Комитет по молодежной политики Администрации города Екатеринбурга

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Центр детско-юношеский «Созвездие»

Принята на заседании

педагогического совета

от « » мая 2019 года

Протокол №

Утверждаю:

Директор МБУ ДО ЦДЮ

«Созвездие»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В Горячих

Приказ № от 2019

**КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ФИТ - ТАЙМ»**

Возрастная категория 9-17 лет

Срок реализации программы – 1,5 месяца

Автор-составитель:

Макаренко Оксана Валерьевна,

педагог дополнительного образования

первой квалификационной категории

Екатеринбург 2020

**Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей программы)**

**1.1. Пояснительная записка**

**1.1.1**.**Направленность.** Краткосрочная общеразвивающая программа «Фит-Тайм» физкультурно-спортивной направленности.

Сегодня в сознании педагогической и родительской общественности произошел перелом: все поняли, что только смещение приоритетов в сторону воспитания подрастающего поколения способно преодолеть многие негативные тенденции, осложняющие жизнь общества. Необходима непрерывная работа с детьми и подростками, нуждающимися в педагогическом контроле, особенно в период летних каникул.

Организация летней занятости детей сегодня – это не только социальная защита, это еще и пространство для укрепления здоровья, творческого развития, обогащения духовного мира и интеллекта ребенка, что создает условия для социализации молодого человека с учетом реалий современной жизни. Летняя краткосрочная образовательная программа «Фит- Тайм» предлагает занятия одним из самым востребованным видом физкультурной деятельности, а именно аэробикой.

Оздоровительная аэробика является одним из наиболее привлекательных и популярных видов занятий физической культурой для девочек-подростков. Популярность оздоровительной аэробики постоянно растет. Это связано с тем, что систематические занятия аэробикой благоприятно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы человека, а при правильном подборе музыкального сопровождения оказывают и положительное психологическое воздействие. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Данная программа выполняет очень важную миссию, когда многие семьи находятся в сложных экономических и социальных условиях, дополнительное образования может стать главным организатором занятости, оздоровления, развития и обучения детей. Кроме этого, краткосрочная программа в каникулярное время так же, как и образовательная программа способствует формированию у ребят самоутверждения личности в коллективе, общения, коммуникативных навыков, приобщение к активному отдыху, доброжелательности, воспитание чувства коллективизма.

**1.1.2.Актуальность образовательной программы**

Настоящая программа предназначена для совершенствования полученных навыков в результате освоения программы «Аэробика-Микс», в летний период. Краткосрочная образовательная программа разработана с учётом интересов родителей и детей, занимающихся в студии «Аэробика-Микс»

Правовые вопросы данной программы регламентируются различными законами и нормативными актами, к которым относятся

* Конституция Российской Федерации
* Федеральный закон от 29 декабря 2012 г, № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»».
* Государственная программа РФ «Развитие физической культуры и спорта в РФ» на 2013-2020 годы;
* Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р).
* Приказ об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам Министерство просвещения Российской Федерации 29 ноября 2018 г. № 52831
* Устав МБУ ДО ЦДЮ «Созвездие».
  + 1. **Отличительная особенность программы**.

Отличительные особенности настоящей программы состоят в том, что она разработана на основе образовательной программы спортивно-танцевальной студии «Аэробика-Микс», а также с учётом целей, задач и содержания летней, досуговой программы реализуемой в ДЮК «Радуга» и предназначена для расширения и совершенствования возможностей в развитии спортивных кондиций и творческих способностей детей. Программное содержание стимулирует познавательную деятельность занимающихся, а также помогает использовать полученные навыки на практике.

* + 1. **Адресат программы:**

Программа разработана для обучающихся с 9 до 17 лет занимающихся в спортивно-танцевальной студии «Аэробика-Микс». В содержании программы при выборе техники аэробики и определении нагрузки учитываются психофизиологические и возрастные особенности.

**1.1.5.Объём программы:**

Программа «Аэробика-Микс» реализуется в течение 1,5 месяца и рассчитана на 24 и 30 часов, в зависимости от физической подготовки, физиологических и возрастных особенностей.

**1.1.6.Формы обучения и воспитания (виды занятий):**

* основная форма обучения – учебно-тренировочное занятие,
* комплексное,
* хореографическое,
* репетиционное, соревновательное, творческое (выступления, концертная деятельность),
* просмотр видеоматериала с дальнейшим обсуждением,
* посещение спортивных площадок,
* участие в спортивных мероприятиях и показательных выступлениях.

Занятия аэробикой отвечают определённым требованиям:

* Требования к подбору музыки;
* Требования к подбору движений;
* Доступность музыкально- ритмических упражнений;
* Контролю над самочувствием обучающихся в период занятий;
* Определённому уровню общения педагогов с детьми.
* Дозированная нагрузка
* Занятия проводятся в спортивном зале со специальным оборудованием
* Психологические особенности подростка

**Структура организации учебного процесса.**

Программа составлена по принципу последовательного теоретического и практического изучения различных разделов и тем занятий. Форма занятий групповая. Каждое занятие является учебно-тренировочным, комплексным, включающим упражнения на развитие выносливости, координации движений, силы и гибкости или упражнения, направленные на коррекцию осанки и состояния позвоночника. В теоретическом курсе изучается история физической культуры, история танцевальных направлений, используются, в том числе видеоматериалы различных соревнованиях по фитнес-аэробике. Практическая часть программы направленна на приобретение навыков самостоятельного составления, показа и обоснования эффективности аэробных комплексов и танцевальных связок.

**1.1.7. Срок освоения программы и режим занятий**

С 3 июня по 10 июля 24 учебных часа в группе № 1, 30 часов в группе №2 . Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 и 3 часа.

Занятия проводятся с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей

Наполняемость в группе10-15 человек.

* 1. **Цель программы:**

Организация досуга, компенсация дефицита двигательной активности детей в летний период. Расширение двигательных и творческих возможностей подростков.

Задачи:

Развивающие

• формировать навыков владения различными видами аэробики;

• формировать навыки сохранения и укрепления физического здоровья;

• развивать специфические качества, необходимые для занятий аэробикой: музыкальности, танцевальности, выразительности и творческой активности;

• развивать и укреплять дыхательную, сердечно-сосудистую и костно-мышечную системы организма.

• развивать двигательные качества: координацию, гибкость, выносливость, силу.

Воспитывающие:

• воспитывать толерантное отношение к окружающим;

• воспитывать волевые (целеустремлённость, дисциплинированность, аккуратность) и коммуникативные качества личности;

• воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

**1.3.Содержание программы:**

**1.3.1. Учебно-тематический план. Группа №1(18 час)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Раздел** | **Наименование тем учебной дисциплины** | **Часы** |
| 1 | 03.08 | Вводное занятие. | Техника безопасности на занятиях аэробики. | 1 |
| 2 | 03.08 | Базовые шаги, движения; комплекс базовых шагов | 1 |
| 3 | 04.08 | Классическая оздоровительная аэробика | Разработка комплекса упражнений для утренней зарядки | 1 |
| 4 | 04.08 | Базовые шаги, движения; комплекс базовых шагов | 1 |
| 5 | 05.08 | Степ-аэробика | Базовые шаги, движения | 1 |
| 6 | 05.08 | Аэробные связки | 1 |
| 7 | 06.08 | Основы стретчинга. | Повторение упражнений стречинга фронтально | 1 |
| 8 | 06.08 | Повторение динамических упражнений стречинга | 1 |
| 9 | 07.08 | ОФП | Упражнения для развития выносливости | 1 |
| 10 | 10.08 | Хореографическая подготовка. | Характеристика основных танцевальных направлений | 1 |
| 11 | 10.08 | Повторение танцевальных элементов | 1 |
| 12 | 11.08 | ОФП | Разработка утренней зарядки (Теория) | 1 |
| 13 | 11.08 | Разработка утренней зарядки (Практика) | 1 |
| 14 | 12.08 | ОФП | Упражнения для развития гибкости | 1 |
| 15 | 12.08 |  | Упражнения для развития силы | 1 |
| 16 | 13.08 | Теоретические основы аэробики Основы спортивной аэробики. | Просмотр видеоматериала | 1 |
| 17 | 13.08 | Акробатические упражнения | 1 |
| 18 | 14.06 | ОФП | Упражнения для развития гибкости | 1 |
|  |  |  |  |
| **Итого** | | | | **18** |

**Учебно-тематический план. Группа №2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Раздел** | **Наименование тем учебной дисциплины** | **Часы** |
| 1 | 03.06 | Вводное занятие. | Техника безопасности на занятиях аэробики. | 1 |
| 2 | 03.06 | Базовые шаги, движения; комплекс базовых шагов | 1 |
| 3 | 05.06 | Классическая оздоровительная аэробика | Разработка комплекса упражнений для утренней зарядки | 1 |
| 4 | 05.06 | Базовые шаги, движения | 1 |
| 5 | 05.06 | Комплекс базовых шагов с высокой интенсивностью | 1 |
| 6 | 10.06 | Степ-аэробика | Базовые шаги, движения | 1 |
| 7 | 10.06 | Аэробные связки | 1 |
| 8 | 12.06 | Основы стретчинга. | Повторение упражнений стретчинга фронтально | 1 |
| 10 | 12.06 | Основы правильного дыхания при выполнении упр.стречинга | 1 |
| 11 | 17.06 | ОФП | Упражнения для развития выносливости | 1 |
| 12 | 17.06 | Упражнения для развития скорости | 1 |
| 13 | 19.06 | Основы спортивной аэробики. | Акробатические упражнения | 1 |
|  |  | Силовые упражнения | 1 |
| 16 | 24.06 | Хореографическая подготовка. | Характеристика основных танцевальных направлений | 1 |
| 17 | 24.06 | Повторение танцевальных элементов | 1 |
| 18 | 26.06 | ОФП | Спортивно-оздоровительное мероприятие | 1 |
| 19 | 26.06 | Развитие силовых качеств | 1 |
| 23 | 03.07 | Аэробика, Степ-аэробика | Базовые шаги, движения | 1 |
| 25 | 03.07 | Выполнение связок в различных танцевальных направлениях | 1 |
| 26 | 08.07 | Теоретические основы аэробики | Просмотр видеоматериала | 1 |
| 27 | 08.07 | Просмотр видеоматериала | 1 |
| 28 | 10.07 | Хореографическая подготовка. | Репетиционная работа | 1 |
| 29 | 10.07 | Репетиционная работа | 1 |
| 30 | 10.07 | Показательные выступления | 1 |
|  |  |  | **Итого** | **30** |

**1.3.2.Содержание учебно-тематического плана:**

**1. Вводные занятия**

Проведение собраний на предмет расписания, форма спортивной одежды и обуви, гигиена.

Объяснение правил поведения в тренировочном зале, а так же правил по техники безопасности и пожарной безопасности.

**Классическая оздоровительная аэробика** – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение 120-160 ударов в минуту. Обычно эти упражнения выполняются в положении стоя (на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону), лежа, сидя, в упорах (в партере).

На занятиях используют аэробику с низким (low impact), средним (middle impact) и высоким (high impact) уровнем нагрузки. При этом уровень физической нагрузки тесно связан с техникой выполнения движений. Первый вариант техники - это низкоударная нагрузка (low impact). Он означает, что хотя бы одна нога находится на опоре и выполняет пружинистые движения в голеностопном суставе. Как разновидность этого вида техники существует и безударная нагрузка (super low impact), при этом вся подошва хотя бы одной ноги постоянно находится в контакте с полом. Такая техника включает в себя простейшие шаги, специфические шаги (движения), подскоки, скачки, элементы, части или блоки и комбинации. В аэробику низкой интенсивности входят довольно простые по координации шаги, движения руками, позволяющие формировать базовые навыки, элементы «аэробической школы».

Базовая (классическая) аэробика высокой ударности содержит большее количество беговых упражнений, скачков, подскоков. Повышается темп выполнения движений, усложняется хореография, удлиняются композиции. Техника выполнения основных движений характеризуется кратковременным отрывом двух стоп от пола (небольшая фаза полета). В хореографические композиции включены такие элементы техники, как высокоамплитудные движения в быстром темпе, быстрые смены положения звеньев тела, Уровень энергозатрат при такой интенсивности работы составляет 60 % и выше, что означает физическую работу в зоне относительной мощности выше порога анаэробного обмена. Регулярная работа в такой зоне повышает функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

**Степ-аэробика** Особенностью ее является использование специальной степ-платформы, которая позволяет выполнять различные шаги, подскоки на нее и через нее в различных направлениях. Ее можно применять для выполнения упражнений на мышцы брюшного пресса, спины, а также использовать как отягощение для развития силы и силовой выносливости рук и плечевого пояса. Регулируемая высота платформы позволяет заниматься в одной группе детям различного уровня физической подготовки. В основе степ-аэробики лежит в основном хореография базовой аэробики, что не исключает, однако, некоторой танцевальной стилизации.

**Основы стретчинга**

Ряд упражнений направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности суставов.

Практическая работа:

4.1 Изучить баллистические движения.

4.2 Изучить динамические движения.

4.3 Изучить статические движения.

**Основы физической подготовки:**

5.1 упражнения для развития скоростно-силовых качеств;

5.2 упражнения для развития амплитуды и гибкости;

5.3 упражнения для развития координации движения;

5.4 упражнения для формирования правильной осанки;

5.5 упражнения для совершенствования равновесия и ориентации в пространстве;

5.6 контрольные нормативы по О.Ф.П.

**Основы теоретической подготовки**

Просмотр фильмов и видеоматериалов, беседы о здоровом сбалансированном питании, игры и на сплочение, внимание.

**Основы спортивной аэробики**

Одной из отличительных черт аэробики является то, что упражнение выполняется под музыкальное сопровождение в высоком темпе, что в большей степени соответствует анаэробному типу энергообеспечения работающих мышц.

Изучение раздела спортивной аэробики можно разбить наследующие группы движений:

1) силовые элементы динамического и статического характера, например, падения, отжимания, подъемы туловища, медленные силовые переходы из одного положения в другое, разновидности упоров и т.п.;

2) прыжки и подскоки (скачки), например, прыжок в шпагате, перекидной, прыжки с различными телодвижениями и разной частотой повторений;

3) равновесия, например, боковое, переднее с захватом ноги и т.п.;

4) собственно гимнастические элементы, например, в упоре лежа отталкивания руками, смена простых и смешанных упоров, круги ногами;

5) собственно акробатические элементы, например: перекаты, поддержки, подхваты и др.;

6) танцевально-хореографические и маховые движения, например, маховые движения руками и ногами, элементы народного танца, классического и современных танцев, сочетания действий звеньями тела и поворотов и других различных телодвижений;

7) вспомогательные, или связующие элементы, например, разновидности шагов, подскоков, поднимании колена, выпадов, дорожек и т.п.

**Хореографическая подготовка**,

1. Повторение танцевальных шагов.

2. Удержание корпуса рук, ног, в позициях.

3. Упражнения на ориентацию в пространстве:

а) поворот вправо, влево;

б) выполнение движений по прямой диагонали, в кругу, колонах, перестроение.

4. Освоение элементов танца

5. Музыкальные занятия:

а) изучение структуры музыкального произведения

Вступление, части, музыкальная фраза;

б) повторение понятий: музыкальные акценты, слабые и сильные доли, музыкальный размер 1/4 2/4 3/4 4/4;

в) определение характера произведений (бодрая, спокойная, веселая, грустна);

г) развитие умения менять движения в зависимости от характера музыкального произведения.

**1.4. Ожидаемые результаты:**

* Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья;
* Совершенствование двигательных умений и спортивных кондиций;
* Развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых знаний; Развитие творческих способностей, детской самостоятельности и самодеятельности;
* Получение участниками программы умений и навыков индивидуальной и коллективной творческой деятельности, социальной активности;
* Развитие коммуникативных способностей и толерантности;
* Расширение кругозора детей;
* Повышение общей культуры учащихся, привитие им социально-нравственных норм;

**2. Комплекс организационно-педагогических условий дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей программы)**

**2.1 Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Июнь | | | | | Июль | |
| **1 группа** |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 группа** |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ Недели** | **39** |  | **41** |  | **43** |  | **45** |
|  | **40** |  | **42** |  | **44** |  |

**2.2 Условия реализации программы:**

1. Зал для занятий аэробикой не менее 4 кв. м на человека.
2. Музыкальный центр
3. Музыкальные фонограммы (120-180 ударов в минуту)
4. Фонограммы для танцевальных композиций
5. Коврики
6. Утяжелители
7. Амортизаторы
8. Степ-платформы
9. Свисток
10. Секундомер
11. Скакалки

**2.3 Форма аттестации обучающихся:**

При подведении итогов реализации программы проводится итоговые занятия, срезы знаний и умений, показательные выступления. Обучающиеся участвуют в соревнованиях и конкурсах, концертах.

**Оборудование:**

* Танцевальный зал
* DVD проигрыватель, усилитель звука, микшерский пульт, колонки, аудизаписи
* Гимнастические коврики
* Степ-платформы
* Скакалки, мячи, обручи

**2.4 Методические материалы:**

Методическое обеспечение программы:

Приложение №1 Основные базовые шаги Классическая аэробика.

Приложение №2 Степ - аэробика.

Приложение№3 Требования по техники безопасности во время занятий видами аэробики.

Приложение№4 Факторы, влияющие на построение учебно-тренировочных занятий

Приложение №5 Методические рекомендации по проведению занятий Аэробики и Хореографии (Требования к хореографии)

Приложение№6 Методические принципы и средства развития сплочённости обусловленной заданием, при подготовке спортсменов, занимающихся аэробикой

Приложение№7 Методика обучения позициям рук и ног в классическом танце

Приложение№8 Методические рекомендации используемые в освоение программы «Аэробика-Микс»

Приложение №9 Методическое пособие для занятий с детьми с особыми образовательными потребностями

Приложение №10 (находятся на рабочем месте)

Видео и фото материалы.

**3.Список литературы** (находятся на рабочем месте в печатном и электронном виде)**:**

1. Аэробика Крючек Е.С. Содержание и методика оздоровительных занятий. Тера Спорт. 2001г.

2. Аэробика . И. А. Шипилина. Ростов на Дону . «Феникс». 2004 г.

3. Всё о фитнесе. Ю. Виес. « Дом» 2011 г 20.

4. Гимнастика и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. «Физкультура и спорт» Москва 1987г.

5. Степ-Аэробика. Журнал «Спорт в школе» №13 2009 г.