

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа» с. Александров – Гай



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

Возраст учащихся: 8 – 18 лет

Срок реализации: 1 год

Составители программы:
Инструктор методист
Вологина Наталия Алексеевна
Тренер – преподаватель
Черемпей Светлана Яковлевна

Рассмотрено на заседании
Тренерского – педагогического Совета
Протокол № 1 от 17.09. 2021 г.

с. Александров – Гай
2021 г.

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка.

Проблема здоровья сегодня как никогда актуальна. Динамика здоровья за последние годы характеризуется весьма неблагоприятными тенденциями. Несбалансированное и недоброкачественное питание, дефицит физической активности, курение, загрязнение опасными для организма человека веществами воздуха, водоемов, почвы, психоэмоциональные перегрузки и стрессы – эти и многие другие отрицательные явления, непосредственно ведущие к ухудшению здоровья, и являются проблемой незнания и непонимания ценности сохранения своего здоровья.

Поэтому **актуальность** программы «Фитнес-аэробика» выражается в её направленности на удовлетворение заказа социума на общее оздоровление и укрепление организма, ведение здорового образа жизни и возможности расширения образовательных услуг взрослому населению.

Краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-аэробика» рассчитана на взрослых учащихся (взрослое население).

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» разработана в соответствии с Положением о проектировании и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО «ДЮСШ» с. Александров-Гай.

Фитнес является основой для гармонического развития личности, потенциальных возможностей, способностей, талантов, потребности в движении, способствует правильному формированию двигательной активности, помогает развить пластику движений и почувствовать удовлетворение от ритма музыки и энергии.

Адресат программы: Возраст учащихся 8 – 18 лет .

Возрастные особенности учащихся 8 – 10 лет.

Дети в младшем школьном возрасте осознают свою принадлежность к социуму, и примеряют на себя множество новых ролей: ученики, одноклассники, друзья, граждане. Умеют и любят общаться с взрослыми и сверстниками, учитывая не только свои интересы, но и интересы других людей. Могут дать оценку действиям и событиям. Нуждаются в поддержке и одобрении взрослого: педагога, родителя. Становятся более самостоятельными и инициативными. В младшем школьном возрасте формируется произвольное внимание. Важно поддерживать в этом возрасте творческие интересы детей и направлять их по верному пути, раскрывая способности и таланты.

Возрастные особенности учащихся 10 – 14 лет.

Средний школьный возраст – качественно своеобразный этап развития ребёнка. Развитие высших психических функций и личности в целом происходит в рамках ведущей на данном этапе учебной деятельности. К возрастным особенностям также относится сравнительно небольшая устойчивость внимания и быстрая утомляемость, поэтому во время занятий необходимы небольшие паузы для смены деятельности (физкультминутки, игры, релаксирующие паузы). В этом возрасте преобладает наглядно-образное мышление, господствует чувственное познание окружающего мира, поэтому учащиеся в возрасте до 12-ти лет особенно чувствительны к воспитательным воздействиям эстетического характера.

Возрастные особенности 14-18 лет. В юношеском возрасте происходит интенсивное физиологическое и психическое развития. Особое значение в юношеском возрасте приобретает моральное воспитание, основные виды деятельности — учение и посильный труд, увеличивается диапазон социальных ролей и обязательств.

Срок освоения программы: 1 год

Объем программы: 108 часов

Режим занятий: 1 раза в неделю по 3 часа

Количество учащихся в группе: до 15-ти человек.

Принцип набора учащихся в объединение – свободный.

Форма обучения: очная.

1.1. Цель и задачи.

Цель программы: развитие физических показателей обучающихся средствами фитнес-аэробики.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить с направлениями фитнес - аэробики, ее видами и историей происхождения;

- обучить технике танцевальной фитнес - аэробики разных стилей.

Развивающие: развивать физические качества: гибкость, координацию движений, равновесие, мышечную силу, выносливость

Воспитательные: формирование устойчивого интереса к физической культуре, здоровому образу жизни.

1.3. Планируемые результаты

В процессе реализации программы будут сформированы

Предметные результаты:

- знание направлений и видов фитнес - аэробики, истории происхождения;
- владение техникой танцевальной фитнес - аэробики разных стилей.

Личностные результаты:

- по окончании обучения у обучающихся улучшатся физические качества: гибкость, координация движений, равновесие, мышечную силу, выносливость.

Метапредметные:

- по окончании обучения у учащихся сформируется интерес к физической культуре, здоровому образу жизни.

1.4. Содержание программы.

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы

№	Раздел / Тема	Всего часов	Теория	Практика	форма подведения итогов
1.	Организационное занятие	1	1	-	Опрос, показ
2.	Питание	1	1	-	педагогическое наблюдение
3.	Общеразвивающие упражнения	27	1	26	педагогическое наблюдение
4.	Специально-направленные упражнения	51	1	50	педагогическое наблюдение
5.	Упражнения на растягивание	27	1	26	педагогическое наблюдение
6.	Итоговое занятие	1	-	1	показательное выступление
	ИТОГО:	108	5	108	

Содержание программы

Тема №1. Организационное занятие.

Теория: Расписание занятий (количество часов, время занятий). Внешний вид и форма одежды для занятий. Правила проведения занятий. Техника безопасности. Профилактика травматизма. Влияние физических упражнений на организм.

Формы и методы обучения: беседа, инструктаж.

Форма подведения итогов: опрос.

Тема №2. Питание.

Теория: Значение рационального питания. Элементарные понятия и сведения о питании. Содержание витаминов в овощах и фруктах. Питание при физической тренировке.

Формы и методы обучения: беседа.

Форма подведения итогов: собеседование.

Тема №3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Теория: Значение и влияние общеразвивающих упражнений на организм. Основные требования к общеразвивающим упражнениям. Комплексы общеразвивающих упражнений. (Приложение 1). Возрастные особенности развития физических качеств.

Практические занятия: Ритмические упражнения с небольшой амплитудой движения и интенсивностью (количество повторений 8 - 10 раз):

Формы и методы обучения: практические занятия; словесный, наглядный, практический.

Формы и методы подведения итогов: контрольное занятие.

Тема №4. Специально-направленные упражнения.

Теория: Значение и влияние специально-направленных упражнений для определенных частей тела. Техника выполнения специально-направленных упражнений. Дозировка и темп выполнения упражнений.

Практические занятия: Последовательная разработка основных мышц тела. Выполнение упражнений каждого комплекса в заданном порядке и с нужным количеством повторов.

Упражнения на разработку мышц верхней части тела:

Формы и методы обучения: практические занятия; словесный, наглядный, практический;

Формы и методы подведения итогов: контрольное занятие.

Тема №5. Упражнения на растягивание.

Теория: Значение упражнений на растягивание и их воздействие на определенные группы мышц и организма в целом. Самоконтроль частоты сердечных сокращений.

Практические занятия: Измерение частоты пульса. Выполнение комплекса упражнений на растягивание:

- одновременное вытягивание подколенного сухожилия и икроножной мышцы;
- пережат бедра и таза;
- растяжка бедра вензелем;
- растяжка внутренних мышц бедра;
- растяжка верхней части спины с поднятыми руками;
- растяжка плеч и трицепсов;
- комбинированная растяжка бицепсов и запястий;
- шейные повороты на три четверти.

Формы и методы обучения: практические занятия; словесный, наглядный, практический;

Формы и методы подведения итогов: контрольное занятие.

Тема №6. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов работы группы.

Формы и методы обучения: беседа; словесный;

Формы и методы подведения итогов: итоговое занятие; собеседование.

1.5. Формы аттестации и их периодичность.

№	Планируемые результаты	Формы аттестации	Периодичность
Предметные			
1	- знание направлений и видов фитнес - аэробики, истории происхождения; - владение техникой танцевальной фитнес - аэробики разных стилей.	Педагогическое наблюдение, опрос.	На всем протяжении реализации программы.
Личностные			
2	По окончании обучения у учащихся сформируется интерес к физической культуре, здоровому образу жизни.	Педагогическое наблюдение.	На всем протяжении реализации программы.
Метапредметные			
3	По окончании обучения у обучающихся улучшатся физические качества: гибкость, координация движений, равновесие, мышечную силу, выносливость.	Педагогическое наблюдение.	На всем протяжении реализации программы.

2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Методическое обеспечение программы

№	Раздел программы/тема	форма проведения занятий	приемы и методы	педагогические технологии	формы контроля
1	Вводное занятие.	Беседа, слайдовая	словесный, наглядный	здоровьесберегающие	опрос

		презентация			
2	Питание	Беседа.	словесный, наглядный, практический	здоровьесберегающее дифференцированное обучение	педагогическое наблюдение
3	Общеразвивающие упражнения	Беседа. Практическое занятие	словесный, наглядный, практический	здоровьесберегающее дифференцированное обучение	педагогическое наблюдение
4	Специально-направленные упражнения	Беседа. Практическое занятие	словесный, наглядный, практический	здоровьесберегающее дифференцированное обучение	педагогическое наблюдение
5	Упражнения на растягивание	Беседа. Практическое занятие	словесный, наглядный, практический, самостоятельная работа	здоровьесберегающее дифференцированное обучение	педагогическое наблюдение
6	Итоговое занятие	Показательное выступление	практический, наглядный	здоровьесберегающее дифференцированное обучение	выставка

2.2. Условия реализации программы Материально-техническое оснащение

Для успешной реализации дополнительной общеразвивающей программы имеются:

1. Компьютер (ноутбук).
2. Аудио-колонки с наушниками.
3. обручи, скакалки, спортивные коврики, палки, гантели, музыкальный центр. Сканер, фотоаппарат (или телефон с функцией фотосъемки).

Кадровое обеспечение: Программу реализует педагог дополнительного образования.

2.3. Оценочные материалы.

Уровень сформированности программных умений и навыков (УиН) и качество освоения УиН проводится в рамках текущего контроля, промежуточной аттестации и аттестации по завершении реализации программы.

Виды контроля по определению уровня сформированности программных умений и навыков (УиН) и качества освоения УиН:

- начальный контроль – проводится в начале программы (на первом занятии);
- аттестация по завершении реализации программы – в конце освоения программы (на последнем занятии).

Текущий контроль проводится систематически на занятиях в процессе всего периода обучения по программе.

Оценка программных УиН осуществляется по 5 бальной системе (от 2 - 5 баллов).

Формы и методы контроля: наблюдение, собеседование, практическое задание.

Критерии оценки результатов итоговой аттестации:

Критерии оценки практической подготовки обучающихся:

- соответствие уровня практических умений и навыков программным требованиям;
- качество выполнения практических заданий.

Результаты итоговой аттестации представляются как уровень успешности освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- Высокий уровень – 100-81% - обучающийся умеет применять полученные знания и умения для выполнения самостоятельных заданий, его деятельность отмечена умением самостоятельно оценивать свою деятельность.
- Средний уровень – 80-60 % - обучающийся владеет основными приемами вязания по образцу, обладает элементарными умениями; исправляет допущенные ошибки.
- Низкий уровень – менее 60 % - обучающийся воспроизводит незначительную часть программного материала, с помощью педагога выполняет работу.

2.4. Список литературы.

Для педагога:

1. Алтер М.Дж. Наука о гибкости. - М.: Феникс, 2001. – С.112
2. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н., и др. Теория и методика физического воспитания: учеб, для студентов фак, культ, пед. инститов по спец. 03.03. – М.: Просвещение, 2000. – С.287
3. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – С. 193
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2004. – С. 264
5. Зайцева И. Модная фигура: - М.: Эскимо, 2008. - С.192
6. Кобяков Ю.П. Тренировка вестибулярного анализатора гимнаста. - М.: Физкультура и спорт, 2004. – С. 64
7. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – С.64
8. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - С.232

Для обучающихся и родителей:

9. Лях В.И. Гибкость и методика её развития//Физкультура в школе. №1, 2000.- С. 25
10. Лях В.И. Совершенствование специфических координационных способностей //Физическая культура в школе, №2, 2001. - с. 7-14.
11. Передернина Я.Г. Стретчинг. Самоучитель. 70 упражнений для растяжки мышц и разработки суставов. – СПб. Вектор, 2008. -С. 112
12. Семёнов Л. Советы тренерам: Сборник упражнений и методических рекомендаций. - М.: Физкультура и спорт, 2005. – С. 13
13. Сосина Ю.В. Азбука ритмической гимнастики. – Киев: Здоровье, 2002. – С. 245
14. Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения/ ред. П.А. Ренстрема. - М.: ФиС, 2004. – С.134