

Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Фитнес - аэробика»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес – аэробика» по содержанию является физкультурно-спортивной, по уровню освоения: из двух уровней – стартового (1 год обучения) и базового (2 и 3 год обучения) уровня, по форме организации - очной, групповой, по степени авторства – модифицированной.

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

-Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;

-Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

-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»;

- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;

-Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

-Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);

-Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

-Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (разработаны ФГБУ

«Федеральным центром организационно – методического обеспечения физического воспитания» в 2021 году).

-Устав МБУДО «ДЮСШ» Никольского района.

Актуальность программы

Программа «Фитнес-аэробика» является актуальной, поскольку физическое воспитание детей и подростков является одним из приоритетных направлений в образовании и воспитании, что отражено в Стратегии развития Российской Федерации.

В условиях технического прогресса наблюдается снижение двигательной активности, а недостатки в двигательном развитии влекут за собой не только ухудшение здоровья, но затруднения в усвоении разделов школьной программы. А детям для нормального роста и развития требуется энергичная физическая активность. Общеизвестен тот факт, что дети лучше учатся и запоминают материал, когда они физически вовлечены в обучающую ситуацию. Это означает, что дети лучше обучаются в действии. Движения подкрепляют обучение и развивают координацию. Это, в свою очередь, повышает способность ориентироваться в пространстве, т.е. имеет прикладное значение. Очень важны занятия аэробикой и для формирования и сохранения хорошей фигуры и правильной осанки, что очень важно для девочек и девушек, которые, уже учась в школе, задумываются о своей внешности. Оптимальная физическая нагрузка на занятиях помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений даёт заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению физической и умственной работоспособности. «Здоровый ребенок – успешный ученик!»

Особое внимание в программе уделяется социализации личности в коллективе. Реализация программы в условиях учреждений дополнительного образования является одним из способов профилактики асоциального поведения детей и подростков. Программа направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

Учитывая все эти данные, и возникла необходимость разработки данной программы, как средства формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью, корректировки двигательного объема и потребности в здоровом образе жизни. Все это делает программу «Фитнес - аэробика» актуальной для общества.

Педагогическая целесообразность

Данная программа ориентирует учащихся на физическое совершенствование, приобщение их к здоровому образу жизни, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной жизни.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной программы заключается в разнообразии методов и приёмов обучения. Программа, призвана не просто сформировать знания, умения и навыки, но и направлена на

формирование творческой личности, приобщению учащихся к миру искусства, общечеловеческим и национальным ценностям через развитие их творчества с учетом их способностей и интересов.

Программа опирается на активное взаимодействие учащихся, родителей и педагога между собой. Одной из важных характеристик программы является наличие у каждого учащегося персональной учебной среды в рамках коллективного обучения.

Большое значение в данной программе отводится теоретическим знаниям; о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности, о влиянии упражнений на организм, о видах спорта, правилах техники безопасности, оказании первой медицинской помощи при травмах, основам здорового образа жизни.

Одним из важных методических требований является реализация межпредметных связей: с природоведением, волеологией, биологией – вопросы закаливания, требования к одежде, работы мышц, режима дня; с математикой – измерение длины и высоты прыжка, скорости, образное мышление; музыкально – ритмическое воспитание – занятие под музыку. В старшей возрастной группе – связь со знаниями анатомии, физиологии, физикой.

Многие разделы программы «Фитнес – аэробики» – входят в базовую часть комплексной программы по физической культуре: раздел - гимнастика, акробатика, танцевальная аэробика, ритмическая гимнастика, понятия о ритме, темпе, музыке.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии учащегося, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Отличительные особенности программы

Несмотря на относительную простоту и доступность для широких масс населения, фитнес-аэробика — достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта.

Своеобразие программы определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики. Фитнес-аэробика является эффективным средством пропаганды здорового образа жизни

Особенностью программы по «Фитнес-аэробике» является то, что она может удовлетворить запросы самых разных возрастных групп. Использование специальных упражнений на учебно – тренировочных занятиях положительно влияют на развитие детей, укрепление здоровья и профилактику различных заболеваний. Аэробика оказывает положительное влияние на организм детей и подростков: укрепляет опорно-двигательный аппарат, улучшает подвижность суставов, кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую систему, положительно влияет на дыхательную систему. Регулярные занятия аэробикой оказывают закаляющее действие на организм, повышает выносливость.

Исследования авторов подтверждают важность формирования у учащихся разнообразия двигательных умений и навыков, которые увеличивают функциональные возможности и тем самым подготавливают организм к восприятию умственных нагрузок. При определении методики занятий и подбора упражнений необходимо учитывать, что с 6 до 10 лет ребенок осваивает приблизительно 90 % общего объема двигательных навыков, то есть в этот период он овладевает большим объемом движений. К тому же резко улучшается способностью к быстрым и точным движениям. Установлено, что развитие скоростных качеств способствуют умственной работе. Следовательно, очень важно в этот период делать физические упражнения, развивать скоростные качества, и упражнения на развитие точности движений, а также упражнения на развитие чувства равновесия. Благодаря движению организм не только восполняет потраченное, но и создает запас для дальнейшего развития. Правильное применение различных средств физического воспитания оказывает глубокое и многостороннее влияние на организм.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Данная программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки спортсменов в фитнес-аэробике и содействия успешному решению задач физического воспитания детей и подростков. Она предназначена для организации и планирования учебно-тренировочной работы на всех этапах многолетнего становления спортивного мастерства в фитнес-аэробике.

Кроме того, программа может быть использована для работы в спортивных клубах и коллективах физической культуры. Настоящая программа по «Фитнес-аэробике» реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта.

Принципы реализации программы

Программа строится на следующих принципах:

Принцип доступности:

- оптимальное сочетание задач, средств и методов физического воспитания с возможностями занимающихся.

Принцип последовательности:

- поэтапное освоение учебного материала, нового движения, по принципу «от простого к сложному».

Принцип наглядности:

- использование средств наглядности в процессе обучения (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий, видеоматериалов и т.д.)

- *Учет индивидуальных и возрастных особенностей:*

- отбор эффективных методов и приемов для освоения программы каждым учащимся.

- *Принцип оздоровительной направленности:*

- бережное отношение к здоровью учащихся, укрепления здоровья, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.

Цели и задачи

Цели:

- воспитание активной, физически развитой, ведущей здоровый образ жизни личности, посредством регулярных занятий фитнесом;
- совершенствование спортивного мастерства в выбранном виде спорта.

Задачи:

Обучающие:

- способствовать освоению знаний об истории и современном развитии фитнеса и аэробики, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить учащихся выполнению базовых шагов аэробики в согласовании с музыкой;
- содействовать овладению учащимися основами техники выполнения элементов фитнес-аэробики и аэробной гимнастики.

Развивающие:

- содействовать формированию правильной осанки;
- повысить уровень развития двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости) и специальных качеств (музыкальности, чувства ритма, выразительности движений и артистизма);
- способствовать развитию творческих способностей.

Воспитательные:

- содействовать формированию интереса и привычки к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- способствовать формированию у учащихся дисциплинированности, целеустремленности, настойчивости и коммуникативных качеств;
- воспитать нравственные и волевые качества, привить патриотизм и общекультурные ценности;
- содействовать эстетическому воспитанию учащихся.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по «Фитнес – аэробике» предназначена для учащихся от 6 до 18 лет (могут обучаться дети с 5 лет).

В объединение зачисляются все желающие, без предварительного отбора. Для зачисления необходима медицинская справка об отсутствии медицинских противопоказаний. Набор учащихся производится на принципах добровольности, свободного самоопределения учащихся. Для обучения по программе могут формироваться разновозрастные группы. Кроме того, при подготовке к соревнованиям, в период учебно-тренировочных сборов и школьных каникул могут формироваться группы переменного состава из общего списочного состава учащихся.

Возрастные особенности учащихся

- Возрастные особенности учащихся **6 - 8 лет:**

Правильное применение различных средств физического воспитания оказывает глубокое и многостороннее влияние на организм. Движение есть неотъемлемая

часть любого обучения. Основные двигательные качества формируются в период от 6 до 8 лет. Недостатки в двигательном развитии влекут за собой затруднения в усвоении разделов школьной программы. Гибкость, которая имеет важное значение в этом виде спорта начинают развиваться с 5 -6 лет. Дети дошкольного возраста и младшего школьного возраста более активны, менее дисциплинированные, чем взрослые дети. Дети этого возраста имеют фотографическую память, они еще не способны осознать в полной мере для чего выполняются те или иные упражнения, но при этом правильно исполняют технику упражнений на занятиях. У детей данного возраста идет интенсивное нарастание двигательных способностей. Музыкальное сопровождение содействует эстетическому воспитанию, развивает музыкальность. Поэтому задача педагога - успеть сформировать двигательные умения, навыки, качества.

-Возрастные особенности учащихся **9 - 10** лет:

Исследования авторов подтверждают важность формирования в этом возрасте у учащихся разнообразия двигательных умений и навыков, которые увеличивают функциональные возможности и тем самым подготавливают организм к восприятию умственных нагрузок. В 9-10 лет движения тела уже достаточно координированы и точны. К тому же резко улучшается способность к быстрым и точным движениям. Занятия фитнес- аэробикой способствуют развитию органов дыхания, грудной клетки, укрепляются дыхательные мышцы. У детей начинается стремительное увеличение роста, накопление мышечной силы, выносливости, усиление подвижности. При определении методики занятий и подбора упражнений необходимо учитывать, что до 10 лет ребенок осваивает приблизительно 90 % общего объема двигательных навыков, то есть в этот период он овладевает большим объемом движений. Главной чертой этого возрастного периода является то, что младший школьник впечатлителен и отзывчив, но более уравновешен. Он уже может управлять проявлениями своих чувств, различать ситуации, в которых их необходимо сдерживать. Особое место в жизни учащегося в это период занимает педагог, он образец действий, суждений и оценок. От него решающим образом зависит и принятие позиции ребенка, и мотивация, и его самооценка.

-Возрастные особенности учащихся **11 - 12** лет:

У учащихся в возрасте 11-13 лет резко возрастает значение коллектива, его общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки ими его поступков и действий. Заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. В 11-13 лет происходит последовательное увеличение и усложнение практического материала. В этом возрастном интервале активно продолжают развиваться практически все двигательные и координационные способности, особое внимание, обращено на развитие двигательных координаций, координационной памяти, физических качеств, гибкости. Гимнастические упражнения являются незаменимым средством и методом развития равновесия, силовых параметров, согласование движений и кондиционных способностей (силы рук, ног туловища, силовой выносливости, гибкости). В этом возрасте используются упражнения для развития собственного творческого подхода к созданию образа, памяти, фантазии и наблюдательности; умению придавать движениям выразительность и артистизм.

Музыкальное сопровождение помогает в движении передавать характер музыки, ее эмоциональную и смысловую окраску. Учащиеся хорошо поддерживают общий ритм, выполняют упражнения согласовано, воспринимают музыкальное сопровождение.

-Возрастные особенности учащихся **14 - 15** лет:

В подростковом возрасте (14-15 лет) создаются более благоприятные предпосылки для развития как скоростно – силовых, так и силовых способностей. Кроме того, этот возраст считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам, что позволяет в дальнейшем значительно быстрее приспосабливаться выполнять освоенные движения в разнообразных условиях двигательной деятельности. На учебно – тренировочных занятиях применяются динамические силовые упражнения с небольшими отягощениями. Средства развития силы способствуют формированию основных групп мышц нижних и верхних конечностей, плечевого пояса. Занятия физической культурой и спортом благоприятно влияют на поведение учащихся, делают их менее внушаемыми и самостоятельными, что помогает избежать негативного влияния других людей. Поэтому важнейшим средством профилактики вредных привычек являются занятия физической культурой и спортом.

-Возрастные особенности учащихся **16 - 17** лет:

Пик естественного развития, как правило, приходится на старший школьный возраст, основные физические способности и функциональные возможности можно эффективно повысить именно в этом возрасте. Этот период является сенситивным по отношению ко всем физическим качествам человека. Позднее развить те или иные качества удастся с трудом. Старший школьный возраст относится к началу юношеского совпадает с окончанием периода полового созревания. Рост и развитие организма продолжают, но уже в более замедленном темпе по сравнению с предыдущими периодами. Пропорции тела приближаются к показателям взрослых. При организации занятия в старшем школьном возрасте методика проведения приближается к методике занятий со взрослыми. Характерны упражнения с отягощениями, которые выполняются с ускорением. Хорошо развиваются скоростно – силовые способности. Создаются условия для развития общей и скоростной выносливости, что способствует повышению работоспособности, развитию волевых качеств.

Занятия аэробикой – необходимое условие, от которого зависит здоровье, работоспособность и хорошее настроение. Систематические занятия аэробными упражнениями вызывают значительные изменения строения и функций организма, повышают функциональные возможности. Использование в старшем школьном возрасте занятий по аэробике как средства и формы организации физического воспитания, обеспечивает единство личностного, физического и психического развития.

Формы обучения: *Форма реализации* образовательной программы очная, групповая. Основной формой обучения является занятие.

Особенности организации образовательного процесса

Обучение по программе «Фитнес - аэробика» возможно в дошкольном, младшем, среднем и старшем школьном возрасте.

Набор учащихся на программу «Фитнес - аэробика» свободный, принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом, не имеющих медицинских противопоказаний.

Фитнес - аэробика очень популярна среди детей, подростков и молодежи. В виду универсальности отобранных упражнений все элементы программы являются общими для всех возрастных групп и различаются только по времени овладения элементами программы, качеству выполнения и степени адаптации к физической нагрузке, то есть темпу выполнения упражнений.

Занятия фитнес – аэробикой способствуют формированию у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни.

Своеобразие программы определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики. Благодаря доступности фитнес-аэробика является эффективным средством пропаганды здорового образа жизни. Круг ее задач значительно шире – от оздоровления, улучшения физической подготовленности до выработки культуры движений и навыков координации, воспитания музыкальности и чувства ритма. Занятия нацелены, прежде всего, на улучшение общей физической подготовленности детей. Вид спорта аэробика - это профилактика различных заболеваний, укрепление здоровья. Аэробика - служит прекрасным средством предупреждения болезней опорно-двигательного аппарата (позвоночника, суставов), способствует укреплению С.С.С., благотворно влияет на деятельность ЦНС, на развитие и укрепление мышечной системы, органов кровообращения и дыхания, снижает утомляемость коры головного мозга и повышает работоспособность занимающихся.

В программе используются упражнения, которые способствуют развитию выносливости, пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы, гибкости, грациозности, фигуры и походки.

Музыкальное сопровождение содействует эстетическому воспитанию учащихся, развивает музыкальность и помогает в движении передавать характер музыки, ее эмоциональную и смысловую окраску. Большое значение принадлежит акробатическим и танцевальным упражнениям. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью возможностью разнонаправленно влиять на организм.

Основной формой организации деятельности образовательного процесса является групповое занятие. Количество учащихся в группе 10 - 15 человек. Занятия проводятся также малыми группами, численностью до 8 человек, это связано с необходимостью проработки определенных групп мышц и совершенствованием отдельных элементов и связок. Группы формируются по возрастным критериям и физической подготовленности. В случае необходимости возможны зачисления учащихся во 2 и последующие года обучения, прошедшие аттестацию и имеющие достаточно высокий уровень физической подготовленности и специальные навыки (гимнастки, танцоры).

Программа «Фитнес - аэробика» состоит из предметных разделов, содержание которых взаимосвязаны друг с другом.

Уровни освоения программы

Уровень программы – стартовый, базовый

1 год обучения: - уровень освоения программы – стартовый

Программа 1 года обучения направлена главным образом на укрепление здоровья, формирование двигательных умений, навыков и физических качеств, координации движений, развитие чувства ритма, музыкального слуха, воспитания грациозности, формированию красивой осанки, фигуры, походки. Привитие учащимся чувства коллективизма, ответственности, целеустремленности. В программе используются упражнения имитационного (подражательного) характера, включены комплексы, как с предметами, так и без предмета.

2- 3 год обучения: – уровень освоения программы - базовый

В программе 2-3 года обучения наблюдается последовательное увеличение и усложнение практического материала. Используются упражнения для развития собственного творческого подхода к созданию образа, памяти, фантазии и наблюдательности; обучения актерскому мастерству, умению придавать движениям выразительность и артистизм. Программа включает сложные направленного воздействия упражнения, большое разнообразие координационных элементов и связок. Увеличивается темп музыкального сопровождения. Музыкальное сопровождение содействует эстетическому воспитанию учащихся, развивает музыкальность и помогает в движении передавать характер музыки, ее эмоциональную и смысловую окраску. Большое значение принадлежит хореографии и танцевальным упражнениям. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью возможностью разносторонне влиять на организм.

Нормативный срок реализации программы - 3 года (1008 ч.)

Объем программы – 1008 ч.:

1 год обучения – 336 ч. в год

2 год обучения – 336 ч. в год

3 год обучения – 336 ч. в год

Ожидаемые результаты

Предметные:

- формирование специальных знаний, умений и навыков избранного вида спорта, техники выполнения общеразвивающих и специальных упражнений;
- формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического) и о позитивном влиянии физической культуры на развитие и о здоровье как о факторах успешной учебы и социализации;
- приобретение теоретических знаний в области гигиены, закаливания, здорового образа жизни;
- формирование умения организовывать личную здоровьесберегающую и здоровьесберегающую деятельность (режим дня, утренняя зарядка, игры и т.д.).

Личностные:

- воспитание морально-волевых качеств: терпение, настойчивость, ответственность, уверенность в своих силах
- воспитание понимания значимости организации активного здорового образа жизни через двигательную активность;
- воспитание чувства товарищества, умение работать в команде;

- развитие дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Метапредметные:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение самостоятельно анализировать учебно-тренировочные занятия и выступления на соревнованиях;

- развитие музыкального слуха и ритма;

- развитие воображения и фантазии;

- развитие пластики и грации в движениях, гибкость и пластичность мышц

- умение прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения цели.