УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ЧУГУЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»

С. ЧУГУЕВКА



Принята

На педагогическом совете

от «01» \_августа\_2023 г.

Протокол № 1

«01» августа 2023 г

«Увлекательная аэробика»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно- спортивной направленности

Возраст учащихся: 10 -16 лет

Срок реализации программы: 1 год

Бондарева Марина Ивановна,

педагог дополнительного образования

с. Чугуевка

2023 год

**Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

* 1. **Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования «Увлекательная аэробика» нацелена на повышение

двигательной активности, укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки, расширение двигательного опыта, развитие морально-волевых качеств, укрепление функциональных систем организма посредством выполнения комплексов аэробики.

**Актуальность.**

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности. Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, лазать, преодолевать препятствия. Ученикам иногда не хватает времени для того, чтобы проявить свои физические возможности на уроках физической культуры, поэтому важно искать дополнительные возможности для раскрытия потенциала каждого ребенка. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности танцевальной аэробикой у детей младшего возраста. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая мышечное сопротивление, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

**Направленность**: физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения:** базовый

**Отличительные особенности данной программы:** Данная программа направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. Программа «Увлекательная аэробика составлена на основе программы по спортивной аэробике. Как и опорная программа, она содержит нормативные требования по физической, специальной, хореографической подготовке, учебно-тематический план и содержание курса.

Занятия проводятся с детьми с разным уровнем физического развития. Занятия могут проводиться как по одному основному комплексу упражнений в течение всего занятия, так и с добавлением других комплексов или упражнений. На каждом занятии в течение 5-7минут могут проводиться подвижные игры, эстафеты, упражнения с элементами спортивных игр.

**Адресат программы:** Программа кружка «Увлекательная аэробика» создана для обучающихся 5-11 классов. Занятие проводится с учётом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН 243648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» один раз в неделю (каждую среду). Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы 10 -16 лет.

**Режим занятий:** Занятия проходят один раз в неделю, каждое из которых содержит теоретическую и практическую части. Занятия проводятся в спортивном зале продолжительность–40 мин. Практические занятия составляют большую часть программы. проводятся продолжительность–40 мин.

**Объём программы –** 34 часа.

**Условия реализации образовательной программы.** Программа «Увлекательная аэробика» рассчитана на детей 10-16лет. Прием учащихся в программу принимаются дети, проявляющие интерес к занятиям по аэробике, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

**Сроки реализации программы**

Программа курса «Увлекательная аэробика» рассчитана на один год. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы гигиена спортивных занятий и история аэробики. В практической части выполнения разнообразных физических упражнений.

**Форма реализации программы** – очная.

**Условия приема детей:** в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

**Состояние здоровья:** отсутствие медицинских противопоказаний.

**Возрастучащихся:**10-16лет.

**1.2Цели и задачи программы**

**Цель программы** – создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка посредством занятий танцевальной аэробикой.

**Задачи:**

***Воспитательные:***

*-*прививать интерес к регулярным занятиям;

* Воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость.
* Воспитывать доброжелательное отношение к товарищам;
* Воспитывать ответственность каждого за успех общего дела;
* Воспитывать организованность.

**Развивающие:**

- развивать физические данные детей (осанку, гибкость);

- развивать чувство ритма, музыкальность

- развивать аэробный стиль выполнения упражнений;

-развивать критичность и самокритичность.

***Обучающие:***

* Познакомить детей с элементами строевой подготовки;

- учить детей ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;

- познакомить детей с базовыми шагами аэробики.

- отработка элементов строевой подготовки;

- учить детей управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;

- отработка базовых шагов аэробики отдельно и в связках.

- дать понятие танцевального рисунка;

- познакомить детей с различными стилями танцевальной аэробики.

- отработка базовых шагов аэробики в связках;

- освоение детьми движений и связок различных стилей танцевальной аэробики.

- создание танцевального номера.

**1.3 Содержание учебного плана**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы** | | **Количество часов** | | | **Формыконтроля** |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| 1 | Теоретическая подготовка | Набор группы. Оценка  Физической подготовленности. | 1 |  | 1 | Индивидуальныекарты |
| 2 | Введение в образовательную программу. Правила  безопасности при занятиях спортом. | 1 | 1 | 2 | Тест |
| 3 | Гигиена спортивных  занятий | 1 |  | 1 | Конспект |
| Из истории аэробики | 1 |  | 1 | Конспект |
| 4 | Общая  Физическая подготовка | Элементы строевой  подготовки |  | 2 | 2 | Наблюдение, выполнение по командам преподавателя |
| 5 | Общеразвивающие  упражнения для рук | 1 | 1 | 2 |
| 6 | Общеразвивающие  упражнения для ног |  | 1 | 1 |
| 7 | Общеразвивающие  упражнения для шеи и спины |  | 1 | 1 |
| 8 | Специальная физическая подготовка | Базовые шаги аэробики |  | 8 | 8 | Наблюдение, выполнение по командам преподавателя |
| 9 | Упражнения на развитие  осанки |  | 6 | 6 |
| 10 | Упражнения на развитие  гибкости |  | 4 | 4 |
| 1111111 | Коррекционно-оздоровительная подготовка | Дыхательные  упражнения |  | 3 | 3 | Наблюдение |
| 2 | Коррекционные  упражнения |  | 1 | 1 | Наблюдение |
| 3 | Итоговое занятие | | 0 | 1 | 1 | Сдача танцевального  номера |
|  | **Итого:** | | **5** | **29** | **34** |  |
|  | | | | | | |

**Содержание учебного плана**

1. **Теоретическая подготовка -3 ч**

История возникновения и развития аэробики. Правила безопасности при занятиях аэробикой. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня ученика. Краткий курс истории развития направления аэробики.

**Практика-31 ч**

Привлечение обучающихся к занятиям в объединении. Сверка медицинских противопоказаний. Оценка физической подготовленности.

1. **Общая физическая подготовка –5 часов**

**Практика**

ОРУ на месте без предметов. ОРУ в движении без предметов. ОРУ для нижних конечностей. ОРУ для верхних конечностей.

1. **Специальная физическая подготовка – 18 часов**

**Практика**

Основные упражнения из комплекса аэробики без использования музыкального сопровождения. Выполнение упражнений аэробики в разном темпе. Разучивание комплекса из танцевальной аэробики. Выполнение комплекса танцевальной аэробики. Выполнение упражнений на развитие гибкости и формирование правильной осанки.

1. **Коррекционно-оздоровительная подготовка –4часов**

**Практика**

Дыхательные упражнений по Стрельниковой, Бурейко. Упражнения на формирование правильного свода стопы. Разучивание элементов самомассажа.

1. **Подведение итогов –1часа Практика**

Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов года.

**1.4 Планируемые результаты**

**Личностные результаты**

* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий аэробикой, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
* Владение умением осуществлять поиски информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях аэробикой;

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

* Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении упражнений по аэробике.

**Метапредметные результаты**

* + - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
    - владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации проведении самостоятельных форм занятий аэробикой.

**Предметные результаты**

* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
* Умение оказывать помощь, занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
* Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики;

**Раздел№2. Организационно-педагогические условия**

**2.1 Условия реализации программы**

**1.Материально-техническое обеспечение:**

Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале с музыкальным сопровождением. Занятия аэробикой должны проходить в просторном светлом помещении покрытием - упругим для снижения ударной нагрузки. Обязательно должна быть система вентиляции для постоянного поступления свежего воздуха. Температура в зале не должна быть выше +18 ... +20 градусов. Одежда для занятий должна быть удобной, не стеснять движений. Для занятий аэробикой нужна спортивная обувь: кроссовки, чешки.

Спортивный инвентарь:

* Гимнастические маты;
* Гимнастические мячи;
* обручи;
* скакалки;
* степ-платформы;
* коврики для фитнеса.

магнитофон; Спортивные снаряды:

* гимнастические скамейки –5штук;
* гимнастическая стенка – 6 пролетов.

- музыкальная колонка.

2. Учебно–методическое и информационное обеспечение:

в спортзале имеются схемы, таблицы, видеоматериалы.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дорога добра » является модифицированной модульной программой социально- гуманитарной направленности и основана на следующей нормативно- правовой базе:

• Федеральный Закон РФ «Об образовании» от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

• Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

• Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

• Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

• Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678 -р.

• Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 243648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

• Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

***Интернет–ресурсы***

ВидеохостингYouTube

1. <https://www.youtube.com/watch?v=aRhXL5JODuQ>;
2. <https://www.youtube.com/watch?v=mFH7mRc5p-M>;
3. <https://www.youtube.com/watch?v=uzbIqe2Ts2Y&pp=QAA%3D>;
4. <https://www.youtube.com/watch?v=kPHoMy_Nonw>;
5. <https://www.youtube.com/watch?v=HK0FhHONUhA>.

Список литературы.

1.Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физическойкультуры/Под.ред.Е.Б.Мякинченко,М.П.Шестаковой.М.:СпортАкадемПресс,200

2.МатвеевА.П.Физическаякультура1-4классы,2009.-32с.

3.ПензулаеваЛ.И.«Оздоровительная гимнастика для детей. Комплексы оздоровительной гимнастики», 2010.-128 с.

**2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального характера. Постепенно усложняя комплекс, переходим к разучиванию наиболее сложных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

**Формы контроля:**

-Наблюдение;

* Проведение тестирования;
* Просмотр танцевального номера со степ шагами;
* Выступление с танцевальным акробатическим номером перед родителями.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Раздел** | **Формазанятий** | **Приемы и методы** | **Дидактическийматериал, техническое**  **оснащение** | **Формыконтроля** |
| 1 | Теоретическаяподготовка | Беседа | Словесные,наглядные | Анкеты, презентация, инструкции. Презентации. Видеофильмы.  Электроннаядоска. | Анализ индивидуальныхкарт, инструктаж, тестирование |
| 2 | Общая  физическаяподготовка | Беседа, показ, упражнения | Словесные, наглядные, практические | Гимнастическиескамейки,  шведская стенка, гимнастическая палка, обруч, степ-платформа,  маты | Наблюдение |
| 3 | Специальнаяфизическая подготовка | Беседы, показ, упражнения | Словесные, наглядные, практические | Скакалка, гимнастические скамейки,  шведскаястенка,  гимнастическиймяч, обручи | Выполнение танцевальногокомплекс ааэробики,  наблюдение |
| 4 | Коррекционно-оздоровительная  подготовка | Упражнения,беседы, показ | Словесные,наглядные,  практические | Фото/  видеоматериалы.Инструкции. | Наблюдение |
| 5 | Итоги | Сдача контрольныхнормативов | Практические,социальные | Маты, мячи, музыкальное сопровождение,  степ-платформы. | Анализ  диагностикиумений инавыков |

**Критерии оценивания**

**Теоретическая подготовка**–проводится тест из12вопросов, где фиксируются ответы учеников, после всех проведенных лекционных занятий на тему «История развития аэробики», «Гигиена физической культуры», «Инструктаж по технике безопасности».

Высокий уровень – все ответы правильные, допускается 1-2 ошибки;

Средний уровень освоения–допущены 3-4ошибки;

Низкий уровень освоения–5иболее ошибок.

**Общая физическая подготовка** оценивается выполнение комплекса общеразвивающих упражнений самостоятельно.

Высокий уровень освоения–упражнения выполнены технически правильно, уверенно, следуя очередности «от головы к нижним конечностям», без долгих пауз, количество упражнений соответствует заявленным в комплексе, ученик может допустить1-2 нарушения в последовательности выполнения упражнений, допускаются небольшие задержки (2-3 секунды) по времени.

Средний уровень освоения–упражнения выполняются некорректно, с долгими паузами, нарушая техническую составляющую.

Низкий уровень освоения – комплекс упражнений не подготовлен.

**- Специальная физическая подготовка** – выполнение музыкальных композиций на учебных занятиях;

**Оцениваются музыкальные композиции (специальная физическая подготовленность) последующим критериям:**

Высокий уровень освоения–упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально. Допускается некоторая неуверенность в характере движений, недостаточно окрашенная эмоциональность.

Средний уровень освоения – упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки.

Низкий уровень освоения–упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно.

**Шкалирование результатов оценивания**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **%**  **выполнения** | **Требования по**  **теоретической подготовке** | **Требования по**  **практической подготовке** | **Результат** |
| 100-75% | Освоил в полном объёме все теоретические знания, предусмотренных программой | Освоил в полном объёме практические умения, успешно продемонстрировал все необходимые  Танцевальные элементы | Программа освоена в полном объёме **Высокий уровень** |
| 74-50% | Освоил больше половины теоретических знаний, предусмотренных программой | Освоил больше половины практических умений, успешно продемонстрировал  большую часть танцевальных элементов | Программаосвоена частично **Средний уровень** |
| Менее50% | Освоил меньше половины теоретических знаний, предусмотренных  программой | Освоил меньше половины практических умений, продемонстрировал часть  Танцевальных элементов | Не освоил программу**Низкий уровень** |

*Низкий уровень*

Учебный материал усваивается бессистемно. Обучающейся овладел менее ½ объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой. Работоспособность крайне низкая. Осваивает легкие задания. Есть недостатки также в личностных качествах: ребёнок эмоционально неустойчив, проявляет недоверие к окружающим, боится общения. Часто наблюдаются негативные реакции на просьбы взрослых, капризы.

*Средний уровень*

Ребёнок овладел не менее 1/2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой. Осваивает задания средней сложности.

Личностные качества соответствуют «средним», «нормальным»: у ребёнка преобладает эмоционально-положительное настроение, приветлив с окружающими, проявляет активный интерес к словам и действиям сверстников и взрослых.

*Высокий уровень*

Обучающейся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой. Осваивает задания повышенной трудности.

Личностные характеристики соответствуют нормам поведения детей данного возраста: ребёнок сохраняет жизнерадостное настроение, проявляет активность.

Ребёнок **должен знать,** что:

* + На занятия надо приходить во время, в чистой, аккуратной форме, ухоженный вид;
  + заходя, надо здороваться и спрашивать разрешения;
  + по окончанию прощаться с педагогом и другими детьми;
  + ознакомился и усвоил основные элементы строевой подготовки и базовыми шагами аэробики.

Ребёнок **должен уметь:**

* + красиво выполнять элементы строевой подготовки;
  + правильно выполнять ритмичные упражнения на развитие подвижности рук, ног, шеи;
  + правильно выполнять базовые шаги аэробики;
  + справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;
  + различать характер музыки, темп, ритм.

2.4.Календарный учебный график

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | | 1год |
| Продолжительность учебного года, неделя | | 34 |
| Количество учебных дней | | 34 |
| Продолжительность  учебных периодов | 1полугодие | 01.09.2023-31.12.2023 |
| 2 полугодие | 12.01.2024-25.05.2024 |
| Возраст детей, лет | | 10-18 лет |
| Продолжительность занятий, час | | 1 |
| Режим занятий | | 1раз/нед |
| Годовая учебная нагрузка, час | | 34 |

**2.5. Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Мероприятия | Количество часов | Теория | Практика |
| 1. | В течение года | Организация встреч с известными спортсменами района. | 4 |  | 4 |
| 2. | В течение года | Оформление спортивных  стендов. | 2 |  | 2 |
| 3. | Январь- май | Демонстрация достижений учащихся (фотоотчёт). | 1,5 | 0,5 | 1 |
| 4. | В течение года | «Твори и танцуй».  Показательные выступления на школьных праздниках | 5 |  | 5 |
|  | Сентябрь-октябрь | Инструкторская и судейская практика | 6 | 3 | 3 |
|  | ИТОГО: |  | 18,5 | 3,5 | 15 |

Список используемой литературы

**Для педагога:**

1. Довыдов,В.Ю.,Коваленко,Т.Г.,Краснова,Г.О .Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград:Изд-воВолгогр. гос.ун-та. – 2004 г.
2. Иванова О.А.,Дикаревич Л.М.Аэробика плюс и и гибкость: физкультура для всех// Здоровье. 2013. №1. С. 42–43.
3. Крючек,Е.С.Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий/ Е.С.Крючек .–М.: Терра-Спор,Олимпия Пресс,2001.– 64с.
4. Прокопов, К.М.Клубные танцы:она/К.М.Прокопов–М.Аст. –2005г.
5. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер –М.Физкультура и спорт.– 2004 г.

***Литература для обучающихся:***

1. ЮсуповаЛ.А.,МироновВ.М.Аэробика:учебно-методическое пособие/БГУФК.

–Мн:БГУФК,2005.–100с.

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе:уч.пособие/Планетафитнес.–М.:ОООУИЦВЕК, 2013.– 72 с.
2. КолесниковаС.В.«Детская аэробика:Методика,базовые комплексы»,2010.-157с.