов для обучающихся. Ведущие формы и виды деятельности – это учебно - тренировочные и практические занятия, репетиции. Большое внимание уделяется индивидуальной работе с учащимися.

Платформы для проведения видеоконференций:

- Skype
- Zoom
- Youtube
- Google Hangouts

Средства для организации учебных коммуникаций:

- Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»
- Мессенджеры (Viber, WhatsApp, Telegram)
- Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google

Сайты по дистанционному обучении:

1. http://www.int-edu.ru/
2. https://vk.com/public170399826

Цифровая образовательная среда:

- Информационно-коммуникационная образовательная платформа **«Сферум»**
- Онлайн-сервис **Яндекс. Телемост**
- Система дистанционного обучения **«Mirapolis»**
- Мессенджер «**Telegram»**

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: оптимизация физического развития учащихся и всестороннее совершенствование их физических качеств.

Задачи программы

Образовательные (предметные)–

- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Метапредметные и сохраняющие потенциал здоровья –

- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости);
- повышение устойчивости организма.

Личностные –

- воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно;
- формирование устойчивого интереса к активному, здоровому образу жизни;
- культуры общения, дисциплины и поведения в социуме, обучение участию в спортивных состязаниях.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Модуль 1

№ п/п	Наименование раздела, темы занятий	Количество часов				Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	Контроль	
1	Общефизическая подготовка (ОФП)	12	4	8		наблюдение, опрос
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	8	2	6		наблюдение
3	Восстановительные мероприятия	8	2	6		наблюдение, опрос
4	Контрольные испытания	4		2	2	сдача нормативов
	Итого:	**32**	**8**	**22**	**2**	

Модуль 2

1	Общефизическая подготовка (ОФП)	12	2	10		наблюдение, опрос
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	12	2	10		наблюдение
3	Восстановительные мероприятия	8	2	6		наблюдение, опрос
4	Контрольные испытания	8		6	2	сдача нормативов
	Итого:	**40**	**6**	**32**	**2**	
	Всего:	**72**	**14**	**54**	**4**	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I раздел ***«Общефизическая подготовка (ОФП)»***

Первое вводное занятие включает в себя беседы с детьми и родителями, знакомство с детским объединением и правилами посещения.

Теоретическая часть: Правильная осанка. Режим дня. Личная гигиена, спортивная одежда. Тренировочный режим. Дисциплина на занятиях и после занятий. Режим питания. Питьевой режим.

Должны знать:

- о гигиене, режиме дня и питании, питьевом режиме;
- иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и снарядах;
- о тренировочном режиме;
- правила техники безопасности на занятиях, правила поведения после тренировки;
- историю развития аэробики; виды аэробики;
- вид спорта, которым занимаются, другие виды спорта;
- иметь понятие о правильной осанке.

Приёмы и методы организации: беседа, рассказ, объяснение, натуральная демонстрация, просмотр видеофильмов; создание представления о темпе движения с помощью хлопков, подсчетов; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи.

Формы подведения итога первого занятия: опрос.

Цель раздела ОФП: создание условий для укрепления здоровья и гармоничного развития функций организма учащихся.

Задачи:

Образовательные-

- формирование минимально необходимого общеобразовательного уровня в области общефизической подготовки, а также в области гигиенических навыков и требований техники безопасности при занятиях общефизическими упражнениями;

Развивающие и сохраняющие потенциал здоровья –

- физическое развитие;
- гармоническое развитие мышц;
- приобретение общей выносливости;
- развитие коммуникативных умений;

Воспитательные –

- формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств (любви к спорту в целом и аэробике в частности, целеустремленности.

Теоретическая часть. Общефизическая подготовка (ОФП). Спортивный инвентарь и снаряды. Правила поведения при выполнении упражнений с предметами, на снарядах. Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды.

Практическая часть. Строевые упражнения. Упражнения без предмета: для рук, для шеи и туловища, для ног. Упражнения вдвоем. Упражнения с предметами: с набивными мячами, с гантелями. Упражнения на снарядах: гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, степ. Упражнения из лёгкой атлетики. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно – силовых качеств.

Должны знать:

- понимать спортивную терминологию;
- правила ТБ при занятиях с мячом, гантелями; на спортивных снарядах;
- правила подвижных игр.

Должны уметь:

- выполнять строевые упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения без предмета для рук, ног, для шеи и туловища, вдвоём;
- выполнять общеразвивающие упражнения с набивными мячами, гантелями;
- выполнять общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, степе;
- играть в подвижные игры.

Формы занятий: групповая.

Приёмы и методы организации: беседа, рассказ, объяснение, натуральная демонстрация, просмотр видеофильмов; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи; упражнения; игры, соревнование.

Дидактический материал. См. приложение № 2

Формы подведения итогов: открытые уроки для родителей и педагогов; соревнование ПО ОФП на уровне объединения и ЦДТ, тест - контроль.

Литература:

1. Безматерных Н.Г. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике. – Омск:СибГУФК, 2009
2. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно – методическое пособие. – М., «Терра Спорт», «Олимпия пресс», 2001
3. Спортивная аэробика. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР.- М., 2000

II раздел ***«Специальная физическая подготовка (СФП)»***

Цель: создание условий для укрепления здоровья и гармоничного развития функций организма учащихся.

Задачи:

Образовательные-

- формирование минимально необходимого общеобразовательного уровня в области специальной физической подготовки, а также в области гигиенических навыков и требований техники безопасности при занятиях специальными физическими упражнениями.

Развивающие и сохраняющие потенциал здоровья –

- начальное развитие всех специальных физических качеств.

Воспитательные –

- формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств (любви к спорту в целом и аэробике в частности, целеустремленности).

Теоретическая часть. Специальная физическая подготовка (СФП). Спортивный инвентарь и снаряды. Правила поведения при выполнении упражнений СФП.

Практическая часть. Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для развития скоростно – силовых качеств. Упражнения для развития координации движений.

Должны знать:

- понимать спортивную терминологию;
- правила ТБ при выполнении упражнений СФП;
- методы развития гибкости;
- запрещенные упражнения.

Должны уметь:

- выполнять упражнения для развития амплитуды и гибкости;
- выполнять упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве;
- выполнять упражнения для развития скоростно – силовых качеств;
- выполнять упражнения для развития координации движений.

Формы занятий: групповая.

Приёмы и методы организации: объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи; упражнения.

Дидактический материал. См. приложение № 3

Формы подведения итогов: открытые уроки для родителей и педагогов; спортивный праздник на уровне объединения и ЦДТ, тест - контроль.

III раздел ***«Восстановительные мероприятия»***

Цель: создание условий для укрепления психического здоровья учащихся.

Задачи:

Образовательные

- формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;
- формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам;
- совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции;
- овладение приемами саморегуляции психических состояний;
- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- снятие соревновательного напряжения.

Развивающие и сохраняющие потенциал здоровья –

- развитие психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие волевых качеств.

Воспитательные –

- формирование значимых морально – нравственных (любви к спорту в целом и аэробике в частности, целеустремленности.

Теоретическая часть. Психика человека. Психические состояния спортсмена. Методы формирования нужного состояния и способы преодоления неблагоприятных состояний.

Практическая часть. Методы психорегуляции. Приемы саморегуляции психических состояний.

Должны уметь:

- напрягать, расслаблять мышцы;
- управлять выражением лица;
- владеть джой принципом.

Формы занятий: групповая.

Приёмы и методы организации: беседа, разъяснение, убеждение, примеры выдающихся спортсменов, личный пример; поощрение; натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи, анализ ошибок.

Воспитательная составляющая результатов

Воспитание - это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирования у ребёнка способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни. Высокий профессионализм педагога позволяет инициировать самостоятельные размышления о том, что есть жизнь достойная человека.

На протяжении спортивной подготовки занимающихся педагог решает задачу формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма; воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость); эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность, воспитание трудолюбия).

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором ЦДТ №5; в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристских мероприятий.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

Основные *воспитательные мероприятия*:

- просмотр соревнований и их обсуждение;
- соревновательная деятельность учащихся и ее анализ;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- участие в концертных программах;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- оформление сайта.

VII раздел ***«Контрольные испытания»***

Цель: создание условий для объективного определения перспективности занимающихся спортивной аэробикой и своевременного выявления недостатков в их подготовке.

Задачи:

- знакомство с нормативами оценок видов подготовки.
- формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств (целеустремленности, уверенности, выдержки, сосредоточенности).

Теоретическая часть. Нормативы оценок по видам подготовки.

Практическая часть. Подготовка и сдача нормативов в соответствии с возрастными требованиями. Оценка морфотипических внешних данных. Оценка теоретических знаний.

Оценка физической подготовленности. Оценка хореографической подготовки. Оценка участия в соревнованиях.

Должны знать (для всех возрастов):

- правила техники безопасности;
- о достижениях российских спортсменов в области спортивной аэробики;
- задачи, тенденции и перспективы развития спортивной аэробики;
- роль СФП в подготовке спортсмена;
- виды выносливости и методы развития выносливости;
- комплекс специальных упражнений для развития прыгучести;
- о круговой тренировке;
- способы создания новых элементов комбинаций;
- о постановке спортивного упражнения.

Должны уметь (6-9 лет):

- выполнить физические упражнения: отжимание 10 – 20 и более раз; пресс за 30 секунд – 19 – 23 и более раз; наклон в положении сидя – 13 – 15 и более раз; прыжок в длину с места 110 – 125 и более см; упор углом – 5 – 10 и более секунд; шпагат на две ноги;
- видеть ошибку в исполнении упражнения, и умение её исправить;
- проявлять морально-волевые качества, участвовать в соревнованиях внутри объединения, демонстрируя базовый уровень подготовки.

Должны уметь (9-13 лет):

- выполнить физические упражнения: отжимание 25 – 35 и более раз; пресс за 30 секунд – 24 – 26 и более раз; наклон в положении сидя – 17 – 19 и более см; прыжок в длину с места 130 – 150 и более см; упор углом – 16 – 20 и более секунд; шпагат на две ноги;
- выполнять базовые шаги с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотом на 90, 180 градусов со сложной ассиметричной координацией руками самостоятельно.

Должны уметь (14-17 лет):

- выполнить физические упражнения: отжимание 36 – 45 и более раз; пресс за 30секунд – 25 – 27 и более раз; наклон в положении сидя – 18 – 20 и более см; прыжок в длину с места 146 – 160 и более см; упор углом – 21 – 25 и более секунд; шпагат на две ноги;
- четкое, красивое, артистическое выполнение танцевальных связок, как в группе, так и самостоятельно;
- видеть ошибку в исполнении упражнения, и умение её исправить;
- проявлять морально-волевые качества, участвовать в городских и областных соревнованиях, демонстрируя повышенный уровень подготовки.

Формы подведения итогов: тест – контроль, сдача нормативов.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предполагаемые результаты освоения полного курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе ***«Оздоровительная аэробика»*** сформулированы исходя из требований к знаниям, умениям, навыкам, которые учащиеся должны приобрести в процессе обучения на всех годах, с учетом целей и поставленных задач.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП и СФП являются следующие умения:
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами являются следующие умения:
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметными результатами являются следующие умения:
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарные учебные графики дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по спортивной аэробике ***«Оздоровительная аэробика»*** разрабатываются в соответствии с учебными планами, расписанием на текущий учебный год.

Количество учебных недель – 36
Количество учебных дней – 36
Сроки учебных периодов: 1 полугодие – с 01.09.2022 по 31.12.2022 г.; 2 полугодие – с 09.01.2023 по 31.05.2022 г.

№ п/п			Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Форма контроля
1 МОДУЛЬ						
1	07.09		комбинированное	2	Общефизическая подготовка (ОФП)	опрос
2	14.09		комбинированное	2	Общефизическая подготовка (ОФП)	наблюдение
3	21.09		комбинированное	2	Общефизическая подготовка (ОФП)	наблюдение
4	27.09		комбинированное	2	Общефизическая подготовка (ОФП)	наблюдение
5	05.10		комбинированное	2	Общефизическая подготовка (ОФП)	наблюдение
6	12.10		комбинированное	2	Общефизическая подготовка (ОФП)	наблюдение
7	19.10		комбинированное	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	наблюдение
8	26.10		комбинированное	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	наблюдение
9	02.11		комбинированное	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	наблюдение
10	09.11		комбинированное	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	наблюдение
11	16.11		комбинированное	2	Восстановительные мероприятия	наблюдение
12	23.11		комбинированное	2	Восстановительные мероприятия	наблюдение
13	30.11		комбинированное	2	Восстановительные мероприятия	наблюдение
14	07.12		комбинированное	2	Восстановительные мероприятия	наблюдение
15	14.12		тренировочное	2	Контрольные испытания	выполнение нормативов
16	21.12		контрольное	2	Контрольные испытания	контроль

2 МОДУЛЬ						
1	11.01		комбинированное	2	Общефизическая подготовка (ОФП)	опрос
2	18.01		комбинированное	2	Общефизическая подготовка (ОФП)	наблюдение
3	25.01		комбинированное	2	Общефизическая подготовка (ОФП)	наблюдение
4	01.02		комбинированное	2	Общефизическая подготовка (ОФП)	наблюдение
5	08.02		комбинированное	2	Общефизическая подготовка (ОФП)	наблюдение
6	15.02		комбинированное	2	Общефизическая подготовка (ОФП)	наблюдение
7	22.02		комбинированное	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	наблюдение
8	01.03		комбинированное	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	наблюдение
9	15.03		комбинированное	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	наблюдение
10	22.03		комбинированное	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	наблюдение
11	29.03		комбинированное	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	наблюдение
12	05.04		комбинированное	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	наблюдение
13	12.04		комбинированное	2	Восстановительные мероприятия	наблюдение
14	19.04		комбинированное	2	Восстановительные мероприятия	наблюдение
15	26.04		комбинированное	2	Восстановительные мероприятия	наблюдение
16	03.05		комбинированное	2	Восстановительные мероприятия	наблюдение
17	10.05		комбинированное	2	Контрольные испытания	выполнение нормативов
18	17.05		комбинированное	2	Контрольные испытания	выполнение нормативов
19	24.05		комбинированное	2	Контрольные испытания	выполнение нормативов
20	31.05		комбинированное	2	Контрольные испытания	контроль

2.2.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

Материально-техническое обеспечение включает необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учётом особенностей образовательного процесса в соответствии с этапом подготовки учащихся:

- спортивные коврики;
- гимнастические скамейки;

- шведская стенка;
- утяжелители для рук и ног;
- гимнастические маты;
- подкидная доска;
- батут;
- набивные мячи;
- скакалки;
- аптечка.

Информационное обеспечение

- магнитофон (CD – проигрыватель);
- видеокамера;
- стойка для музыкального оборудования;
- экранно-звуковые пособия.

Кадровое обеспечение

К реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ***«Оздоровительная аэробика»*** допускается педагог дополнительного образования среднего профессионального или высшего образования со стажем работы по специальности не менее одного года.

2.3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Проверка результатов осуществляется в виде *входящего*, *текущего*, *итогового* контроля.
Текущий контроль осуществляется на каждом занятии, путем проверки домашнего задания, выполнения определенных упражнений, позволяющих определить степень физического развития учащегося, бесед и опросов.
Формами ***входящего*** контроля являются периодические зачёты и тесты, а также уроки-соревнования внутри объединения. Зачёты проводятся с целью выявления усвоения пройденного материала. В ходе зачёта учащимся предоставляется возможность оценить уровень собственных умений, получить рекомендации педагога. Уроки-соревнования направлены на формирование у учащихся мотивации к тренировкам.
Формами ***итогового*** контроля являются открытые уроки для родителей и педагогов, соревнования различного уровня и их результаты.
Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: педагогическое наблюдение, опрос, беседа, грамота, диплом, журнал учёта работы учебной группы.

Виды контроля (диагностика)

Вид контроля	***Цель проведения***	***Формы контроля***
Входящий	Выявления усвоения пройденного материала, оценка собственных умений, рекомендации педагога	зачёт, тест, урок - соревнование
Текущий	Определение степени физического развития учащихся	опрос, упражнение
Итоговый	Выявления усвоения пройденного материала, оценка собственных умений, рекомендации педагога	зачёт, тест, соревнование

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Уровни и критерии диагностики знаний, умений, навыков и уровня воспитанности учащихся

Уровень оценивания, шкала оценки	*Критерии оценки знаний*	*Критерии оценки двигательных навыков и умений*
Творческий 31 – 36 баллов	Вопрос раскрыт полностью, учащийся использовал при ответе дополнительные сведения из области поставленного вопроса.	Движение максимально приближенно к технике эталонного, выполнено без ошибок с максимальной амплитудой и устойчивым ритмом.
Повышенный 21 – 30 баллов	Вопрос раскрыт полностью, но в ответе содержатся незначительные неточности, или нарушена определенная последовательность ответа (последнее свойственно при объяснении техники упражнений).	Движение выполнено приближенно к эталонному, но в процессе выполнения возникли незначительные ошибки, которые не повлияли на результат.
Базовый 11 – 20 баллов	Вопрос раскрыт, но в ответе есть грубые ошибки, или ошибок очень много.	Выполненное упражнение имеет сходство с эталонным, допущены грубые ошибки, искажающие технику движения.
Минимальный 0 – 10 баллов	Вопрос не раскрыт. Значительные ошибки при ответе. Искажена суть поставленного вопроса. Учащийся без причины отказывается отвечать на вопрос.	При выполнение допущены значительные ошибки, полностью искажена техника выполнения, в результате чего нет сходства с эталоном. Упражнение не выполнено.

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Организация образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе ***«Оздоровительная аэробика»*** осуществляется ***очно,*** а так же с применением дистанционных технологий (ДОТ) в разновозрастных группах. Комплексные занятия проходят по комбинированному типу, так как включает в себя повторение пройденного, объяснение нового, закрепление материала и подведение итогов.

Формы, средства и методы реализации программы

Основной ***формой*** организации деятельности является *групповое* занятие.

Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с учащимися:

- фронтальная;
- работа в парах, тройках, малых группах;
- индивидуальная.

И такие ***формы*** деятельности как:

- круговая тренировка по станциям;
- «Круг Осанки»;
- эстафеты;
- подвижные игры.

В процессе реализации программы используются и другие ***формы*** организации

деятельности учащихся, такие как:

- соревновательные выступления;
- показательные выступления;
- фестиваль аэробики;
- игра по станциям «Быть здоровым классно»;
- психологические тренинги;
- ролевые игры;
- спортивный праздник.

Общепедагогические методы

- *словесные* (беседа, рассказ, объяснение в ситуации анализа и разбора техники исполняемых упражнений);
- *наглядные методы* (натуральная демонстрация, просмотр видеофильмов; создание представления о темпе движения с помощью хлопков, подсчетов);
- *метод двигательной наглядности;*
- *метод срочной информации* (получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи).

Специфические методы

- *соревновательный* (применяется в виде эстафет, заданий типа «кто больше (дальше)»; контрольные прикидки перед соревнованиями);
- *игровой* (сюжетные и ролевые игры, упражнения);
- *метод обучения технике движения* (расчлененный, целостный);
- *методы развития физических качеств:* силы, прыгучести, выносливости, гибкости, быстроты, координационных способностей.

Метод коллективного сотворчества, сущность которого состоит в совместной творческой деятельности педагогов и учащихся.

В содержательную основу программы положены следующие ***принципы***:

- принцип здоровьесбережения;
- принцип учета возрастных психофизиологических особенностей;
- принцип непрерывности тренировочного процесса;
- принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, педагогического контроля, тестирования);
- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, рост показателей физической подготовленности;
- принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи;
- принцип направленности на личностно-значимый результат для учащегося;
- принцип партнерства во взаимоотношениях занимающихся и педагога.

Педагогические технологии, используемые по программе по спортивной аэробике ***«Мир спорта, красоты и здоровья»:***

- *Технология дифференцируемого обучения* способствует созданию оптимальных условий для развития интересов и способностей учащихся. Механизмом реализации являются методы индивидуального обучения.
- *Технология личностно-ориентированного обучения* – это организация воспитательного процесса на основе глубокого уважения к личности ребёнка, учёте особенностей его индивидуального развития, отношения к нему как к сознательному, полноправному и ответственному участнику образовательного процесса. Это формирование целостной,

свободной, раскрепощённой личности, осознающей своё достоинство и уважающей достоинство и свободу других людей.

- *Технология проблемного обучения* ставит своей целью развитие познавательной активности и творческой самостоятельности учащихся. Механизмом реализации является поисковые методы, приема поставки познавательных задач, поставив перед учащимися задачу, которую они выполняют, используя имеющиеся у них знания и умения.
- *Технология развивающего обучения*, при котором главной целью является создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношении между людьми, при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и способности индивидуума. Под развивающим обучением понимается новый, активно-деятельный способ обучения, идущий на смену объяснительно-иллюстративному способу.
- *Технологии сотрудничества* реализуют равенство, партнерство в отношениях педагога и ребенка. Педагог и учащиеся совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.
- *Здоровьесберегающие технологии* – создание комплексной стратегии улучшения здоровья учащихся, разработка системы мер по сохранению здоровья детей во время обучения и выработка знаний и навыков, которыми должен овладеть учащийся.
- *Информационные технологии*, использующие специальные технические информационные средства: компьютер, аудио-, видео- средства обучения.

Использование перечисленных технологий характеризует целостный образовательный процесс по спортивной аэробике и является формой организации учебной и творческой деятельности, где каждый ребенок не только обеспечивается полной свободой творческой инициативы, но и нуждается в продуманной стратегии, отборе средств выражения, планировании деятельности.

Построение тренировочного занятия

1. Разминка (8 – 10 минут).

Цель: подготовка организма к занятию.

Используются простейшие движения.

2. Аэробная часть. (18 – 20 минут)

Цель: Увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС) до целевого значения и сохранение её в течение продолжительного промежутка времени для достижения эффективного воздействия на сердечно-сосудистую систему (ССС) и выносливость.

3. Первая заминка. Проводится в конце аэробной части (5 минут)

Цель. Постепенное снижение ЧСС до 120 ударов в минуту.

4.Партерные упражнения.

Упражнения на развитие гибкости. (20 минут)

Упражнения для укрепления мышц пресса, спины, плечевого пояса и груди. Правильное дыхание во время силовой тренировки (7 – 10 минут)

5. Вторая заминка (5 – 7 минут).

Цель. Снижение ЧСС до нормального значения.

Упражнения на растягивание и расслабление.

6. Постановка и отработка программ для соревнований по спортивной аэробике (25 минут).

Основой занятия является базовая техническая подготовка по спортивной аэробике. Физическая нагрузка на разные мышцы тела чередуется на протяжении всего занятия, также чередуется организация деятельности: работа по группам, по линиям, по диагонали, по кругу, индивидуально.

2.6 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. Безматерных Н.Г. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике. – Омск: СибГУФК, 2009
2. Иваницкий и др. Ритмическая гимнастика. Москва. 1989
3. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно – методическое пособие. – М., «Терра Спорт», «Олимпия пресс», 2001
4. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – 4-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2008
5. Словарь терминов гимнастики и хореографии / сост. А. И. 26. Рябчиков, Ж. Е. Фирилева. – М.: Детство-Пресс, 2008
6. Спортивная аэробика. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР.- М., 2000
7. Теория и методика проведения занятий по аэробике: учебное пособие /Н.В.Игошина.- Чебоксары: Чуваш.гос.пед.ун-т, 2010

Рекомендуемый список литературы для учащихся:

1. Конорова Е.В. Танцы в школе. М.,1960
2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.,1987
3. Толкачёв В.С. Физкультурный заслон ОРЗ. М.,1988

Интернет-ресурсы:

- http://method.novgorod.rcde.ru Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
- http://www.fisio.ru/fisioinschool.html Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
- http://www.abcsport.ru/ Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
- http://ipulsar.net Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
- http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1 Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
- http://www.school.edu.ru Российский образовательный портал.
- http://portfolio.1september.ru фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.
- http://spo.1september.ru Газета в газете «Спорт в школе».