



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Принята на заседании
методического совета
Протокол от 31.05.2023 № 3



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «РГДДТ»

Т.Е. Пыжонкова

Приказ от 31.05.2023 № 21411-Д

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Фитнес-аэробика»

Срок реализации 36 недель, 144 часа

Возраст 11-13 лет

г. Рязань, 2023

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнесаэробика» имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Фитнес-аэробика - один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Это массовый эстетически привлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики.

Несмотря на относительную простоту и доступность для широких масс населения, фитнес-аэробика - достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта. Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций.

В основу программы заложены результаты научных исследований и передовой спортивной практики, адаптированные для учреждений дополнительного образования, материалы курсов повышения квалификации педагогов и тренеров по фитнес-аэробике, организованные Федерацией фитнес-аэробики России, и многолетний личный опыт педагога Алешкиной Елены Александровны.

Новизна программы состоит в представлении фитнес-аэробики в многообразии современных видов аэробики и фитнеса (классическая, танцевальная, степ-, аэробика с предметами).

Актуальность. Благодаря доступности людям различного возраста и пола и, конечно, зрелищности фитнес-аэробика стала эффективным средством пропаганды здорового образа жизни. Следует отметить и особую популярность фитнес-аэробики среди детей, подростков и молодежи.

Отличительной особенностью данной программы является то, что освоение её проходит комплексно, в сочетании различных видов оздоровительной и фитнес-аэробики с формированием общих представлений об опорно-двигательном аппарате и функциональных системах организма человека.

Адресат программы

К занятиям по программе «Фитнес-аэробика» приглашаются подростки 11-13 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям аэробикой, прошедшие обучение по программе «Оздоровительная аэробика», или ранее занимавшиеся в спортивных секциях и объединениях, прошедшие отбор после сдачи нормативов и тестов.

В особых случаях на программу могут быть приняты дети, успешно сдавшие нормативы и тесты, иного возраста.

Срок реализации программы – 1 год (36 недель)

Формы и режим занятий

Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю по 4 часа в выходной день.

Общее количество часов по программе – 144 часа.

Наполняемость группы – 10 - 15 человек. Занятия могут проводиться как со всем составом группы, так и по подгруппам по 5-7 чел.

Форма обучения. Очная.

Реализация программы возможна, в том числе, путем электронного обучения и применения дистанционных образовательных технологий (в особых случаях).

Занятия проводятся на русском языке.

Программа предполагает использование в работе различных *форм занятий*

Основными формами занятий являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия (подразумевают формирование двигательных умений и навыков, характерных для фитнес-аэробики. Такая форма занятия составляет не менее 50% всех занятий).

По педагогическим задачам занятия делятся на:

- обучающие* (разучивание элементов и вариаций),
- тренировочные* (тренинг спортивных программ, отработка учебных и конкурсных вариаций),
- итоговые* (технические зачеты, открытые уроки, мини-конкурсы),
- постановочные* (постановка и репетиции соревновательных и показательных номеров),
- комплексное занятие* (направлено на синтез различных видов деятельности, где решаются задачи физического умственного, психического, нравственного развития).

- Игровые занятия

Построены на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет и т.д. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям, физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и способности участвовать в коллективных играх и т.д.

- Контрольные занятия. Проводятся в конце каждого квартала (полугодия) и направлены на количественную оценку двигательной подготовленности и физического развития учащихся.
- Хореографические занятия. Их основная задача – формирование правильной осанки, развитие мышечного корсета, устойчивости и гибкости.
- Теоретические занятия проводятся в виде:
 - мини-лекции;
 - видео- занятий;
 - тематических бесед;
 - семинаров;
 - теоретических зачетов.

Для определения степени освоения теоретического материала предусмотрено самостоятельное контрольное домашнее задание по каждой теме учебного плана, которое выполняется в тетрадях-дневниках.

Эффективность занятий определяется показателем общего состояния учащегося на каждом занятии и в конце года, его адаптацией к нагрузке, координацией движения, тонусом мышечной системы.

Цель программы:

Содействие укреплению здоровья, физическому развитию учащихся посредством освоения комплексов упражнений различных видов фитнес-аэробики и подготовки к командным соревнованиям.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение основным техникам и комплексам осваиваемых видов фитнес-аэробики;
- обучение умениям управлять своими движениями и координировать их;
- обучение умению составлять различные комплексы упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных проблем и возможностей;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Развивающие:

- развитие физических качеств: гибкости, ловкости, силы, выносливости;
- развитие координации, музыкальности, танцевальности, выразительности, артистизма, эмоциональности, а так же способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе.

Воспитательные:

- воспитание настойчивости и упорства в достижении поставленной цели;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям фитнес-аэробикой, формирование потребности систематически заниматься физическими упражнениями и спортом.
- воспитание позитивного отношения к укреплению своего здоровья и организации здорового образа жизни;
- воспитание чувства товарищества, коллективизма
- воспитание высоких морально – волевых (смелости, решительности, уверенности в себе), этических и эстетических качеств.

Оздоровительные:

- повышение устойчивости детского организма к воздействию внешней среды, закаливание организма;
- гармоническое развитие всех систем организма;
- формирование правильной осанки;
- формирование способности управлять эмоциями.