**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ПСКОВА**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр**

**«Юность»**

|  |  |
| --- | --- |
| Принято | УТВЕРЖДАЮ |
| на заседании педагогического совета | Директор МБУ ДО ДООСЦ «Юность» |
| от «\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г.  Протокол №\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Ю.Камезин |
|  | Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_\_г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»**

Базовый уровень сложности: 4 год обучения

Возраст обучающихся: 10-13 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Апаркин Александр Петрович**,**

педагог дополнительного образования

г. Псков 2024 г.

**Рабочая программа по спортивной аэробике на 2024-2025 учебный год**

**для группы базового уровня 4-го года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | **наименование программы (услуги)** | **Занятия спортивной аэробикой** |
| **2.** | **полное наименование образовательной программы, в рамках которой реализуется данная программа (услуга)** | **Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по спортивной аэробике** |
| **3.** | **вид деятельности по программе** | **Спортивная аэробика** |
| **4.** | **направленность дополнительного образования** | **Физкультурно-спортивная** |
| **5.** | **Аннотация:**  **Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «спортивная аэробика» (далее - программа) для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр «Юность» (далее - учреждение), разработана на основании приказа Минпросвещения России от 27 июля 2022 года № 629, в котором утвержден Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Программа предназначена для обучающихся с 7 до 18 лет, срок реализации программы - до 10 лет.**  Актуальность программы заключается в том, что предлагаемое содержание материала даёт возможность педагогу индивидуализировать свой учебно-тренировочный процесс на различных этапах подготовки. В процессе обучения своих воспитанников педагог может привить те знания, умения и навыки, которые необходимы для сохранения физического и психического здоровья обучающихся, всестороннего развития личности для достижения намеченных целей. Взяв за основу данную программу, любой квалифицированный педагог может представить для себя систему обучения при работе с воспитанниками. Программа призвана не ограничивать творческий подход педагога, а помочь в его самосовершенствовании для поиска новых подходов и методов обучения.  Целью физического воспитания в избранном виде спорта является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности ребенка. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.  Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:  • содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;  • обучение основам базовых видов двигательных действий;  • формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;  • выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;  • воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время;  • формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;  • воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;  • содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.  **Возраст детей, участвующих в реализации данной программы на базовом уровне сложности 4-го года – 10-13 лет.**  Продолжительность учебной недели:  Занятия проводятся 3 раза в неделю (2 раза по 3 академических часа; 1 раз по 2 академических часа), общее количество часов в неделю - 8.  Структура курса (перечень основных разделов)  1. Теоретическая подготовка  2. Общая и специальная физическая подготовка  3. Базовая хореографическая подготовка  4. Акробатическая подготовка  5. Техническая подготовка  6. Тактическая подготовка  7. Психологическая подготовка  8. Контрольное тестирование  Формы занятий по спортивной аэробике:  1. Теоретические и практические;  2. Тестирование (промежуточное и итоговое);  3. Участие в соревнованиях;  4. Восстановительно-профилактические мероприятия;  5. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, соревнований спортсменов высокого класса;  6. Индивидуальные занятия;  7. Домашние задания  8. Спортивно-оздоровительные лагеря;  9. Спортивно-массовые мероприятия;  Ожидаемые результаты и способы их проверки:  1. Стабильность состава занимающихся (посещаемость).  2. Сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития занимающихся (антропометрия, динамометрия, измерение ЧСС).  3. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся (тестирование).  4. Повышение уровня спортивной подготовки, овладение навыками техники спортивной аэробики.  5. Выступление на соревнованиях различного уровня, выполнение спортивных разрядов согласно ЕВСК.  Формы подведения итогов реализации программы:  Выполнение контрольно-переводных нормативов по этапам подготовки и участие в соревнованиях. | |
| **6.** | **уровень сложности содержания программы** | **Базовый уровень 4-го года** |
| **7.** | **место реализации программы** | **ПИЛГ ДО, Псков, ул. Юбилейная, д.56** |
| **8.** | **возрастная категория обучающихся** | **10-13 лет** |
| **9.** | **необходимость медицинского заключения об отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта** | **Необходимо** |
| **10.** | **адаптированность программы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья** | **Нет** |
| **11.** | **нормативный срок освоения программы** | **1 год** |
| **12.** | **режим занятий, продолжительность каждого занятия** | **Тренировочные(практические) и теоретические занятия**  **Нагрузка – 8 часов в неделю**  **2 занятия по 3 академических часа, 1 занятие по 2 академических часа** |
| **13.** | **сведения о педагогических работниках, реализующих программу** | **Апаркин Александр Петрович, высшая категория** |
| **14.** | **форма обучения по программе** | **очная** |
| **15.** | **объем программы общий и отдельно по формам обучения** | **352 часа в год (очная)** |
| **16.** | **минимальное и максимальное число детей, обучающихся в одной группе** | **Минимально – 12 человек, максимально – 14 человек** |

**Учебный план**

**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по спортивной аэробике**

**(группа базового уровня 4-го года обучения), учебная нагрузка 8 час/нед.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Название раздела, темы | Количество часов в год | | | Формы аттестации/контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** | **18** | **18** | **-** | Тестирование |
| **2.** | **Общая физическая подготовка** | **144** | **-** | **144** | Выполнение нормативов ОФП |
| - строевые и общеразвивающие упражнения | 54 |  |  |
| - упражнения для развития физических качеств | 60 |
| -спортивные и подвижные игры | 30 |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка** | **88** | **-** | **88** | Выполнение нормативов СФП |
| -техническая подготовка | 14 |  |  |
| -хореографическая/музыкально-ритмическая подготовка | 15 |
| -упражнения для развития активной гибкости | 15 |
| -упражнения для развития специальной быстроты | 15 |
| -упражнения для совершенствования силы | 14 |
| -упражнения для развития специальной выносливости | 15 |
| **4.** | **Техническая подготовка** | **67** | **-** | **67** | Промежуточная аттестация |
| - хореография | 14 |  |  |
| - акробатика | 15 |
| -элементы сложности | 15 |
| - спортивные комбинации | 15 |
| - участие в соревнованиях | 8 |
| **5.** | **Тактическая подготовка** | **10** | **10** | **-** | Промежуточная аттестация |
| **6.** | **Психологическая подготовка** | **10** | **10** | **-** | Промежуточная аттестация |
| **7.** | **Промежуточная аттестация** | **7** | **-** | **-** | - |
| **8.** | **Восстановительные мероприятия** | **4** | **-** | **-** | - |
| **9.** | **Медицинский контроль** | **4** | **-** | **-** | - |
| **Итоговая нагрузка, часов в год** | | **352** | **38** | **299** |  |

На этап начальной подготовки зачисление производится в соответствие с возрастом, на основе заявления от родителей, медицинского заключения, результатов сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки соответствующих федеральным стандартам для зачисления на спортивную подготовку по виду спорта спортивная аэробика.

Примерный **тематический план** на этапе начальной подготовки:

1. Общая физическая подготовка: строевые упражнения; общеразвивающие упражнения:

- лазанье по гимнастической, стенке, скамейке;

- спортивные и подвижные игры, эстафеты;

- бег на короткие дистанции (30 м), прыжки в высоту, длину.

2. Специальная физическая подготовка:

- упражнения для развития ловкости;

- упражнения для развития гибкости (из седа на полу наклоны вперед, мост;) махи ногами вперед, назад в стороны из положения лёжа и стоя, шпагаты;

- упражнения на развитие быстроты, силы, (прыжки на двух ногах, на одной ноге, приседание на двух ногах и на одной, сгибание рук в упоре лёжа, подтягивание в висе, поднимание туловища из положения лежа на спине и животе, поднимание прямых ног из положения лежа до касания пола за головой, поднимание ног из виса на гимнастической стенке до 90° и выше)

3. Техническая подготовка:

- хореография (позиции рук, ног, ходьба на носках)

- акробатические упражнения (группировки сидя, лёжа, перекаты в перед- назад, кувырок в группировке вперёд-назад, стойка на лопатках, голове, колесо, переворот вперед, переворот назад, рондат).

|  |  |
| --- | --- |
| Техническая подготовка БУС-4 (минимум умений на конец учебного года) | |
| Девочки/мальчики | |
| Индивидуальные выступления, СП, Трио, Группа-5 | |
| 1 | Стойка на голове, руках, лопатках |
| 2 | Переворот вперед, назад, мост, рондат |
| 3 | Кувырок вперед, назад |
| 4 | Гимнастические перекаты, перевороты через плечо, голову. |
| 5 | Обязательная программа |
| 6 | Элементы сложности: угол ноги врозь/вместе; прыжок с поворотом на 360; прыжок в группировку на 360; прыжок «казак»; прыжок «шпагат»; прыжок «страддл»; отжимание в упоре лежа и венсон; вертикальный шпагат; поворот на носке на 360 и 720; либела |

**Психологическая подготовка** обучения направлена на воспитание умения проявлять волю, преодолевать страх при выполнении гимнастических упражнений, связанных с возможным падением, терпеть усталость, боль неудачи. Для решения этих задач тренеру нужно использовать различные приемы и методы. Например, могут быть использованы различные игры, коллективные соревнования, искусственное создание экстремальных ситуаций для выполнения уже разученных упражнений и т.п.

**Примерный календарный график образовательного процесса на 2024-2025 учебный год**

**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по спортивной аэробике**

**(группа базового уровня 4-го года обучения), учебная нагрузка 8 час/нед.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды подготовки** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | | **Всего часов** | **Форма контроля** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 0 | 1 | **18** | Тестирование |
| **2.** | **Общая физическая подготовка (ОФП)** | 14 | 13 | 11 | 14 | 12 | 13 | 14 | 13 | 14 | 13 | 0 | 13 | **144** | Выполнение нормативов ОФП |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка (СФП)** | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 0 | 8 | **88** | Выполнение нормативов СФП |
| **4.** | **Техническая подготовка** | 6 | 10 | 7 | 8 | 3 | 7 | 7 | 8 | 3 | 1 | 0 | 7 | **67** | Промежуточная аттестация |
| **5.** | **Тактическая подготовка** | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | **10** | Промежуточная аттестация |
| **6.** | **Психологическая подготовка** | 2 | 1 | 1 | 2 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | **10** | Промежуточная аттестация |
| **7.** | **Промежуточная аттестация** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 | 0 | 0 | 0 | **7** |  |
| **8.** | **Восстановительные мероприятия** | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | **4** |  |
| **9.** | **Медицинский контроль** | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | **4** |  |
| **10.** | **Участие в соревнованиях** | Согласно календарному плану | | | | | | | | | | | | |  |
|  | **Общее количество часов** | **35** | **35** | **31** | **35** | **24** | **32** | **35** | **35** | **34** | **24** | **0** | **32** | **352** |  |

Отпуск с 23 июня по 3 августа (включительно)