ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная аэробика» (далее – Программа) разработана на основе:

-Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678 -р;

-Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

-Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Письма Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 27.03.2015 года №19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности»;

-Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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";

-Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID -19)";

-Устава и Локальных нормативных актов, Приказов «Коммунарской СШ».

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивная аэробика» направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, выявление и отбор наиболее одаренных детей, развитие творческой личности, получение обучающимися начальных знаний о физической культуре и спорте, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в тренировочных занятиях, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения обучающихся.

**Новизна Программы** заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

**Актуальность** и педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятиях физической культуры может дать волю энергии, заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности танцевальной аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

**Специфика организации обучения** исходит из наличия и условий учебно-тренировочной базы.

Структура образовательной программы предусматривает обучение по модулю:

- Модуль 1 - общеподготовительный – 2 часа в неделю.

- Модуль 2 – специализированный – 4 часа в неделю.

Адреса мест осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивная аэробика»**:**

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул. Школьная, д. 15-а. («Коммунарская СШ»)

-188320,Ленинградская область, Гатчинский район, г.Коммунар, ул. Гатчинская, д.20А, блок «Е» (зал единоборств).

**Цель Программы Модуль 1 общеподготовительный:**сохранение здоровья в процессе роста и развития детского организма, формирование здорового духа, осознание ребенком возможности воспитания здорового тела.

**Задачи общеподготовительного модуля:**

**1. *Образовательные***

– сформировать культуру движений,

˗ обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью,

˗ изучить основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, метание и др.),

˗ сформировать представление об аэробике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**2. *Оздоровительные***

– укрепить физическое здоровье,

˗ повысить устойчивость к различным заболеваниям,

˗ сформировать правильную осанку и аэробный стиль выполнения упражнений.

**3. *Развивающие***

*-* развить двигательные качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость) и координационные способности,

˗ обеспечить эмоциональный комфорт в своем ближайшем окружении.

**4. *Воспитательные***

*-* привить интерес к регулярным занятиям спортивной аэробикой,

˗ воспитать дисциплинированность, аккуратность и старательность.

**Цель Программы Модуль 2 специализированный:**создать условия для повышения двигательной активности обучающихся, улучшение их физической подготовленности и физического развития посредством вовлечения их в регулярные занятия физической культурой и спортом, в частности аэробикой.

**Задачи специализированного модуля:**

**1. *Образовательные***

– обучить навыкам и умениям в физкультурно-спортивной деятельности и самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

˗ дать представление о простейших элементах классического, историко-бытового и народного танцев;

**2. *Оздоровительные***

– укрепить здоровье и гармоническое развитие обучающихся;

˗ повысить устойчивость к различным заболеваниям;

˗ сформировать правильную осанку и аэробный стиль выполнения упражнений.

**3. *Развивающие***

*-* сформировать навыки самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;

- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

**4. *Воспитательные***

*-* привить интерес к регулярным занятиям аэробикой,

˗ воспитать дисциплинированность, аккуратность и старательность.

**Возраст обучающихся – 5 - 6 лет, 7-17 лет.**

**Программа рассчитана на один год обу­чения.**

**Формирование групп.**

При формировании учебно-тренировочных групп учитываются следующие особенности:

- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;

-условия материально – технической базы при проведении занятий;

-обязательное соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса;

- спрос и потребности обучающихся и их семей на образовательную услугу.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Продолжительность обучения (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Максимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Число учащихся  в группе  (минимальное и максимальное) |
| 1 | 5 | 17 | 15 - 30 |

**Режим занятий для обучающихся 5 – 6 лет по общеподготовительному модулю:**

-продолжительность одного часа 30 минут;

-продолжительность одного занятия 60 минут;

-занятия проводятся один раз в неделю, общий недельный объём 2 часа;

-учебно-тематический план рассчитан на 39 недель, без учёта праздничных и выходных дней;

-между занятиями предусмотрены перерывы не менее 10 минут.

**Режим занятий для обучающихся 7 – 17 лет по общеподготовительному модулю:**

-продолжительность одного часа 45 минут;

-продолжительность одного занятия 90 минут;

-занятия проводятся один раз в неделю, общий недельный объём 2 часа;

-учебно-тематический план рассчитан на 43 недель, без учёта праздничных и выходных дней;

-между занятиями предусмотрены перерывы не менее 10 минут.

**Режим занятий для обучающихся 5 – 7 лет по специализированному модулю:**

-продолжительность одного часа 30 минут;

-продолжительность одного занятия 60 минут;

-занятия проводятся два раза в неделю, общий недельный объём 4 часа;

-учебно-тематический план рассчитан на 39 недель, без учёта праздничных и выходных дней;

-между занятиями предусмотрены перерывы не менее 10 минут.

**Режим занятий для обучающихся 7 – 17 лет по специализированному модулю:**

-продолжительность одного часа 45 минут;

-продолжительность одного занятия 90 минут;

-занятия проводятся два раза в неделю, общий недельный объём 4 часа;

-учебно-тематический план рассчитан на 43 недель, без учёта праздничных и выходных дней;

-между занятиями предусмотрены перерывы не менее 10 минут.

**Прием** на обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивная аэробика» осуществляется с 18 по 31 августа текущего года при отсутствии медицинских противопоказаний и на основании предварительного просмотра, собеседования, тестирования.

**Зачисление** обучающихся на обучение по Программе осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний и в результате успешно пройденного предварительного просмотра, собеседования, тестирования и электронной регистрации (подача заявки) на p47.навигатор.дети.

**Форма обучения очная.**

**Формы организации занятий:** групповые, по подгруппам, индивидуальные. Занятия могут быть теоретическими, практическими, участие в показательных выступлениях, соревнованиях, контрольно-переводные нормативы, комбинированными. Комбинированная форма занятий используется чаще всего. Она включает в себя теоретическую часть (беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций) и практическую часть (освоение приемов, отработка навыков, тренировка, игры, эстафеты, самостоятельная работа).

**Условия реализации Программы:**

База, оборудование, спортивный инвентарь

Наличие спортивного зала, инвентаря для прыжков и метаний, скамеек, перекладины, гимнастических палок, степ-платформ, матов, мячей для спортивных и подвижных игр, видеоматериалов, обучающих роликов, презентаций.

Экипировка

Костюм спортивный, футболки, гимнастические купальники, шорты, легинсы, чешки, кроссовки спортивные.

Кадры

Жукова Лада Сергеевна

Осипова Виктория Васильевна

**Ожидаемые результаты по окончанию реализации программы.**

Обучающиеся будут знать:

1. Что такое аэробика, виды аэробики, другие виды спорта.

2. Правила поведения до и после тренировки. Питьевой режим. Гигиена.

3. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и снарядах.

4. Строение опорно-двигательного аппарата и деятельность внутренних органов человека.

5. Понимать доступную спортивную терминологию.

6. Комплекс упражнений, корригирующих осанку.

7. Уметь объяснить правила ранее разученных подвижных игр.

Обучающиеся будут уметь:

1. Выполнять простые строевые упражнения: строиться в шеренгу, в колонну по одному, в круг, и т.д.

2. Легко ходить и бегать друг за другом по кругу, координируя работу рук и ног.

3. Выполнять разновидности бега и ходьбы.

4. Освоят прыжки в длину с места, с небольшой высоты, и прыжки в высоту.

5. Прыгать через короткую скакалку любым способом.

6. Освоят «школу мяча», метать мяч вдаль, перебрасывая через сетку, правой и левой рукой поочередно, метать в цель.

7. Ходить, бегать и выполнять упражнения на возвышенной опоре с предметом на голове.

8. Играть в подвижные игры, соблюдая правила игры.

9. Выполнять основные шаги базовой аэробики.

Личностные результаты освоения Программы:

-в результате освоения Программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности;

-готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

-навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего, среднего и старшего школьных возрастов, взрослыми в образовательной, общественно полезной, проектной и других видах деятельности;

-нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

-готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; -принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

-бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

Метапредметные результаты освоения Программы:

-умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;

-самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;

-использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

-умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

-владение навыками познавательной, проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

-способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

-умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

-владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения Программы:

-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

-владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.