

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа г. Мамоново**

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ СОШ г. Мамоново

Космынина Л.Н.

протокол № 9

от 23 июня 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА»**

Возраст обучающихся: 11–18 лет

Срок реализации – 9 месяцев

Автор-составитель:

Панькова Полина Андреевна,

педагог дополнительного образования

г. Мамоново

2022 г.

Пояснительная записка

Направленность(профиль) программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная аэробика» имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

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. Бурный рост числа сторонников аэробики обеспечил её выход на международную арену, и в настоящее время по данному виду спорта проводятся крупнейшие соревнования, включая Чемпионаты Европы и Мира, Международные турниры среди детей, подростков и молодежи.

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.

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.

Отличительные особенности образовательной программы заключается в том, что она включает новое направление в спорте – танцевальную аэробика, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определённом уровне работу сердечнососудистой,

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. Изначально было предложено работать с детьми более младшего возраста, но мы хотим дать возможность начать заниматься тем, кто не сможет поступить в спортивную школу из-за своего возраста. Настоящая программа, созданная на основе художественной гимнастики и 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. 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.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 11-18 лет.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы – 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 72 часа.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение – свободный. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Состав групп – 10 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год - 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут. Недельная нагрузка: 2 часа. Занятия проводятся по 1 академическому часу 2 раза в неделю.

Педагогическая целесообразность

В образовательную концепцию дополнительного образования включена деятельность по физическому совершенствованию детей школьного возраста. Существует много факторов, которые в течение жизни ослабляют здоровье, и лишь немногие способны его укрепить. В первую очередь – это регулярные занятия физической культурой. Систематические занятия фитнес-аэробикой совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Такие занятия применяются и как средство профилактики и лечения многих недугов.

Как и многие другие виды спорта, аэробика требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Аэробика позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к занятиям спортом.

Психологические особенности детей. Подростковый возраст - остро протекающий переход от детства к взрослости, в котором выпукло переплетаются противоречивые тенденции. С одной стороны, для этого сложного периода показательны негативные проявления, дисгармоничность в строении личности, свертывание прежде установившейся системы интересов ребенка, протестующий характер его поведения по отношению к взрослым. С другой стороны, подростковый возраст отличается и множеством положительных факторов: возрастает самостоятельность ребенка, более разнообразными и содержательными становятся отношения с другими детьми, взрослыми, значительно расширяется сфера его деятельности и т.д. Главное, данный период отличается выходом ребенка на качественно новую социальную позицию, в которой формируется его сознательное отношение к себе как к члену общества.

Важнейшей особенностью подростков является постепенный отход их от прямого копирования оценок взрослых к самооценке, все большая опора на внутренние критерии. Представления, на основании которых у подростков формируются критерии самооценки, приобретаются в ходе особой деятельности - самопознания. Основной формой самопознания подростка является сравнение себя с другими людьми: взрослыми, сверстниками.

Цель программы – создание условий для укрепления здоровья детей и физического развития средствами аэробики и танцев.

Задачи:

Образовательные:

1. Обучить детей основам аэробики, танцев.
2. Формировать у обучающихся правильную осанку и гимнастический стиль выполнения упражнений.

Развивающие:

1. Развивать интерес к занятиям спортом и физической культурой.
2. Развивать специфические качества, необходимые для занятий гимнастикой: музыкальности, танцевальности, выразительности и творческой активности.
3. Способствовать улучшению координации движений обучающихся.
4. Развивать творческие, хореографические способности у обучающихся.
5. Способствовать развитию художественно-эстетического опыта обучающихся через занятия аэробикой.

Воспитательные:

1. Формировать внутреннюю и внешнюю культуру обучающихся, положительное отношение к искусству танца, аэробики.
2. Воспитывать красоту и мягкость движений, музыкальность, чувство ритма, эстетические качества.
3. Воспитывать целеустремленность, аккуратность и трудолюбие, эстетический вкус к прекрасному.
4. Поддерживать интерес 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.

Принципы отбора содержания

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Основные формы и методы

Программа предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую подготовку и включает в себя теоретический и практический материал, в котором прослеживается поэтапное усложнение практической части и высокая информативность теоретической. У обучающихся имеется возможность выбора творческой, индивидуальной работы над собой и своим телом.

Одним из действенных методов, применяемых на занятиях для развития выносливости, быстроты, силы является использование подвижных игр с бегом и прыжками, проведение различных эстафет.

Основной формой деятельности является фронтальная работа и групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на

занятиях используются различная работа с обучающимися:

- фронтальная
- работа в парах, тройках, малых группах
- индивидуальная

Формами обучения являются:

1. Беседа
2. Теоретико-практические занятия
3. Показательные выступления, спортивные мероприятия
4. Контрольные занятия, зачеты
5. Мастер-классы
6. Открытое занятие.

Планируемые результаты

В результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная аэробика» обучающиеся будут:

Знать:

- основные базовые аэробные шаги;
- технику безопасности, применяемую в аэробике;
- правила здорового образа жизни.

Уметь:

- выполнять технику и тактику командных действий и упражнений;
- чувствовать и слышать музыкальный ритм и попадать в него;
- правильно выполнять базовые шаги и самостоятельно комбинировать их.

Формы подведения итогов реализации программы

- Открытый показ организованной деятельности для родителей и педагогов;
- Участие в мероприятиях различного уровня;
- Видеоматериалы;
- Фотоотчёты;
- Участие в Фестивалях, конкурсах, концертах.

Учебный план

№ п/п	Название раздела/темы		Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1.	Теоретическая подготовка	1.1. Техника безопасности, введение в образовательную программу.	2	-	2
		1.2. Гигиена спортивных занятий.	2	-	2
		1.3. Из истории аэробики	2	-	2
2.	Общефизичес-	2.1. Элементы строевой	2	2	4

	кая подготовка	подготовки			
		2.2. Общеразвивающие упражнения для рук	-	4	4
		2.3. Общеразвивающие упражнения для ног	-	4	4
		2.4. Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	-	4	4
3.	Специальная физическая подготовка	3.1. Базовые шаги аэробики	-	20	20
		3.2. Упражнения на развитие осанки	-	4	4
		3.3. Упражнения на развитие гибкости	-	4	4
4.	Хореографическая подготовка	4.1. Музыкальное сопровождение (темп, ритм)	-	4	4
		4.2. Танцевальные элементы	-	16	16
5.	Итоговое занятие		-	2	2
	ВСЕГО		8	64	72

Содержание программы (72 часа, 2 часа в неделю)

Раздел 1. Теоретическая подготовка (6 часов)

Тема 1.1. Техника безопасности, введение в образовательную программу.

Теория: Инструктаж по технике безопасности, проведение тренировки по эвакуации из здания. Знакомство с правилами поведения на занятиях.

Тема 1.2. Гигиена спортивных занятий.

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.

Тема 1.3. Из истории аэробики

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

Раздел 2. Общефизическая подготовка (16 часов)

Тема 2.1. Элементы строевой подготовки.

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

Практика: - строевые упражнения.

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения для рук

Практика: общеразвивающие упражнения.

Тема 2.3. Общеразвивающие упражнения для ног

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

Тема 2.4. Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.

Практика: упражнения без предметов; упражнения с предметами.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (28 часов)

Тема 3.1. Базовые шаги аэробики

Практика: правила выполнения упражнений на развитие гибкости, техника исполнения элементов танцевальной аэробики.

Тема 3.2. Упражнения на развитие осанки

Практика: изучение и совершенствование исполнения элементов танцевальной аэробики, упражнения на развитие координации движений.

Тема 3.3. Упражнения на развитие гибкости

Практика: упражнения для развития амплитуды движений и гибкости.

Раздел 4. Хореографическая подготовка (20 часов)

Тема 4.1. Музыкальное сопровождение (темп, ритм).

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. Танцевальные элементы

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

6. Итоговое занятие (2 часа)

Практика: исполнение выученных танцевальных композиций, концертных номеров.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК (с 01.09.2020 года по 31.05.2021 года)

Наименование периода	I учебный период	II учебный период	III учебный период	IV учебный период	Продолжительность учебного года
Количество недель	Восемь недель (1-8-я неделя)	Восемь недель (10-18-я неделя)	Десять недель (18 – 27 неделя)	Восемь недель (29-36-я неделя)	36 недель

Даты учебного периода	01.09.20 - 01.11.20	02.11.20 - 27.12.20	11.01.21 - 28.03.21	29.03.21 - 31.05.21	01.09.2020 - 31.05.2021
-----------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	-------------------------

Зимние каникулы 28.12.20 - 10.01.21

Праздничные дни: 04.11.2020, 01-08.01.2021, 23.02.2021, 08.03.2021, 01,02,09.05.2021

Организационно-педагогические условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации данной программы необходима материально-техническая база:

- Проветриваемый с хорошим освещением зал, оборудованный зеркалами.
- Для музыкального сопровождения занятий необходим музыкальный центр, колонки.
- Для более полноценного восприятия воспитанниками изучаемого материала необходим мультимедийный проектор, микрофон, помещение для занятий должно быть достаточно просторным.
- Для быстрого реагирования педагогом на все новинки в области современной хореографии и музыки необходим Интернет.

Оборудование:

- Мяч для фитнеса
- Коврик для йоги
- Мат
- Утяжелители
- Гантели

Форма одежды:

Одежда обучающихся должна быть удобной, не стесняющей движений. Обувь для занятий необходима легкая, без толстой подошвы и высоких каблуков.

Методическое обеспечение

№	Тема	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактические материалы	Техническое оснащение, оборудование	Форма подведения итогов
1.	Теоретическая подготовка Вводное занятие	Лекция-беседа	Иллюстративно-объяснительные	Инструктаж по технике безопасности;	Зал со стульями, видеопроектор ноутбук, экран	Собеседование
	Гигиена, режим дня и питание	Лекция-беседа	Иллюстративно-объяснительные	Литература по питанию	видеопроектор ноутбук, экран	Дискуссия
	Основы музыкальной грамоты, музыка в движении. Терминология в аэробике	Лекция-беседа	Музыкально-объяснительные	CD-диски, методические пособия по ритмике и аэробике	Музыкальный центр	Контроль ритма: (хлопки и счёт музыки)
2.	Общая физическая подготовка (ОФП): строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; упражнения из других видов спорта	Учебно-тренировочное комплексное, игровое занятие	Голосовые сигналы (счёт, подсказки), вербальные команды, показ упражнений	Методические пособия по физической культуре	Спортивный зал с инвентарём: гантели, мячи, скакалки, коврики.	Укрепление здоровья и активный образ жизни
3.	Специальная физическая подготовка (СФП): классическая аэробика; танцевальная аэробика; хореография; упражнения для увеличения амплитуды и гибкости; упражнения на осанку, равновесие и ориентацию в простран-	Учебно-тренировочное комплексное, хореографическое занятие	Поточно-фронтальный метод, сочетая одновременный показ упражнений и рассказ и вербальные, невербальные команды. Методы разучивания: сложения и блок-метод. Симметричное обучение	Методические пособия по аэробике, и физической культуре.	Спортивный зал с инвентарём: коврики, мячи, палки гимнастические, обручи	Укрепление здоровья и активный образ жизни

	стве упр-я для скоростно-силовых качеств					
4.	Хореографическая подготовка	Учебно-тренировочное, хореографическое занятие	Поточно-фронтальный метод, сочетая одновременный показ упражнений и рассказ и вербальные, невербальные команды. Приём инструктирования	Методические пособия аэробике, по хореографии.	Спортивный зал	контроль техники выполнения базовых шагов, упражнений
5.	Итоговое занятие	Контрольное занятие	Показательный метод	-	Зал для выступлений	Зачёт

Список литературы

Нормативные правовые акты

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

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

3. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 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

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под.ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.

2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.

3. Буц Л.М. Для вас, девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.

4. Довыдов В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.

5. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
6. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М.: Terra-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
8. Рукабер Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А. Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.
9. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.