

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
«Хабаровский краевой центр «Созвездие»

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
КГБОУ КДЦ Созвездие
А.Е. Волостникова
Приказ № 01-09/631
от 23.12. 2019 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Танцевальная аэробика»
(физкультурно-спортивная направленность)**

Возраст обучающихся: 12-17 лет
продолжительность реализации
программы: 3 дня
автор-составитель:

Инструктор по физической культуре
Соколова Маргарита Андреевна
Место реализации:
Хабаровский край, р. п. Переяславка,
дружина им. В. Бонивура

Пояснительная записка

«Танцевальная аэробика» - это комплекс танцевальных упражнений и упражнений спортивного характера под ритмичную музыку, направленных на общее развитие физических качеств, укрепление здоровья и улучшение эмоционального состояния.

Силовые нагрузки в танцевальном ритме составляют основу фитнес - аэробики. Аэробика, фитнес, танцы в рамках одной тренировки позволяют чередовать нагрузки и воздействовать на разные группы мышц. Силовая аэробика — укрепляет плечевой пояс, брюшной пресс, развивает мышцы, укрепляет работу сердца. Танцевальная аэробика — повышает выносливость и работоспособность, развивает координацию, укрепляет иммунитет, организму легче справляться со стрессами.

Танцевальная аэробика помогает повысить мышечный тонус, увеличить выносливость, добиться улучшения настроения. Укрепляет мышцы, особенно нижней части тела, стимулирует работу сердечно - сосудистой системы.

Нормативной основой программы являются: Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р); «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденным Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14; Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»; Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе КГБОУ КДЦ Созвездие.

Уровень освоения программы – стартовый, предполагает применение и реализацию общедоступных и универсальных форм организации учебной и тренировочной деятельности.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

Хорошо известно, что в последние годы в России резко ухудшилось состояние здоровья детей. А для того, чтобы быть здоровым нужно с детства прививать любовь к здоровому образу жизни. Танцевальная аэробика - самый простой и доступный способ поддержать и сохранить своё здоровье.

Занятия аэробикой продиктованы объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности, развития физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Программа отвечает социальным запросам обучающихся и их родителей, так как направлена на улучшение здоровья участников образовательного процесса.

Педагогическая целесообразность. Программа направлена на общую физическую подготовку обучающихся, развитие гибкости, координации движения. Аэробика способствует укреплению здоровья и гармоничному развитию детей и подростков, формированию правильной осанки, развитию хореографических и музыкальных навыков. Обучающиеся развивают грацию, пластику, суставную подвижность, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Формируется музыкальность и чувство ритма. В спортивно-досуговой деятельности происходит снятие напряжения и накопившегося утомления. Систематические занятия физическими упражнениями повышают не только физическую, но и умственную работоспособность.

Новизна и отличительные особенности. Программа предоставляет возможности детям, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям фитнесом и аэробикой, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Программа является краткосрочной. Форма проведения занятий - мастер-класс. По уровню сложности предлагаемого для освоения содержания материала, количеству часов и сроку обучения программа имеет стартовый уровень.

Новизна 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. Программа способствует формированию у обучающихся знаний и умений в области танцевальной аэробики, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий.

Занятия проводятся под музыку. Музыка используется как фон для снятия монотонности многократно повторяемых движений, задает ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, а положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм.

Формы организации деятельности обучающихся: индивидуально-групповая. Формы организации образовательной деятельности: тренировочные упражнения, игровые упражнения, элементы соревнований, игра.

Адресат программы

Программа адресована обучающимся в возрасте 12-17 лет, участникам краевой профильной смены, находящимся в условиях временного детского коллектива. Количество обучающихся в группе – 10 человек.

Условия набора в группу – по желанию участников краевой профильной смены, с учётом возрастных особенностей детей, без ограничений и специальных требований к уровню их подготовленности.

Объем и сроки реализации программы, режим занятий.

Реализация программы рассчитана на 3 дня, 4,5 академических часа. Занятия проводятся в соответствии с планом краевой профильной смены.

Продолжительность и режим занятий осуществляются в соответствии с САНПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в образовательных организациях».

Цель программы - формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, мотивация к активным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

предметные:

- обучать основам танцевальной аэробики;
- освоить комплекс физических упражнений на формирование правильной осанки, гимнастический стиль выполнения упражнений;
- содействовать развитию физических способностей и укреплению здоровья обучающихся.

метапредметные:

- развивать интерес к занятиям спортом и физической культурой;
- развивать качества, необходимые для занятий гимнастикой: музыкальность, танцевальность, физическую активность;
- освоить способы контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

личностные:

- формировать положительное отношение к танцевальной аэробике;
- мотивировать к занятиям спортом, ведению здорового образа жизни.

Учебный план

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1	Знакомство с аэробикой. Базовые шаги.	1,5	0,25	1, 25
2	Разучивание полноценной аэробной связки. Упражнения на развитие осанки и гибкости.	1,5	0,25	1, 25
3	Элементы танцевальной аэробики.	1,5	0,25	1, 25
Итого:		4,5	0,75	3,25

Содержание программы

Тема 1. Знакомство с аэробикой. Базовые шаги.

Теория: Общие сведения о танцевальной аэробике.

Практика: Разучивание базовых шагов. Закрепление и совершенствование базовых элементов. Увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений. Упражнения для укрепления мышц. Упражнения на растяжку.

Тема 2. Разучивание полноценной аэробной связки. Упражнения на развитие осанки и гибкости.

Практика: разучивание полноценной аэробной связки. Разминка, предстретчинг, разучивание двух аэробных комбинаций, их соединение в аэробную связку. Постстретчинг.

Тема 3. Элементы танцевальной аэробики.

Практика: разминка, предстретчинг, повторение аэробной связки до пиковой нагрузки, заминка, постстретчинг в ритме музыки.

Планируемые результаты

Предметные

- познакомились с основами танцевальной аэробики, улучшили физические качества;

- освоили комплекс физических упражнений на формирование правильной осанки, гимнастический стиль выполнения упражнений;

Обучающиеся будут уметь правильно выполнять различные физические упражнения, знать о пользе спорта и здорового образа жизни, будет сформирована потребность к занятиям физической культурой.

метапредметные:

- освоили способы контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

- улучшили качества, необходимые для занятий гимнастикой: музыкальность, танцевальность, физическую активность;

личностные:

- сформировано положительное отношение к танцевальной аэробике;
- обучающиеся мотивированы к занятиям спортом, ведению здорового образа жизни.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо наличие кадрового, материально-технического и методического обеспечения программы:

Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования, имеющий специальную подготовку (инструктор по физической культуре, тренер-преподаватель)
Материально-техническая база	<u>Помещение:</u> спортивная площадка дружины, музыкальное сопровождение <u>Спортивный инвентарь и оборудование:</u> коврик для фитнеса, гантели.

Методические и дидактические материалы	<u>Методические разработки:</u> 1. Инструкции по охране труда, техники безопасности на занятиях танцевальная аэробика. 2. Комплексы общеразвивающих упражнений. 3. Комплексы специальных упражнений.
--	---

Контроль результатов обучения

Основным способом определения результативности освоения программы является педагогическое наблюдение.

Основными формами фиксации образовательных результатов являются:

- фото- и видеоматериалы занятий обучающихся, размещенные на сайте учреждения;
- журналы учета посещаемости занятий (анализ реализации программ, наполняемость и сохранность контингента обучающихся на занятиях, приток новых детей в течение смены);
- отзывы обучающихся и родителей (удовлетворенность участием в программе).

Оценка реализации и образовательные результаты программы: участие играх, опрос, соревнования. Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является соревнование.

Оценочные материалы к программе включают в себя:

1. Анкеты для обучающихся.
2. Журналы учета посещаемости обучающихся.
3. Анализ выполнения программы.
4. Фото- и видеоотчеты.

Методическое обеспечение

Программный материал – это комплекс физических упражнений, направленных на физическое развитие, укрепление здоровья, овладения жизненно-необходимыми двигательными умениями и навыками, физической работоспособности обучающихся. Помимо физического развития, обучающиеся постигают основы строевых команд и дисциплину.

При организации и проведении занятий применяются традиционная методика обучения, основанная на повторении упражнений и движений. Общеразвивающие упражнения и упражнения на растягивания проводятся на каждом занятии после беговой разминки, прыжков, упражнений на осанку. Все упражнения, как правило, выполняются фронтальным поточным или групповым способом, что позволяет максимально повысить, как интенсивность занятия, так и активность обучающихся и интерес к аэробике.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации спортивного занятия:

- словесные - устное изложение приемов упражнений, беседа, объяснение;

- наглядные - показ педагогом приемов исполнения; наблюдения;
- практические - упражнения в парах, тренировочные упражнения.

Методы тренировки:

- равномерный, интервальный, переменный, темповой, контрольный, соревновательный, поточный, одновременный, игровой, интегральный.
- метод повторного выполнения упражнения. В зависимости от задач, средств и внешних условий, а также от индивидуальных особенностей обучающихся, метод предусматривает различные его повторности, характер выполнения, количественные и качественные уровни.

Формы организации деятельности

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с обучающимися:

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

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (разминка);
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, подвижных и игр и т.д.);
- заключительной (ходьба, медленный бег, на осанку).

Образовательные технологии

При реализации модулей программы используются следующие образовательные технологии:

1. Здоровьесберегающие технологии:

- санитарно-гигиенические – соблюдение личной гигиены и гигиенических условий для занятия физической культурой и спортом;
- психолого-педагогические - учет возрастных особенностей обучающихся, психологический климат на занятиях, эмоциональный комфорт, доброжелательная обстановка, эмоциональные разрядки на занятиях;
- физкультурно-оздоровительные - направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировка силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. Средства технологии: спортивные игры на спортивной площадке, подвижные игры на свежем воздухе, эстафеты; закаливающие процедуры.

2. При проведении занятий учитывается уровень физического развития и физической подготовленности обучающихся. Индивидуальный подход к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств составляют *технология дифференцированного обучения*.

Этапы проведения занятия

Часть занятия	Направленность и продолжительность части занятия	Зона воздействия и направленность упражнений	Основные упражнения	Указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ	1.РАЗМИНКА <i>1.1. Разогревание (Warmup)</i> Продолжительность подготовительной части занятия от 5 до 10 минут	1.1.1. Локальные (изолированные) движения частями тела	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой
		1.1.2. Совмещения, движения для обширных мышечных групп	Полуприседы, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками.	Упражнения на координацию и усиления кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды.
ОСНОВНАЯ	2. АЭРОБНАЯ ЧАСТЬ (Aerobics) Продолжительность от 20 до 30 минут	<i>2.1.1. Аэробная разминка</i> (3-10 мин)	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях
		<i>2.1.2. «Аэробный танец»</i> (рекомендуется не менее 10-15 минут)	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками	Выполнение сочетаний — «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ	3.« ЗАМИНКА» «остывание» Снижение нагрузки (Cooldown) (5-10 минут)	3.1.1 «Стретчинг» Упражнения на гибкость, «общая заминка»	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением

Оценка реализации и образовательные результаты программы: контрольные упражнения, опрос, соревнования. Формой подведения итогов реализации модуля является контрольные упражнения.

Тесты на общую физическую подготовку

1) Step test определяет выносливость сердечно-сосудистой системы - подсчёт пульса после 3-х минут аэробной нагрузки;

2) Тест на гибкость (поясничная область). Складка в положении сидя;

3) Sit up определяет силу мышц брюшного пресса. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты под прямым углом, стопы на полу, выполнить максимальное количество раз за минуту;

4) Push up – отжимание из упора на коленях или из упора лёжа. Определяет силу мышц груди и плечевого пояса.

- Методика определения эмоционального состояния «Волшебный градусник определения настроения»

- Подсчёт пульса до и после занятий. Составление таблицы контроля.

- Шкала прикладываемых усилий для оценки интенсивности занятия

0 – ОТДЫХ Ощущения, когда вы сидите или отдыхаете

1 – ЛЕГКО Ощущения, когда вы идёте в школу или делаете уборку в комнате

2 – НЕМНОГО ТЯЖЕЛО Ощущения, когда вы проводите время на игровой площадке или бегае с друзьями

3 – ТЯЖЕЛЕЕ Ощущения, когда вы занимаетесь спортом, много долго играете

4 – ТЯЖЕЛО Ощущение, когда вы много пробежали

5– ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО Максимум. За всю свою жизнь вы так много не бежали и не играли.

- Визуальный контроль. Наличие «белого треугольника» (часть лица от носа до подбородка бледнеет, что свидетельствует о дегидратации и переутомлении)

Список литературы

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2011.
2. Утренняя гимнастика для школьников. Прохорова Галина. Айрис-Пресс, 2006г.
3. С физкультурой дружить – здоровым быть!» /М.Д.Маханева.-М.: Сфера, серия: Синяя птица, 2009
4. Степаненкова О.И. Значение физических упражнений и некоторых оздоровительных методик для укрепления здоровья: методическое письмо. Петрозаводск, 2014.

Инструкции по технике безопасности для обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям физкультурно-спортивной направленности допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. На занятиях физкультурно-спортивной направленности обучающиеся должны избегать воздействия следующих опасных факторов:

- выполнение упражнений без разминки;
- травм: при столкновении друг с другом; при нарушении правил проведения игры; при падении на мокром, скользком полу или площадке; при нахождении в зоне броска.

1.4. В случае получения травмы необходимо немедленно поставить в известность педагога, который обязан обеспечить оказание медицинской помощи.

1.5. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

2.1. Обучающиеся обязаны:

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой, снять все висящие предметы (часы, цепочки, телефоны).
- пройти инструктаж по охране труда.
- приступать к основной нагрузке только после разминки.
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога.

2.2. Обучающимся запрещается:

- приносить на занятия колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы, телефоны;
- бегать без разрешения педагога, открывать окна, толкать друг друга; кидать различные предметы друг в друга;
- жевать жевательную резинку и что-либо;
- трогать без разрешения педагога спортивное оборудование.
- заниматься посторонними делами.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ

3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

4.1. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

4.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

4.3. Тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

5.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить тренировку и сообщить об этом педагогу.

5.2. При плохом самочувствии прекратить тренировку и сообщить об этом педагогу.

5.3. При получении травмы немедленно сообщить об этом педагогу.

6. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, отстраняются от занятий.