

**ГБОУ «Дятьковская кадетская школа
имени Героя Советского Союза И.А. Кашина»**

Рассмотрено/принято на заседании М/О воспитателей и педагогов ДО _____ Н.В. Барбосова Протокол № 1 от 26.08.2020 г.	Согласовано зам. директора по ВР _____ Т. В. Фомина 25.09.2020 г.	Утверждено Директор _____ И.М. Никольская Приказ № 111 от 31.08.2020 г.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Танцевальная аэробика»

Возраст обучающихся: 11 - 17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Шадобо В.А
педагог дополнительного образования

г. Дятьково
2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная аэробика» физкультурно – спортивной направленности. Уровень освоения - общекультурный. Программа «Танцевальная аэробика» разработана на основании следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 « Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

4. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. №06-1844 « о примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 № 196 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении информации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. № 613н «Об утверждении профессионального стандарта « Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

8. Устав ГБОУ «Дятьковская кадетская школа».

9. Учебный план ГБОУ «Дятьковская кадетская школа им. Героя Советского Союза И.А. Кашина» на 2020-2021 учебный год.

Актуальность. Возросший интерес к здоровому образу жизни в России делает актуальным приобщение обучающихся к спортивному искусству. Задачу воспитания здоровой нации нельзя решать успешно без освоения подрастающим поколением спорта в разных его проявлениях. Большая двигательная активность на фоне эмоционального подъема при выполнении движений под музыку несет мощный оздоровительный заряд. Как доказано физиологами еще в 19 веке, мажорная музыка увеличивает работоспособность мышц, организует ритм дыхания, создает радостное настроение. Поэтому все комплексы выполняются под специально подобранную музыку.

Новизна программы заключается в том, что тематика обучения педагогом разработана самостоятельно с учетом введения в неё танцевально-ритмических упражнений, положительно влияющих на здоровье обучающихся.

В программе шире используются словесные методы обучения, нехарактерные для данного направления: беседа, объяснения, рассказ, анализ.

Адресат программы - кадеты с 5-11 класса Дятьковской кадетской школы

Цель программы: создать условия для полноценного развития двигательных навыков и умений, физических качеств детей, положительного

отношения к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Повышать двигательную активность кадетов;
2. Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
3. Обучение основным двигательным действиям;
4. Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
5. Способствовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания;
6. Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы.

Программа студии танцевальной аэробики построена на общепринятых педагогических принципах:

- Систематичности и последовательности. Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.
- Оздоровительной направленности. При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку.
- Доступности и индивидуализации. Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.
- Гуманизации. Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.
- Творческой направленности, результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.

Наглядности. Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

Условия реализации программы

Все разделы программы обеспечены необходимыми методическими и дидактическими материалами.

В процессе обучения используются:

- Видео (демонстрационный) материал;
- Методическая литература;
- Дидактические материалы;

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Возраст воспитанников, участвующих в реализации программы – 10-17 лет.

Количество групп – 1 группа

Режим работы: 2 раза в неделю по 1 часу,

Количество воспитанников в группе: от 15 человек.

Принцип набора воспитанников в объединение – свободный.

- Состав групп – постоянный.

Планируемые результаты программы.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Процесс

обучения носит творческий, художественно - эстетический, танцевальный, гимнастический, спортивный, информативный и воспитательный характер. Содержание программы неразрывно связано с оздоровительным аспектом воспитания. В курсе прослеживается постоянно поддерживаемый уровень необходимых физических нагрузок, что в свою очередь стимулирует работу сосудов и сердца, укрепляет дыхательную систему, задействует самые разные группы мышц и суставов, благодаря которым повышается общий иммунитет детского организма, развиваются и совершенствуются все части тела. При этом внимание обучающихся необходимо останавливать на восприятии художественно-эстетической стороны выполняемого движения, плавность движения, грацию и гибкость.

Программа студии «Танцевальная аэробика» рассчитана на 3 учебных года. С каждым годом (этапом) – дети совершенствуют движения, стараясь придумать композиции из них.

Первый год - начальный, большое внимание уделяется совершенствованию специальных физических качеств, присущих танцевальной аэробике.

Второй год обучения - задействуются общефизические качества и хореографическая составляющая.

Третий год - мастерство. Обучающиеся к этому времени уже приобретают необходимые навыки для соединения полученных знаний в спортивную хореографию.

Для поддержания интереса к урокам аэробики соблюдается определенная стратегия обучения и усложнения программы в соответствии с двигательным опытом, подготовленностью и возрастом обучающихся. При проведении занятий по аэробике широко используются специфичные методы и приемы. В данной программе используется метод «от головы к хвосту».

Построение связок методом «от головы к хвосту» происходит следующим образом:

- 1) Разучивается базовый шаг (количество повторений 8×4);
- 2) Затем разучивается следующий шаг (количество повторений 8×4);
- 3) После этого два разученных базовых шага связываются и повторяются, получается связка из 16 счетов и ее повторяют 2 раза;
- 4) Разучивается третий шаг (количество повторений 8×4);
- 5) Добавляем третий шаг к последнему разученному базовому шагу;
- 6) Получается связка также из 16 счетов, которую выполняют 2 раза подряд;
- 7) Выполняется четвертый шаг (количество повторений 8×4);
- 8) Третий разученный шаг связываем с последним разученным и получается связка на 16 счетов, выполняется 2 раза.

При применении данного метода тренируется двигательная память, развивается мышление, совершенствуется техника движений. Этот метод рекомендуется использовать в уроках нулевого уровня, а также для начинающих инструкторов.

Основой хореографии в танцевальной аэробике является элемент «шаг». Элемент – это наименьшее вполне законное двигательное действие, имеющее определенную структуру: начало, основное действие и окончание. Под термином «шаг» в танцевальной аэробике понимается набор последовательных действий выполняемых на определенное количество счетов. Каждый шаг начинается, естественно, с какой-то ноги, которая именуется ведущей. Если при выполнении полного «шага» (на определенное количество счетов) нога меняется, то аэробному шагу присваивается статус «со сменой ноги».

Выбор упражнений для конкретного урока зависит в первую очередь от возраста и уровня подготовленности занимающихся.

В связи со спецификой танцевальной аэробики, наиболее типичными для занятий являются следующие средства:

1. Общеразвивающие упражнения в положении стоя:

- упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание и опускание, сгибание и разгибание, дуги и круги)
- упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге и вперед)
- упражнения для ног (поднимание и опускание, сгибание и разгибание в разных суставах, полуприсяды, выпады, перемещение центра тяжести тела с ноги на ногу)

2. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа:

- упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения)
- упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания и разгибания, поднимание и опускание, махи)
- упражнения для мышц живота в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотом туловища, поднимание ног согнутых или разгибанием)
- упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях

(небольшая амплитуда поднимания рук, ног или одновременных движений руками и ногами с «вытягиванием» в длину)

3. Упражнения на растягивание:

- в полуприсяде для задней и передней поверхности бедра
- в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра
- в полуприсяде или в упоре на коленях для мышц спины
- стоя для грудных мышц и плечевого пояса

4. Ходьба:

- размахивая руками (кисти в кулак, пальцы врозь и др.)
- сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными).

- ходьба с хлопками
- ходьба с продвижением (вперед, назад, по диагонали, по дуге, по кругу)
- основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике

5. Подскоки и прыжки:

- на двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (с осторожностью выполнять перемещения в

стороны)

- с переменной положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (не рекомендуется выполнять больше 4 прыжков на одной ноге подряд)
- сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка	2	2	0
2.	Общефизическая подготовка	29	3	26
3.	Специальная физическая подготовка	31	4	27
4.	Хореографическая подготовка	8	2	6
ИТОГО:		70	11	59

Структура урока оздоровительной аэробики силовой направленности.

1. Разминка. Состоит из выполнения связки (на 32 счета) — базовых шагов с постепенным добавлением и усложнением работы рук. Продолжительность части — 5 мин. Комбинация шагов для разминки:

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Jumping Jacks = 8 счетов Комбинация =

32 счета

2. Стретчинг. В этой части занятия выполняются упражнения на растяжение основных групп мышц, необходимых для дальнейшей работы: а) упражнения на растяжение задней поверхности голени; б) передней поверхности голени; в) внутренней поверхности голени. Продолжительность части 5 минут.

3. Фитнесс — силовая часть. Основная часть урока, направленная на проработку основных групп мышц: упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра; упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра и мышц таза; упражнения для мышц спины, верхнего плечевого пояса, рук, мышц груди; упражнения для прямых и косых мышц живота; упражнения для мышц стопы и голени. Исходное положение для выполнения упражнений может быть разное, а также применяют статическую, изометрическую и динамическую нагрузку. Продолжительность части 25 минут.

4. Заминка. В этой части занятия упражнения направлены на

восстановление, растяжение и расслабление мышц, которые были задействованы в основной части занятия.

Это упражнения на растяжение мышц спины, живота, передней и задней поверхности бедра, подколенных сухожилий, передней и задней поверхности голени, ягодичных мышц, отводящих и приводящих мышц бедра, мышц рук, мышц шеи. Продолжительность части 5 минут.

Время выполнения каждого упражнения в комплексе определяется уровнем подготовленности группы и задачами, поставленными на занятии.

Методические рекомендации

Условия работы и техника безопасности, одно из важнейших требований соблюдение правил охраны труда детей, норм санитарной гигиены в помещении и правил пожарной безопасности. Преподаватель обязан постоянно знакомить детей с правилами по ТБ.

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального характера. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

К особенностям методики проведения спортивной аэробики относятся следующие моменты:

1. Безопасность аэробной тренировки подразумевает как правильный подбор упражнений и составление комплексов, так и соответствующую технику исполнения, в частности:
 - при исполнении движений следует избегать резких движений баллистического характера;
 - необходима смена работающего звена (ноги) или направления движения через каждые 8 счетов;
 - изменение амплитуды и мощности движения должно быть постепенным как в сторону увеличения, так и в сторону уменьшения.
2. Новые движения или способы перемещений должны выполняться в медленном темпе.
3. Для облегчения выполнения эффективно использование сопровождающих команд и подсказок словом действием – показом.
4. Технически правильное усвоение отдельных движений и их объединения в комплексы.
5. На начальных этапах занятий следует составлять комплексы в соответствии с возможностями занимающихся, в последующих этапах, при достаточно совершенном владении арсеналом упражнений, возможен свободный выбор движений инструктором – хореографом по ходу занятий.
6. Подбор музыкальных произведений должно соответствовать характеру и возрастным особенностям занимающихся.

На первом занятии обучающимся предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися, затем соединяются в последствии в музыкальные композиции. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Для освоения предлагаемой программы рекомендуется учить комплексы по «восьмёркам» отдельным способом без музыки, затем выполнить эти упражнения с музыкальным сопровождением и закончить занятия упражнениями в партере.

Самое главное после основной части аэробики – продолжать двигаться, чтобы кровь могла циркулировать от ног к центральным сосудам. Здесь очень важна правильная заминка после каждого занятия. Основной принцип в аэробике – никогда не заканчивать упражнение резко.

Таким образом, танцевальная аэробика – это достаточно специфический вид оздоровительной гимнастики, могущий дать довольно высокий эффект при условии соблюдения также специфических условий.

Список использованной литературы.

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. Беспутчик В.Г., Бейлин В.Р. Средства аэробики в физическом воспитании школьников: Учеб.-метод. пособие. Мн: Армита-Маркетинг, Менеджмент, 1997.
3. 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.
4. Иванова О., Поддубная Ж. 100 упражнений стретчинга для всех групп мышц//Спорт в школе.- 1998.
5. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2 т.:1 том Теория и методика. М.: Федерация аэробики, 2002.
6. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.
7. Стрельникова Н.В. «Степ – Данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика. – 2011.
8. Слуцкер О.С. Полухина Т.Г., Козырев В.С. Программы для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес - аэробики: Учеб.-метод. пособие. Федерация фитнес- аэробики России, 2011г.
9. Шабоха Е.Г., Соколов Г.Я., Кислухина И.И., Трушкова М.П. Оздоровительная аэробика для школьников: Методические рекомендации. - Омск:СибГАФК,1998.

Календарно-тематическое планирование (1 год обучения).

№ п/ п	Название темы		Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1.	Теоретическая подготовка	ТБ Введение в образовательную программу. Гигиена спортивных занятий.	1		1
		Из истории аэробики	1		1
2.	Общезрительная подготовка	Общеразвивающие упражнения для рук	1	9	10
		Общеразвивающие упражнения для ног	1	12	13
		Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	1	5	6
3.	Специальная физическая подготовка	Базовые шаги аэробики, элементы в основе которых лежат шаги.	1	5	6
		Подскоки, прыжки и повороты	1	4	5
		Упражнения на развитие осанки	1	10	11
		Упражнения на развитие гибкости	1	8	9
4.	Хореографическая подготовка	Использование музыки на занятиях аэробики, прослушивание и подбор композиций.	1	3	4
		Танцевальные комбинации из базовых шагов.	1	3	4
			ИТОГО: 70ч.		