

Отделение спортивная аэробика.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта спортивная аэробика (для спортивно-оздоровительных групп), 2016 год, авторы Апаркина Л.Н., Апаркин А.П., Апаркин Г.А.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Спортивная аэробика» (далее Программа) составлена и разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г № 273-ФЗ, с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008), Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ, на основании Постановлений и распоряжений Правительства Российской Федерации, нормативных актов, действующих в области физической культуры, спорта и образования.

Программа составлена и адаптирована с учётом действующих программ по спортивной аэробике, практических рекомендаций по физиологии спорта и медицине, по теории и практике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а так же с учётом имеющейся спортивной базы и педагогических кадров.

Программа обеспечивает последовательность в процессе подготовки юных гимнастов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств, интереса к занятиям физической культурой и развития личностных качеств.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена тем, что сложившаяся система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях не обеспечивает необходимого уровня физической подготовленности учащихся для занятий спортивной аэробикой. Это требует увеличения физической активности и расширения внеурочной спортивно-оздоровительной работы в соответствии с государственными национальными проектами «Здоровье» и «Спорт».

Новизна состоит в возможности предоставить равные права в получении дополнительных образовательных услуг. Данная программа разработана с учётом принципов индивидуализации, доступности и результативности.

Цель программы - содействие развитию личностных качеств и способностей посредством занятий физической культурой и спортом.

Задачи:

- овладеть теоретическими, практическими, гигиеническими приёмами физической культуры.
- принимать участие в соревнованиях по ОФП, СФП и по виду спорта
- воспитывать у учащихся умение мобилизовать свои физические и духовные силы
- научить выдержке, коллективизму, толерантности.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

- в спортивно-оздоровительных группах 5-7 лет;

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники спортивной аэробики.

Программа «Увлекательная гимнастика» рассчитана на 1 год.

Учебно-тренировочный процесс для спортивно-оздоровительных групп занимает 44 учебных недели.

Обучающиеся, прошедшие обучение на спортивно-оздоровительном этапе, зачисляются на этап начальной подготовки по итогам сдачи контрольных нормативов.

Основными формами учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях по виду спорта.

Режим занятий:

На спортивно-оздоровительном этапе группа комплектуется в количестве 15 человек, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

1. Учащиеся должны овладеть основными видами ходьбы, бега, прыжков;
2. Учащиеся должны овладеть упражнениями общей и специальной физической подготовки, базовой хореографией, разучить соединения аэробных движений и элементы сложности;
3. Учащиеся должны усвоить основы подвижных игр (в том числе эстафеты);
4. Учащиеся должны проявить самостоятельность в осуществлении разминки.
- 5.

Способы контроля:

6. Визуальный.
7. Хронометрирование.
8. Подстраховка.
9. Выступления.
- 10.

Формы подведения итогов реализации программы:

1. Наблюдение педагога за учащимися во время занятий и вне их (культура поведения, гигиенические навыки, толерантность);
2. Формы занятий при подведении итогов (соревнования, зачёты);
3. Выполнение норм по технической подготовке (соревнования, контрольные тесты).
4. Ведение документации при подведении итогов (протоколы соревнований, протоколы приёма контрольных нормативов, описательные документы).