

## **Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Фитнес - аэробика»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» физкультурно-спортивной направленности; по уровню освоения является разноуровневой.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24.07.1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Стратегия развития образования в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р);
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г., протокол №3);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242;
- Устав МБУДО «ДЮСШ» Никольского района;

**Актуальность** программы продиктована требованиями времени. В связи с тем, что двигательная активность младших школьников на 50 % меньше, чем у дошкольников, а у старшеклассников составляет только 25% от времени бодрствования - нормальное состояние мышечной системы является важным и жизненно необходимым условием для хорошего здоровья, бытовой, профессиональной трудоспособности.

Последние годы отмечены существенной динамикой оздоровительной физической культуры, появление новых форм нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности, рассматривающей здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности, образом жизни, генетическими факторами,

«энергетическим потенциалом».

Вместе с тем, актуальность программы обусловлена тем, что ее реализация способна привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физическими упражнениями, формировать культуру движений и тела, а также пропагандировать идеал психического и физического здоровья, молодости, красоты и успешности в жизни, что очень актуально в наше время, в связи с направленностью образования на здоровье сбережение (Стратегия развития образования в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р)).

### **Отличительные особенности и новизна программы**

Фитнес - аэробика вызывает повышенный интерес, как у взрослых, так и у детей. Это обусловлено, прежде всего, добровольностью участия, доступностью для самого широкого круга занимающихся, эмоциональностью проведения занятий, а так же большим разнообразием средств и направлений аэробики.

Фитнес - аэробика располагает большим количеством специально разработанных физических и танцевальных упражнений выполняемых под музыку поточным или серийно – поточным методом, положительно влияет на организм, в том числе развитие и коррекцию телосложения, физиологическое и биохимическое воздействия. Регулярные занятия развивают выносливость, способствуют улучшению деятельности сердца и легких, уменьшая вероятность сердечно-сосудистых заболеваний, повышают уровень работоспособности, формируют умение ценить и рационально распределять свое время. С помощью аэробных упражнений можно легко избавиться от утомления, которое наступает после умственной деятельности. Физические упражнения, как средство активного отдыха, восстанавливают тонус нервной системы. Физические качества и двигательные навыки, полученные в результате физических занятий, могут быть легко перенесены человеком в другие области его деятельности, и способствовать быстрому приспособлению человека к изменяющимся условиям труда быта, что очень важно в современных условиях.

Программа основана на следующих педагогических принципах:

- вариативности программного материала, интенсивности и величины нагрузок в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей обучающихся;
- единства и неразрывности воспитания, обучения, развития – в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка;
- систематичности и последовательности – регулярность, последовательность, взаимосвязанность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок;
- постоянной обратной связи – непрерывное получение информации в ходе занятий: педагог - учащийся, учащийся – педагог;

- постоянного самоанализа.

**Педагогическая целесообразность** представленной программы в том, что образовательный процесс выстроен в соответствии с индивидуальными особенностями каждого обучающегося, предполагает максимальное раскрытие потенциала и создание комфортных условий для развития каждого ребенка.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** приобщение подростков к здоровому образу жизни и умение использовать средства аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья.

**Задачи программы:**

1. В сфере личностных компетенций:

- содействовать становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; развитию функциональных резервов и формированию познавательной, волевой, эмоциональной сторон личности.
- совершенствовать чувство темпа, ритма и музыкальную грамоту;
- воспитывать дружелюбные отношения игрового партнерства, чувство уважения к чужим успехам и способность к взаимопомощи.

2. В сфере предметных компетенций (Образовательные):

- формировать и совершенствовать жизненно важные знания, умения, навыки, средствами аэробики, необходимые как для организованных, так и самостоятельных занятий.
- формировать начальные знания, умения и навыки в овладении ритмичности исполнения базовых шагов аэробики и танцевальных элементов.

3. В сфере метапредметных компетенций:

- воспитывать организованность, аккуратность во внешнем виде и поведении
- воспитывать стиль коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, выражающегося в бодром настроении, хорошем самочувствии, активности.

**Адресат программы.** Программа доступна для детей среднего школьного возраста 11 – 18 лет, не имеющих абсолютных противопоказаний к занятиям физической культуре.

Обязательным условием приема является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям, с дальнейшим контролем во врачебно - физкультурном диспансере.

Зачисление происходит без сдачи предварительных тестовых испытаний, по заявлению законных представителей ребенка.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Программа предполагает два уровня освоения:

- *продвинутый уровень* (1 год обучения) – совершенствование техники

фитнес-аэробики, развитие физических качеств личности, формирование потребности в систематических занятиях спортом;

- *продвинутый уровень* (2-3 год обучения) – детализированное совершенствование техники, развитие специально физических и морально-волевых качеств личности, формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни и спорту; спортивное совершенствование специальных физических качеств. Уровень характеризуется нарастанием объема нагрузки в соответствии с физической подготовкой обучающихся;

### **Основными формами проведения занятий являются:**

- тренировочное (физкультурное) занятие;
- игровое занятие;
- групповые теоретические занятия в виде бесед, лекций по темам программы.
- проведение мастер-классов со степ-платформой

Кроме того, обучающиеся ежедневно выполняют задание преподавателя по отработке техники фитнес-аэробики.

**Уровень программы** – продвинутый

**Нормативный срок реализации программы** – 3 года. Всего часов за весь курс обучения 1512 учебных часов.

Годичный курс составляет 504 учебных часов.

**Форма обучения** - очная.

**Режим занятий:** 1 год обучения в неделю – 12 часов – занятия 4 раза в неделю по 3 часа.

Продолжительность одного учебного занятия – 1 академический час (45 минут). Перерыв между учебными занятиями 10 минут.

Расписание занятий составляется и утверждается директором учреждения по предоставлению педагога с учетом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей и возможностей, а также возможностей использования спортивного объекта, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы, условиям проведения занятий.

### **Ожидаемые результаты:**

*Личностные:*

Развивать потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности. Получать удовлетворение от активной деятельности.

Чувствовать темп, ритм и музыкальную грамоту.

Принимать дружелюбно отношения игрового партнерства, принимать помощь от взрослого и сверстников.

Чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности.

*Предметные:*

Внимательно и своевременно следовать рекомендациям педагога.

Ритмично исполнять связки из танцевальных и базовых шагов аэробики.

*Метапредметные:*

Быть организованным, аккуратным во внешнем виде и в поведении.

Совместно с педагогом и сверстниками давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии и на мероприятиях.

*После первого года обучения учащиеся будут уметь:*

- в совершенстве выполнять базовые шаги, ритмично двигаясь под музыку;
- понимать свое физическое состояние, контролировать дыхание, снимать пульсовой показатель;
- правильно воспроизводить действия педагога, удерживать правильную осанку;
- качественно выполнять упражнения на растягивание мышц;
- замечать ошибки в технике исполнения других воспитанников;
- активизировать игровую деятельность.

*После второго года обучения учащиеся уметь:*

Различать и определять характер, темп музыки и выполнять программы: класс LOW, класс HI – LO соответственно стилю.

Связывать между собой перечисленные элементы в блоки и комбинации

Владеть акробатическими упражнениями.

Следить за осанкой и легко выполнять движения на координацию.

Провести разминку и заключительную часть занятия как самостоятельно, так и с группой.

Выступать в показательных выступлениях.

*После третьего года обучения обучающиеся будут уметь:*

Выполнять программы повышенной сложности класса LOW, HI – LO.

Владеть степ-платформой.

Проводить мастер-классы.