УПРАВЛЕНИЕ КУЛЬТУРЫ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ НАДЕЖДИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «НАДЕЖДА»

Согласовано
Протокол № 1 от 09 января 2025 г.
заседания педагогического совета

Утверждено

Приказ № 2/1-а от 09 января 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

Составил:
Тренер-преподаватель
Дроздова Светлана Александровна

Возраст воспитанников: от 6 до 17 лет (включительно)
Срок реализации: 1 год

п. Новый
2025 год

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы: Аэробика – разновидность танцевальной гимнастики, составляющая часть общефизической подготовки, сохраняющая физическое и ментальное здоровье человека через его готовность к физической работе. Главные задачи аэробной тренировки – оздоровительное и развивающее действие (освоение новых движений и их комбинаций), музыкально-двигательное и эстетическое воспитание, психологическое действие (общение, занятие одним общим делом, приобретение уверенности в себе, повышение самооценки).

Аэробные нагрузки в форме танцевальных движений, помимо общефункционального действия, способствуют улучшению координации движений, пластичности, развитию чувства ритма, и, конечно, уровня культуры движений. Высокая эмоциональность спортивной аэробики при групповой форме занятий избавляет от монотонности, стимулирует интерес к занятиям.

Спортивная аэробика – вид спорта, для которого характерно выполнение, в соответствии с музыкой, непрерывного комплекса движений высокой интенсивности. Спортсмен демонстрирует непрерывные движения, гибкость, силу, использование семи базовых аэробных шагов, сочетающихся с качественно исполненными элементами сложности. Спортивная аэробика отличается своей простотой и доступностью. Занимающийся сможет найти для себя упражнения в соответствии с уровнем подготовленности, используя широкий диапазон элементов сложности (от простейших, типа прыжка со сменой ног «перекидной», до сложных и эффектных прыжков с поворотами в воздухе и разведением ног в шпагат с последующим падением в упор лежа). Так же разнообразна по степени координации и интенсивности палитра связок и соединений базовой аэробики. Все движения должны точно оттенять подобранную музыку и выполняться с высоким уровнем артистичности, демонстрируя жизнерадостность, оптимизм и другие (но

только положительные) эмоции.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Уровень освоения базовый.

Отличительные особенности: программы является формирование комфортной образовательной среды, которая воспитывает у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия спортивной аэробикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии номинаций: соло женское и мужское, смешанные пары, трио и группы из 5 человек с любым количественным соотношением мужчин и женщин, танцевальная гимнастика и гимнастическая платформа.

Занятия спортивной аэробикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности.

Адресат программы: Дополнительная образовательная программа реализуется для обучающихся 6-17 лет. Зачисляются желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и спортивной аэробикой, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности. Данная дополнительная образовательная программа реализуется в форме групповых практических и теоретических занятий. При ее реализации необходимо соблюдение следующих рекомендаций:

- Посещение занятий проходит 3 раза в неделю.
- Продолжительность одного занятия - 2 академических часа.
- посещения занятий рекомендуется 3 раза в неделю.

Наполняемость группы не рекомендуется превышать 15 человек. После перенесенных заболеваний обучающиеся допускаются к тренировочным занятиям только по справкам врача. В местах проведения занятий должны находиться аптечки, укомплектованные медикаментами, необходимыми для оказания первой доврачебной помощи. Персонал и тренер должны

располагать адресом и телефоном ближайшего лечебного учреждения, где может быть оказана медицинская помощь.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: формирование разносторонней физической и технической подготовки.

Задачи:

Образовательные :

– формировать знания и умения в области упражнений по виду спорта «спортивная аэробика»;

- обучать и совершенствовать технику двигательных действий;

- обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Воспитательные

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям.

Развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта

- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.

-развивать артистизм, музыкальность, чувство ритма.

- расширять функциональные возможности организма.

Оздоровительные

- укреплять физическое и психологическое здоровье.

- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.

- повышать устойчивость организма к различным заболеваниям.

1.3 Содержание программы

Учебный план __1__ года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Основы знаний**	**10**	**10**	**0**	
1.1	История развития спортивной аэробики	1	1	0	Оценка
1.2	Техника безопасности при занятиях спортивной аэробикой	7	7	0	Оценка
1.3	Правила судейства	2	2	0	Оценка
2	**Общая физическая подготовка (ОФП)**	**119**	**0**	**119**	
2.1	Развитие чувства баланса, Координации и равновесия	20	0	20	Зачёт
2.2	Сила кистей, рук, плечевого пояса, кора (спина, пресс, косые и боковые мышцы)	30	0	30	Зачёт
2.3	акробатика	69	0	69	Зачёт
3	**«Специальная подготовка»**	**77**	**2**	**75**	
3.1	Элементы сложности, выполняемые на полу (отжимание, угол, геликоптер)	16	1	15	Зачёт
3.2	Элементы сложности, выполняемые в воздухе (прыжки, повороты)	16	1	15	Зачет
3.3	Элементы сложности на базе баланса и гибкости (пируэт, вертикальный шпагат, либела)	15	0	15	Зачет
3.4.	Базовые шаги, дорожки шагов	15	0	15	Зачёт
3.5.	Связки элементов, дорожек, полная композиция аэробного упражнения	15	0	15	Зачёт
4.	**Подвижные игры и эстафеты**	**46**	**4**	**42**	
	Итого:	**252**	**16**	**236**	

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Раздел: Введение в программу

1.1. Тема: Знакомство со спортивным залом.

*Практика***.** Формирование группы, введение в программу. Подвижная игра.

2. Раздел: **Общая физическая подготовка**

2.1. Тема: Развитие чувства баланса, координации и равновесия.

Теория. Пространственные, временные и пространственно-временные параметры движений, связанные с вращательными и поступательными движениями тела и его звеньев

Практика. Подготовка к выполнению упражнения (форма тела, мышечный тонус). Удержание равновесия на нестабильной опоре. Упражнения на развитие динамического равновесия. Удержание оси вращения.

2.2. Тема: Сила кистей, рук, плечевого пояса, кора (спина, пресс, косые и боковые мышцы)

Теория. Мышечный каркас человека

Практика. Разновидности упражнений в упоре лежа, из седа, в висе, упражнения с напарником

2.3. **Тема**: **Сила ног и стоп**

Теория. Скелет человека: кости, суставы.

Практика. Прыжковые упражнения, разнообразные приседы, махи с опоры, работа с эластичной лентой, петлей, набивными мячами небольшого веса.

2.4. **Тема: Гибкость**

Теория. Эластичность мышц и связок. Правила выполнения упражнений на растяжку.

Практика. Партерная гимнастика, упражнения на статическую и динамическую растяжку. Махи. Амплитудные прыжки.

3. **Раздел: Специальная подготовка.**

3.1. Тема: Овладение техникой элементов сложности, выполняемых на полу.

Теория. Техника выполнения, требования к амплитуде движений

Практика. Подводящие и основные упражнения при выполнении отжиманий, упоров, геликоптеров.

3.2. Тема: Элементы сложности, выполняемые в воздухе (прыжки, повороты).

Теория. Техника выполнения. Взрывная сила. Амплитуда движения

Практика. Отталкивание с двух (одной) ноги, приземление на две ноги в полуприсед, приземление в шпагат (прямой, поперечный), приземление в упор лежа.

3.3. Тема: Элементы сложности на базе баланса и гибкости (пируэт, вертикальный шпагат, либела)

Теория. Техника выполнения, требования к амплитуде движений

Практика. Сагиттальный и фронтальный шпагат. Пируэт 360, 720 градусов. Либела. Подводящие и основные упражнения.

3.4. Тема: Базовые шаги, дорожки шагов

Теория. Виды аэробных шагов. Требования к дорожке шагов

Практика. Прогоны однотипных шагов, сочетание 2-х, трех, базовых шагов. Движение рук, положение кисти. Составление минимум 8-ми наборов шагов (дорожек). Блок – выполнение подряд трех (четырех) дорожек шагов.

3.5. Тема: Связки элементов, дорожек, полная композиция аэробного упражнения

Теория. Комбинация элементов сложности, переходов и дорожек шагов. Синхронность выполнения упражнения. Сотрудничество и партнерство.

Практика. Движения переходов. Отработка связок, вариаций партнерства и сотрудничества. Прогон полного аэробного упражнения.

4. Раздел: Подвижные игры и эстафеты.

4.1. Тема:

Теория. Виды игр.

Практика. Командные эстафеты с элементами ОФП, «вышибалы», «третий лишний», упражнения с соревновательной составляющей.

5.Раздел: Знания о физической культуре

5.1. Тема: Влияние спортивной нагрузки на укрепление здоровья. Название разучиваемых упражнений.

Теория. Правила соревнований в спортивной аэробике.

Практика. Выполнение тестовых заданий.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- организовывать и выполнять со сверстниками аэробные упражнения и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал.

Спортивный инвентарь и оборудование:

1. Спортивный зал.

2. Тренажерный зал
3. Скакалки, маты, фитболы, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Спортивные маты

2. **Учебно-методическое и информационное обеспечение.**
3. Плакат «Правила поведения в спортивном зале»
4. Иллюстрации с изображением спортивных игр.
5. Картинки с изображением специальных упражнений.
6. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
7. Картотека игр и упражнений возрастной группы.
8. Комплексы упражнений развитие прыгучести.

Нормативно-правовыми и экономическими основаниями проектирования и реализации дополнительно и образовательной общеразвивающей программы являются:

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;

-постановление Правительства РФ от 28 октября 2013 г. №966 « о лицензировании образовательной деятельности»;

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11. 2015 № 09-3242;

-СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

2.2. Оценочные материалы и формы аттестации.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Посещение соревнований по спортивной аэробике и другим видам спорта.

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1.Вводный контроль.	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь
2.Текущий контроль.	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года.
3.Промежуточный контроль	Соревнования	Ноябрь, апрель
4.Контрольно-оценочные и переводные испытания	Контрольные испытания. Соревнования.	Декабрь Май

2.3. Методические материалы.

№	**Тема программы**	**Форма организации и проведения занятия**	**Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса**	**Дидактический материал, техническое оснащение занятий**	**Вид и форма контроля, форма предъявления результата**
1	Общие основы ТБ Методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила	Вводный, положение о соревнованиях.

			Конспекты занятий для педагога.	судейства.	
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Промежуточный отбор, соревнование

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		42
Количество учебных дней		126
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	09 января – 30 июня
	2 полугодие	01 сентября – 30 декабря
Возраст детей, лет		6-17
Продолжительность занятия, час		2

Режим занятия	3 раза/нед.
Годовая учебная нагрузка, час	252

2.5 Календарный план воспитательной работы

№п/п	Мероприятие	Кол-во часов	Дата
1	Праздничная программа ко Дню 8 марта	2	март
2	Праздничная программа ко Дню Защитника Отечества	2	февраль
3	Туристический поход	2	Октябрь
4	Новогодние соревнования «Елка в кроссовках»	2	декабрь

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Спортивная аэробика : учеб. пособие / Л. А. Юсупова ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2019. – 370 с.
2. Ильин Е. П. Психология спорта.- СПб.: Питер, 2017.-352 с
3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Журналы «Физкультура в школе».
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2011г.
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
8. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
9. Примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
10. Программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
11. « 300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.