

Описание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Аэро-микс» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №1 «Юность»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэро-микс» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

– Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.2018г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Краткая характеристика вида спорта, его значимость:

Аэробика – комплекс упражнений, направленных на совершенствование аэробных механизмов обменных процессов, выполняемый под танцевальную музыку.

Термин «аэробика» происходит от слова аэробный, что значит кислородный (от греч. «аэро» - воздух и «биос» - жизнь). Известно, что при возбуждении мышцы во время физической работы, обмен веществ происходящий в ней, представляет собой сложную систему химических реакций. Процессы расщепления сложных молекул на более простые сочетаются с процессами синтеза (восстановления) богатых энергией веществ. Один из этих процессов может идти только в присутствии кислорода, то есть в аэробных условиях. При аэробных процессах вырабатывается значительно большее количество энергии, чем при анаэробных реакциях. Углекислый газ и вода являются основными продуктами распада при аэробном способе выработки энергии и легко удаляются из организма при помощи дыхания и пота. К видам двигательной активности, дающим аэробную нагрузку и стимулирующим повышение потребления кислорода во время занятий, относятся занятия аэробикой на которых выполняются различные циклические движения, выполняемые с невысокой интенсивностью достаточно длительное время.

Современная аэробика не является новым видом физической культуры, появившимся в наши дни. Она является видом физической активности образовавшимся на фундаменте гимнастики, одном из древнейших средств физического воспитания, впитавшем в себя элементы европейских гимнастических школ, элементы восточной культуры, а также элементы танцевальной и хореографической подготовки.

Эффективность аэробики общепризнанна. Ответ организма на повышенную потребность в кислороде называется оздоровительным эффектом или позитивными физическими сдвигами.

Аэробика оказывает разностороннее воздействие на организм ребенка и дает выраженный тренировочный эффект, который обеспечивает сохранение и укрепление здоровья учащихся. Многообразные аэробные упражнения развивают сердечно-сосудистую и дыхательную системы, выносливость, координацию движения, способствуют формированию правильной осанки, красивой походки, культуры движений. Аэробика оказывает положительное воздействие на функции головного мозга.

Систематические занятия аэробикой позволяют:

– справиться с требованиями интенсивной учебной деятельности без чрезмерного напряжения за счет расширения резервов адаптации организма к стресс-факторам;

– нормализовать эмоциональный тонус и успешно преодолеть физическое напряжение и различные стрессы, что повышает творческую активность учащихся, работоспособность и положительно сказывается на эффективности учебных занятий, а также формирует и совершенствует физические качества и жизненно важные умения и навыки;

– повышать расход энергии, компенсируя избыток питания, тем самым помогая контролировать вес и бороться с ожирением, снизить риск заболевания атеросклерозом, гипертонической и ишемической болезнями сердца.

Педагогическая целесообразность: гибкое сочетание модулей: танцевально-игровая аэробика, классическая аэробика, танцевальная аэробика, аэробика с предметами позволяет эффективно индивидуализировать образовательную деятельность в зависимости от возраста и уровня подготовленности учащегося, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого, нестандартности индивидуальных результатов обучения, материально-технической обеспеченности учреждения.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы:

Стартовый – общеразвивающий, подготовительный, предполагающий общефизическую подготовку средствами танцевально-игровой аэробики (игроритмика, игрогимнастика, игропластика, игротанец, пальчиковая гимнастика и игровой самомассаж, музыкально-творческие игры) использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Целевая аудитория – обучающиеся 5-8 лет;

Базовый – общеобразовательный, предполагающий общефизическую подготовку, овладение основами и совершенствование техники аэробики (классическая аэробика, танцевальная аэробика, стретчинг, аэробика с предметами: степ-аэробика футбол-аэробика, аква-аэробика), использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированное обеспечение трансляции общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Целевая аудитория – обучающиеся 9-18 лет;

Актуальность программы: определяется социальным спросом со стороны детей и их законных представителей на программы физкультурно-спортивной направленности формирующие индивидуальность учащегося, направленные на развитие личности ребенка и мотивацию к активному образу жизни, укреплению здоровья, коррекции телосложения, достижение физического и психологического комфорта, посредством обеспечения двигательной активности через занятия аэробикой, определение оптимальных объемов тренировочных нагрузок, в зависимости от возраста и уровня подготовленности.

Программа предоставляет возможность заниматься аэробикой всем детям независимо от способностей, уровня общего развития и разной степени освоения содержания программного материала.

Программа даёт возможность проявить свои способности, реализовать свои потребности общаясь в детском коллективе.

Во время занятий аэробикой улучшаются показатели общего самочувствия.

Новизна программы связана с её направленностью не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия обучающимся с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Адресат: обучающиеся 5-18 лет

Формы и режим занятий по программе:

Формы проведения занятий: групповая, а также работа с коллективами. Группы формируются одного возраста, коллективы – разновозрастные. «Аэробный класс», занятие в бассейне, контрольные, тематические, сюжетно-ролевые, игровые занятия, участие в демонстрационных мероприятиях.

Режим занятий: организуется в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14

возраст	Количество занятий в неделю	Продолжительность академического часа
5-8 лет	3 раза в неделю	1x45 мин.
9-18лет	3 раза в неделю	2x45 мин.

Объем программы:

108 часов, 1 год (36 недель) обучающиеся до 8 лет,

228 часов, 1 год (38 недель) обучающиеся 9-18 лет

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения.