Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Шопшинская средняя школа»

| | |
|---|---|
| **УТВЕРЖДАЮ**<br>Директор школы<br>/Абрамова М.А./<br>*Приказ* № 01-03/50<br>*от* «01» сентября 2021 г.<br>25.08.2021 | **СОГЛАСОВАНО**<br>заместитель директора по УВР<br>/Лемина Е.В./<br>ФИО<br>«01» сентября 2021 г. |

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности
«**Танцевальная аэробика**»

Возраст обучающихся 8-14 лет

на 2021-2022 уч. год

педагог дополнительного образования : Волкова Н.С.

**2021 год**

**Пояснительная записка**

Школа будущего – школа завтрашнего дня. Как хотим мы все видеть её большим и радостным домом. Сейчас в школе идут сложные процессы обновления содержания, методики и технологии обучения, введена новая структура учебных дисциплин, концептуальный уровень которых отражён в проекте Государственного образовательного стандарта.

Современная аэробика – это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов тренировки. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

Включение танцевальной аэробики в учебную программу школьного физкультурного образования в качестве одного из базового вида физкультурно-спортивной подготовки продиктовано её широкой популярностью среди детей младшего, среднего и старшего возраста, молодежи и взрослого населения.

Танцевальная аэробика – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. В последние десятилетия аэробика стала всё больше завоёвывать популярность не только среди женщин, но и среди мужчин. Всё это даёт основания активно привлекать к занятиям танцевальной аэробикой не только девочек, но и в равной степени мальчиков. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития школьников.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность

**Новизна** образовательной программы заключается в том, что она включает новое направление в спорте – танцевальную аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определённом уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Настоящая образовательная Программа способствует формированию у обучающихся знаний и умений в области танцевальной аэробики, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий. Отличием программы «Танцевальная аэробика» от программы, взятой за основу, является то, что эта программа включает себя больше видов гимнастики. Не только художественную и ритмическую, но и виды оздоровительной аэробики, элементы черлидинга. Изменения коснулись

возраста занимающихся. Настоящая программа, созданная на основе оздоровительной аэробики, расширяет границы возможностей детей и показана практически всем.

Программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющей существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, а уроки строятся на сотрудничестве учителя и ученика. Программа предназначена для детей 8-14лет. Занятия проводятся под музыку. Музыка используется не только как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений, но и как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, а положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как под музыку движения легче запоминаются. Образовательная Программа по танцевальной аэробике основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Они дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

**Актуальность** программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Программа создает прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности, для расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности детей.

**Педагогическая целесообразность** программы по аэробике. Как и многие другие виды спорта, аэробика, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Аэробика позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к занятиям спортом.

**Цель программы:**

- физическое развитие и укрепление здоровья школьников посредством аэробики и танцев.

**Задачи программы:**

***Обучающие:***

1. Обучить воспитанников основам аэробики, танцев.
2. Укрепление здоровья и гармоничное здоровье детей;
3. Научить держать себя красиво и эстетически правильно.
4. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений;

***Развивающие:***

1. Развитие интереса к занятиям спортом и физической культурой;
2. Развитие специфических качеств, необходимых для занятий гимнастикой: музыкальности, танцевальности, выразительности и творческой активности;
3. Улучшить координацию движений учащихся.
4. Развить хореографические способности у воспитанников.
5. Расширить художественно-эстетический опыт.

***Воспитательные:***

1. Сформировать внутреннюю и внешнюю культуру воспитанников, положительное отношение к искусству танца, аэробики.

2. Воспитать красоту и мягкость движений, музыкальность, чувство ритма, эстетических качеств; развить творческие способности занимающихся;

3. Воспитать настойчивость, аккуратность и трудолюбие, эстетический вкус к прекрасному.

4. Привлечь родителей к творческой деятельности своих детей.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности, теоретической, практической и физической подготовке обучающихся.
Программа предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую подготовку.

**Формы обучения:**

1. Беседа

2. Теоретико-практические занятия

3. Показательные выступления, спортивные мероприятия

4. Мастер-класс.

5. Открытое занятие.

**Основной формой деятельности** является работа со всем составом и групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

**Ожидаемые результаты**

В процессе освоения образовательной Программы по танцевальной аэробике обучающимися должны быть достигнуты комплексные результаты:

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных способностях обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

1. формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
2. формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
3. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
4. формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
5. овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
6. формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
7. формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
8. владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
9. проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
10. проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
11. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
2. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
3. определять наиболее эффективные способы достижения результата;
4. формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
5. продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

6. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
7. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
8. умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
9. формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

**Предметные результаты** изучения физической культуры отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности, а именно:

1. формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
2. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т.д.);
3. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
4. обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
5. взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам аэробики;
6. планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств аэробики;
7. изложение фактов истории развития аэробики, Олимпийских игр современности, характеристики видов аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;
8. развитие основных физических качеств;
9. оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

10. организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
11. подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, степ-аэробики, функционального тренинга;
12. анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
13. видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
14. умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
15. выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

**Критерии и способы определения результативности**

*Педагогическое наблюдение* (оценка педагогом) активности, инициативности обучающихся, культуры общения, организованности, ответственности, внешнего вида на занятиях и на мероприятиях, настойчивость в процессе обучения, применения терминологии танцевальной аэробики и классического, народного экзерсиса на занятиях.

*Педагогический анализ результатов тестирования:*

1. знания лексики и терминологии танцевальной аэробики и классического, народного экзерсиса;
2. степени развития способности ориентироваться в пространстве;
3. развитие гибкости плечевого пояса, гибкости позвоночного столба, гибкости тазобедренных суставов;
4. участия обучающихся в мероприятиях (крнцертах, конкурсах).

**Формы подведения итогов реализации программы «Танцевальная аэробика»**
Открытый показ организованной деятельности для родителей и педагогов; Участие в мероприятиях различного уровня; Видеоматериалы; Фотоотчёты. Фестивали, концерты, конкурсы

| № темы | Название темы | | Количество часов | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Теория | Практика | Всего |
| 1. | **Теоретическая подготовка** | ТБ, введение в образовательную программу. | 1 | | 1 |
| 2. | | Гигиена спортивных занятий. | 1 | | 1 |
| 3. | | Из истории аэробики | 1 | | 1 |
| 4. | **Общефизическая подготовка** | Элементы строевой подготовки | 1 | 4 | 5 |
| 5. | | Общеразвивающие упражнения для рук | 1 | 4 | 5 |
| 6. | | Общеразвивающие упражнения для ног | 1 | 4 | 5 |
| 7. | | Общеразвивающие упражнения для шеи и спины. | 1 | 4 | 5 |
| 8. | **Специальная физическая подготовка** | Базовые шаги аэробики | 1 | 14 | 15 |
| 9. | | Упражнения на развитие осанки | 1 | 4 | 5 |
| 10. | | Упражнения на развитие гибкости | 1 | 4 | 5 |
| 11. | **Хореографическая подготовка** | Музыкальное сопровождение (темп, ритм) | 1 | 4 | 5 |
| 12. | | Танцевальные элементы | 1 | 13 | 14 |
| 13. | Итоговое занятие | | | 1 | 1 |
| | **ВСЕГО 68** | | | | |

**Учебно-тематический план**

***1год обучения***

Занятия 1 раз в неделю по 2 часа

**Содержание программы1 года обучения**

**1. Теоретическая подготовка:**

***1. 1Вводное занятия.***

***Теория:*** Знакомство с историей создания секции «Аэробика», с его традициями.

***Практика:***Проводят инструктаж по технике безопасности, проводят тренировку по эвакуации из здания. Знакомят с правилами поведения на занятиях.

***1.2Гигиена, режим дня и питание***

***Теория:*** Понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о рациональном питании, режиме питания и регулировании веса тела спортсмена. Понятие о системе мероприятий по профилактике вредных привычек.

***2.*** **Общефизическая подготовка:**

***2.1. Теория:*** **-** понятия техники выполнения упражнений с различными группами мышц.

***2.2. Практика:*** - строевые упражнения;

- общеразвивающие упражнения;

- упражнения из других видов спорта (лёгкая атлетика, подвижные и спортивные игры);

- упражнения без предметов;

- упражнения с предметами.

**3. Специальная физическая подготовка:**

***3.1 Теория:*** **-** правила выполнения упражнений на развитие гибкости;

- техника исполнения элементов танцевальной аэробики.

***3.2. Практика:*** - упражнения для развития амплитуды движений и гибкости;

- изучение и совершенствование исполнения элементов танцевальной аэробики;
- упражнения на развитие координации движений.

**4. Хореографическая подготовка:**

***4.1 Теория:*** - правила работы у хореографического станка;
- основные понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат в аэробике;
- техника выполнения элементов классического танца у станка, на середине зала;
-техника выполнения элементов русского народного танца у станка, на середине зала.

***4.2. Практика:*** - упражнения для развития музыкального темпа, ритма;
- элементы классического танцау станка, на середине зала;
- элементы русского народного танца у станка, на середине зала;
- элементы танцевальной аэробики.

**5. Итоговое занятие:** исполнение выученных танцевальных композиций, концертных номеров.