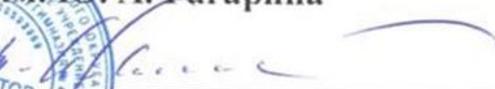


Комитет по образованию администрации городского округа
«Город Калининград»
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда гимназия № 40 имени Ю.А.Гагарина
(МАОУ гимназия № 40 им. Ю.А.Гагарина)

Принята на заседании
педагогического совета
от 19.06.2024 Протокол №10

«Утверждено»

Директор МАОУ гимназии № 40
им. Ю. А. Гагарина


Г. П. Мишуровская

20.06.2023

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Спортивная аэробика»

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации программы 3 года

Автор составитель:

Плугарёва Диана Федоровна

Педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Предметом спортивной аэробики как учебной дисциплины является освоение овладение азами данного вида спорта и совершенствование его с учетом индивидуальных физических способностей. Внешние факторы служат предпосылкой для реализации творческих возможностей личности, имеющей в биологическом отношении безграничный потенциал.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Ведущая идея программы — создание современной практикоориентированной здоровьесберегающей образовательной среды, позволяющей эффективно реализовывать спортивную и творческую деятельность обучающихся в разновозрастных командах, получать новые образовательные результаты. Идея программы состоит в следующем: с большим увлечением выполняется ребенком только та деятельность, которая выбрана им самим свободно, а движение вперед выстраивается в зависимости от индивидуальных качеств каждого обучающегося.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Спортивная аэробика - это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высоко интенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек и групп). Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики "базовые" аэробные шаги и их разновидности.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная аэробика» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – от базового до углубленного, в зависимости от индивидуальных успехов ребенка.

Актуальность программы

Развитие физических способностей детей рассматривается сегодня, как одно из приоритетных направлений в педагогике. Современный этап развития общества характеризуется развитием ускоренных темпов физических качеств. Непрерывно требуются новые идеи для создания конкурентных, креативных гимнастов, физически развитых, крепких квалифицированных кадров. Становится актуальной задачей поиска подходов, методик, технологий для реализации потенциалов, выявления скрытых резервов личности. Современное общество нуждается в высокоразвитых физически, готовых к достижению высоких результатов в спорте. Спортивная школа служит для

подготовки спортсменов, более интегрированных в жизнь. С целью подготовки детей, владеющих знаниями и умениями современными физическими навыками, повышения уровня потенциала в соответствии с современными запросами, разработана и реализуется данная программа. Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Успешность обучению спортивной аэробике детей, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов спортивной аэробики, так и усвоения целой соревновательной программы для выступлений на соревнованиях – сольные выступления, трио, группа, аэроденс.

Педагогическая целесообразность разработки и применения данной программы в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- формирование пластической выразительности у детей, занимающихся технико-эстетическими видами спорта, в частности спортивной аэробикой;
- возможностью ее использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга;
- высоким зрелищным эффектом показательных и соревновательных выступлений.

Спортивная аэробика позволяет решить проблему занятости детей в свободное время, учит планированию своего времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

Программа составлена таким образом, чтобы обучающиеся могли овладеть всем комплексом знаний и умений, а также приобрести практические навыки.

Практическая значимость

Содержание данной программы построено таким образом, что обучающиеся под руководством тренера-преподавателя смогут не только устранить или смягчить собственную непоседливость, чрезмерную утомляемость, угловатость, замкнутость, подавленность, но, и, являясь сегодня одной из основных форм массового приобщения подрастающего поколения к спорту, решит одну из приоритетных проблем педагогики и психологии, - разовьёт физические и творческие способности детей, позволит ознакомиться новым способом со многими музыкальными произведениями и художественными образами при составлении соревновательных программ. Именно творческие способности стимулируют формирование особых качеств ума: наблюдательности, умению сопоставлять, анализировать,

комбинировать, находить связи и зависимости, - качеств, необходимых любому молодому человеку XXI века.

Принципы отбора содержания

Образовательный процесс строится с учетом следующих **принципов**:

- Индивидуального подхода к учащимся.

Этот принцип предусматривает взаимодействие между педагогом и воспитанником. Подбор индивидуальных практических заданий необходимо производить с учетом личностных особенностей каждого учащегося, его заинтересованности и достигнутого уровня подготовки.

- Наглядности.

Использование наглядности повышает внимание учащихся, углубляет их интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

- Комплексности

Предусматривается тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки).

- Преемственности

Определяется последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

- Вариативности

Предусматривается в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки

Отличительная особенность данной программы от существующих в том, что она разработана и внедрена на основе анализа результатов соревнований по спортивной аэробике различного уровня с 2009 по 2021 год, а так же анализа факторов, которые позволили ученицам 9-11 классов, прошедшим подготовку с 1 класса средней школы, выполнить нормативные требования Кандидат в Мастера спорта и Мастер спорта РФ. Не смотря на то, что программа рассчитана на три года, совершенствовать свое мастерство в спортивной аэробике можно в течение всего курса обучения в общеобразовательном учреждении.

Цель программы - обеспечить всестороннюю физическую подготовку ребёнка через занятия спортивной аэробикой.

Задачи программы:

- выявление, развитие и поддержка талантливых учащихся;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,
- укрепление здоровья учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития,
- содействие гармоничному физическому развитию,
- развитие устойчивости организма и неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене,
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

Обучающие задачи программы:

- ознакомить с принципами здорового образа жизни;
- ознакомить детей с принципами и правилами технико-эстетических видов спорта;
- ознакомить с правилами поведения спортсменов и со способами разрешения нестандартных ситуаций на соревнованиях;
- научить основным элементам спортивной аэробики соответственно возрасту (до 8 лет, 9-11 лет, 12-14 лет, 15-17 лет);
- выучить программы для вступлений на соревнованиях (соло, группы, трио)
- ознакомить детей с правилами проведения соревнований по спортивной аэробике
- ознакомить с назначением упражнений на развитие координации движений, гибкость, растяжку, развитие прыгучести, хореографическую подготовку;
- научить правильно выполнять комплекс общеразвивающих и специальных упражнений.
- Создать условия для выполнения разрядных норм всех уровней

Развивающие задачи программы:

- развивать координацию движений, гибкость, прыгучесть, выносливость;
- укреплять здоровье учащихся;
- развивать кругозор учащихся;
- развивать интерес к спортивной аэробике, как виду спорта;

Воспитательные задачи программы:

- воспитывать у учащихся волю, стремление в достижении цели
- формировать интерес к активному образу жизни.
- воспитывать у детей: умение тренироваться и выступать в команде, чувство коллективизма, толерантность

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела.

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину.

В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 10 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 10-12 лет.

У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 10-12 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично.

В период полового созревания у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Режим дыхания у детей среднего школьного возраста менее эффективный, чем у взрослых. Подростки меньше, чем взрослые, способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. У них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом.

Подростковый возраст – это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в освоении хореографических связок и комбинаций), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Возрастные психологические особенности детей 12-15 лет.

- Ведущая потребность – общение со сверстниками.
- Развитие Я – концепции.
- Склонность к риску, острым ощущениям.
- Быстрая утомляемость и низкая работоспособность, резкие перепады настроения в связи с бурным психофизиологическим развитием.
- Появление интереса к противоположному полу.
- Замедляется реакция. Подросток не сразу отвечает на вопросы, не сразу начинает выполнять задания.
- Слабо сформированная эмоционально-волевая сфера.

- Ориентация в поведении на поддержание и одобрение со стороны сверстников.
- Повышенная обидчивость на замечания, особенно в отношении внешности.
- Необходимость ощущения социальной востребованности (формирование чувства взрослости).

Особенности возрастного развития детей старшего школьного возраста.

Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия, как в строении, так и в функциях организма. В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе тела. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. Масса их мышц по отношению к массе всего тела больше на 13%, а масса подкожной жировой ткани меньше на 10%, чем у девушек. Туловище юношей немного короче, а руки и ноги длиннее, чем у девушек.

У старших школьников почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Скелет способен выдерживать значительные нагрузки. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи с чем увеличивается мышечная масса и растет сила. В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития мышц правой и левой сторон туловища. В этом возрасте появляются благоприятные возможности для воспитания силы и выносливости мышц.

В 15-17 лет у подростков заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. У детей старшего школьного возраста повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом.

Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевою активность, настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомлению. У девушек снижается смелость, что создает определенные трудности в физическом воспитании.

В этом возрасте по сравнению с предыдущими возрастными группами наблюдается снижение прироста в развитии кондиционных и координационных способностей.

- Возрастные психологические особенности детей 15-17 лет:
- Кризис идентичности. Формирование нового Я – образа (я - взрослый), создание первичной жизненной концепции.
- Профессиональное самоопределение

– Период формирования, опробования и усвоения системы ценностей и социальных установок. Период формирования социальных компетенций.

Адресат программы

Программа предназначена для детей в возрасте 7 - 18 лет.

Объем и срок реализации программы

Срок освоения программы – 3 года.

Форма обучения – очная

Особенности организации образовательного процесса

- **Специальный отбор:** в группу начальной подготовки принимаются дети на основании критериев – координация движений, способность к сохранению равновесия, прыгучесть, гибкость суставов. В группу УТГ и ГСС принимаются дети с гимнастической подготовкой.

- **Оптимальный состав группы** 15 человек, допустимы занятия в составе 10-20 спортсменок в группе

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Группа	Продолжительность занятия	Недельная нагрузка	Общее количество часов в год
ГНП	40 мин	3	108
УТГ	40 мин	7	252
ГСС	40 мин	9	324

Основные формы и методы

В ходе реализации программы используются следующие **формы обучения:**

По охвату детей: групповые, коллективные.

По характеру учебной деятельности:

беседы (вопросно-ответный метод активного взаимодействия педагога и учащихся на занятиях, используется в теоретической части занятия);

консультации (проводятся по запросу учащихся с целью устранения пробелов в знаниях и умениях; уточнению усвоенного; ответы на вопросы, возникшие в процессе работы и оказания помощи в овладении разными видами деятельности);

практические занятия – тренировки, как основной виде деятельности;

Методы обучения

В процессе реализации программы используются различные методы обучения.

1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

наглядные (показ педагогом приёмов исполнения, показ по образцу);
практически - действенные (упражнения на отработку практических навыков);

инструкторский метод (парное взаимодействие, более опытные учащиеся обучают менее подготовленных);

информационные (беседа, рассказ, сообщение, объяснение, инструктаж, консультирование).

побудительно-оценочные (педагогическое требование и поощрение порицание и создание ситуации успеха).

2. Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности:

практический контроль и самоконтроль (анализ умения выполнять технические упражнения);

наблюдения (изучение учащихся в процессе обучения).

Выбор метода обучения зависит от содержания занятий, уровня подготовленности и опыта учащихся.

Информационно-рецептивный метод применяется на теоретических занятиях.

Репродуктивный метод обучения используется на практических занятиях по отработке приёмов и навыков определённого вида работ.

Для создания комфортного психологического климата на занятиях применяются следующие педагогические приёмы: создание ситуации успеха, моральная поддержка, одобрение, похвала, поощрение, доверие, доброжелательно-требовательная манера.

В ходе реализации программы используются следующие **типы занятий**:

комбинированное (совмещение теоретической и практической частей занятия; формирование умений переноса и применения знаний в новой ситуации, на практике; отработка навыков и умений);

теоретическое (изложение нового материала, основных понятий, определение терминов, совершенствование и закрепление знаний);

диагностическое (проводится для определения возможностей и способностей ребенка, уровня полученных знаний, умений, навыков с использованием тестирования по общей физической подготовки)

практическое (является основным типом занятий, используемых в программе, как правило, содержит повторение, обобщение и усвоение полученных знаний, формирование умений и навыков, их осмысление и закрепление на практике при выполнении комплексов упражнений).

вводное занятие (проводится в начале учебного года с целью знакомства с образовательной программой на год, составление индивидуальной траектории обучения; а также при введении в новую тему программы);

итоговое занятие (проводится после изучения полного курса обучения).

Планируемые результаты

По итогам обучения по программе ребенок должен демонстрировать

следующие результаты:

- знает основные принципы здорового образа жизни спортсмена;
- знает основные правила соревнований по спортивной аэробике;
- знает правила поведения на соревнованиях и способы решения нестандартных ситуаций на соревнованиях;
- знает соревновательную программу соответствующую своему возрасту и может ее исполнить под музыку;
- знает назначение упражнений на развитие координации движений, гибкости, прыгучести, хореографической подготовки;
- знает правила выполнения ОФП и СФП .
- знает технику безопасности при занятиях
- умеет выполнять отдельные общеразвивающие упражнения;
- умеет достигать поставленные цели
- умеет выступать в команде

Механизм оценивания образовательных результатов

Параметры оценки результативности освоения программы	Критерии	Методы диагностики
Опыт освоения воспитанниками теоретической информации (теоретические знания по основным темам учебно-тематического плана программы, владение специальной терминологией)	Соответствие теоретических знаний программным требованиям. Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Учебное тестирование, наблюдение
Опыт практической деятельности: освоение способов деятельности, умений и навыков (практические умения и навыки, предусмотренные программой по основным темам учебно-тематического плана, навыки соблюдения правил безопасности)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям. Соответствие приобретенных навыков по технике безопасности программным требованиям.	Выполнение контрольно-переводных нормативов, результаты соревнований
Опыт личностного и творческого развития	Проявление креативности в процессе освоения программы.	Наблюдение Опрос
Укрепление здоровья	Медицинское обследование обучающихся	Анализ

Формы подведения итогов реализации программы

Отслеживание результатов образовательного процесса осуществляется посредством аттестации. Дети, обучающиеся по данной программе, проходят аттестацию 2 раза в год:

аттестация в начале учебного года (сентябрь-октябрь);

аттестация в конце учебного года (итоговая, май).

Результаты аттестации отражаются в индивидуальной карте ребенка для отслеживания динамики его развития, что помогает проводить необходимую коррекцию в ходе реализации программы и конструирования учебных занятий.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Оборудование

1. спортивный зал 1 ед.
2. хореографический зал 1 ед.
3. шведская стенка 4 шт.
4. маты 6 ед.
5. скакалки 10 ед.
6. гантели 10 ед.
7. станок 10 ед.
8. зеркало 1 ед.
9. гимнастический гриб 1 ед

Информационное обеспечение реализации программы

Печатные издания:

1. Программа по аэробике под ред. Ю.Филипповой
Новосибирск 2012

Интернет-ресурсы

<https://www.gymnastics.sport/site/>

<http://aerobic-gymnastics.ru/>

Электронные ресурсы:

Правила соревнований по аэробной гимнастике. Утверждены исполнительным комитетом ФИЖ

Кадровое обеспечение реализации программы

Реализация программы обеспечивается тренером-преподавателем, имеющими среднее/высшее профессиональное образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, имеющим стаж работы более 5 лет.

Дидактическое обеспечение реализации программы:

Комплексы упражнений в картинках с описанием

Видеофильмы

Методическое обеспечение

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- видеоролики;
- информационные материалы на сайте, посвященном данной дополнительной общеобразовательной программе;

Методы, в основе которых располагается уровень деятельности учащихся:

репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- наглядный (наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу.);

- практический (выполнение работ по образцу);

- словесный (устное изложение, беседа).

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:

При осуществлении образовательного процесса применяются следующие методы:

- объяснительно-иллюстративный (для формирования знаний и образа действий);

- репродуктивный (для формирования умений, навыков и способов деятельности);

- словесный - рассказ, объяснение, беседа, лекция (для формирования сознания);

- стимулирования (соревнования).

Содержание программы

1. Теоретические занятия

1 этап

1. Что такое аэробика
2. Терминология аэробики
3. Форма занятия аэробикой
4. Рациональное питание и режим дня
5. Дисциплина на занятии
6. Анатомические сведения

2 этап

1. Музыкальная грамота
2. Техника безопасности
3. Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике
4. Методический разбор базовых шагов
5. Группы элементов для составления комбинаций
6. Посещение соревнований по аэробике и гимнастике, балетных спектаклей
7. Понятие об общей и специальной ФП

8. Структура тренировочного занятия
9. Дневник спортсмена

3 этап

1. правила соревнований
2. Техника судейства
3. Организация и методика проведения соревнований
4. Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике
5. Планирование тренировки
6. Этапы и методика составления спортивных комбинаций
7. Способы создания новых элементов
8. Причины травм и их профилактика

Акробатика

Компоненты акробатической подготовки

1. Владение техникой отталкивания ногами в сочетании с необходимыми двигательными качествами для выполнения толчка руками
2. Владение безопорными вращениями тела вокруг продольной оси в сочетании с навыками опорных поворотов
3. Владение техникой приземления в прыжках
4. Формирование динамичной осанки. Умение сохранять позу в статических элементах и сохранять заданное равновесие в динамических элементах

Хореография

Элементы классического, народного и современного танца, исполняемые у станка и на середине. В упражнении по спортивной аэробике проявляется в натянутости подъема, коленей, позвоночника, типичная рабочая осанка для гимнастики: голова поднята, плечи опущены, взгляд вперед.

Уроки хореографии включают:

1. Деми плие, гран плие, пор де бра
2. Батман тандю, тандю жете
3. Рон де жан партер и ан леер
4. Релеве лян ии девелопе
5. Гран батман жете
6. Маленькие хореографические прыжки
7. Народно-характерные танцы
8. Комбинации на 16 тактов в современном стиле

Техническая подготовка

Техническая подготовка включает в себя разучивание, закрепление и совершенствование элементов спортивной аэробики, базовых шагов, комбинации. Работа над комбинацией включает:

- 1) Работу по элементам
- 2) Работу по четвертушкам
- 3) Работа по частям
- 4) Выполнение комбинации **в целом**

1 этап

Приобретение навыков движения гимнастической школы и аэробного стиля. Техника выполнения базовых шагов и элементов до 0,4

Спортсмены принимают участие в соревнованиях школьного или городского уровня

2 этап

Разучивание спортивных комбинаций состоит в соединении уже освоенных элементов и связок. Возрастает сложность и хореографии упражнения

3 этап

Совершенствование выполнения соревновательных комбинаций. Совершенствуют до безупречности технику элементов, используя подводящие упражнения, связок, дорожек. Усиленная прыжково-толчковая подготовка

Общая физическая подготовка

ОФП – педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма: сила, быстрота, гибкость, выносливость, координация.

Основные задачи ОФП:

- 1) Приобрести всесторонне физическое развитие и повысить его уровень
- 2) Достигнуть гармоничного развития мышц в соответствии с выбранным видом спорта
- 3) Приобрести и повысить общую выносливость
- 4) Повысить быстроту выполнения движений
- 5) Улучшить подвижность в суставах
- 6) Увеличить ловкость и координацию
- 7) Приобрести умение выполнять движения без напряжения

Специальная физическая подготовка

Задачи СФП

- 1) Развить специальные физические качества
- 2) Увеличить массу определенных групп мышц

- 3) Приобрести специальную силу (динамическую, статическую, взрывную)
- 4) Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий
- 5) Увеличить прыгучесть
- 6) Приобрести гибкость
- 7) Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе)

Учебный план на 36 недель

№ п/п	Наименование раздела/тема	Количество часов		
		ГНП 108	УТГ 252	ГСС 324
1	Теоретическая подготовка	6	8	20
4	Акробатика	50	80	100
5	Хореография	50	60	140
6	Техническая подготовка	26	224	680
7	Общая физическая подготовка (ОФП)	100	130	100
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	18
9	Специальная физическая подготовка	70	93	130
10	Участие в соревнованиях	1	4-6	10-12
3	Медицинское обследование	По отдельному графику Два раза в год - 36 часов		

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК (с 01.09.2020 года по 31 мая 2021 года)

Учебный год: Начало учебного года 1 сентября, окончание – 31 мая.
Продолжительность – 36 недель.

Праздничные дни: 4 ноября, 1-10 января, 23 февраля, 8 марта, 1-2 мая, 9 мая
Допускаются занятия в выходные и праздничные дни при подготовке к соревнованиям.

Рабочая программа воспитания

Форма календарного плана воспитательной работы

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: беседы, соревнования, квесты, интеллектуальные викторины.

Методы: беседа, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	в рамках занятий	Сентябрь
2	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	в рамках занятий	Сентябрь-май
3	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	в рамках занятий	Сентябрь-май

4	Подготовка к участию в соревнованиях муниципального уровня	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	в рамках занятий	Октябрь-май
5	Участие в школьном проекте «Лад»: открытые занятия для родителей.	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	в рамках занятий	Январь
6	Беседа о празднике «День защитника Отечества». Конкурсные соревнования	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	в рамках занятий	Февраль
7	Беседа о празднике «8 марта» Конкурсные соревнования	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	в рамках занятий	Март
8	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях разного уровня.	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры		Декабрь-январь

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.

3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.

5. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.

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

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Для педагога дополнительного образования:

1. Гимнастика. Методика преподавания В.М. Миронов Минск 2007
2. Юсупова А.А. Аэробика учебно-методическое пособие Минск 2005
3. А.Я. Ваганова Основы классического танца Санкт-Петербург 2000
4. И.Г. Есаулов Устойчивость и координация в хореографии» Методическое пособие Издательство Удмуртского Университета 1992