

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества имени Г.И.Чикризовой»
Харабалинского района

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «ЦДТ им. Г.И.Чикризовой»
С.В. Шипилова
Приказ № 54-ОД от «31»августа 2018 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Олимп»

по предмету «Танцевальная аэробика»

Возраст учащихся – 6 -8 лет

Срок реализации – 2 года

Автор программы
Кожухова Анна Николаевна
педагог дополнительного образования

Харабали – 2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.
2. Педагогическая целесообразность и актуальность.
3. Основная цель программы.
4. Особенности организации образовательной деятельности
5. Учебно-тематический план. Содержание программы 1 года обучения
6. Учебно-тематический план. Содержание программы 2 года обучения
7. Ожидаемые результаты
8. Список литературы

1. Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная программа «Олимп» по танцевальной аэробике составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов: Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Письмом Минобразования Российской Федерации от 20 мая 2003 года № 28-51-396/16 «О реализации дополнительных образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей», Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844 « О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Положением о дополнительной общеразвивающей программе творческого объединения Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества им. Г. И. Чикризовой» Харабалинского района.

Рабочая программа творческого объединения «Танцевальная аэробика» предназначена для осуществления физического воспитания детей дошкольного возраста на расширенном уровне, выходящем за рамки комплексной программы.

Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях танцевальной аэробикой дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Танцевальное искусство в целом воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, оно развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству. Необходимо продолжать развивать у дошкольников творческие способности, заложенные природой. Рабочая программа разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию к учебной деятельности в ДО, возрастных особенностях детей.

2. Педагогическая целесообразность и актуальность.

Основы здоровья, гармоничного умственного и физического развития ребенка закладываются именно в дошкольном детстве. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность обусловлена использованием музыки. Актуальность заключена в том, что занятия ритмической гимнастикой оказывают существенное влияние на развитие психических процессов: внимания, воли, памяти, подвижности и гибкости мыслительных операций, творческого воображения, фантазии.

В отличие от существующих программ по ритмической гимнастике, перечисленных выше, данная технология предусматривает использование преимущественно гимнастических упражнений танцевального характера. Предлагаемые комплексы достаточно интенсивны и призваны давать высокую физическую нагрузку на организм занимающихся.

Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, на формирование способности свободно и осознанно владеть своим телом.

3.Основной целью программы является *разностороннее развитие личности дошкольника средствами музыки и ритмических движений.*

Задачи.

I. Укрепление здоровья:

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника
- формировать правильную осанку, стопу
- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма
- приобщать к здоровому образу жизни.

II. Развитие двигательных качеств и умений.

- развивать точность и координацию движений
- развивать гибкость, пластичность
- воспитывать выносливость
- развивать умение ориентироваться в пространстве
- обогащать двигательный опыт ребенка

III. Развитие музыкальности.

- развивать способность слушать и чувствовать музыку
- развивать чувство ритма
- развивать музыкальную память

IV. Развитие психических процессов

- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление
- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов

V. Развитие творческих способностей.

- развивать творческое воображение, фантазию
- развивать способность к импровизации

VI. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности

- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость
- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

Национально-региональный компонент реализуется через:

- тематику сюжетно-игровых занятий, посвященных природе родного края,
- передачу в движении образов животных родного края.

Работа по программе предоставляет возможность осуществления **межпредметных связей** с образовательными областями:

«Безопасность», «Здоровье» - ознакомление и соблюдение:

- правил безопасного поведения в спортивном зале,

- техники выполнения физических упражнений с использованием и без использования спортивных снарядов, тренажеров,
- правил охраны органов и систем организма: способы предупреждения переутомления, восстановления после интенсивной физической нагрузки,
- правил безопасного взаимодействия со сверстниками в процессе фронтальных и парных форм организации.

«Социализация» - приобщение детей к ценностям современного общества: стремление к сохранению и укреплению собственного здоровья путем занятий современными видами физкультуры и спорта.

«Коммуникация» - развитие у детей способности выражать словом ощущения своего организма, свое отношение к тому или иному виду движений, свои чувства и настроения.

«Познание» - приобретение сопутствующих знаний по теме сюжетно-игровых занятий; развитие пространственных ориентировок, внимания, двигательной и музыкальной памяти.

«Музыка» - развитие музыкальных способностей: чувства ритма, умения слушать и слышать музыку, исполнять движения в соответствии с ее характером, передавать музыкальный образ.

«Труд» - приобщение детей к посильной трудовой деятельности: подготовке и уборке спортивного оборудования, атрибутов, сценических костюмов.

Объем курса. Программа рассчитана на 2 дополнительных академических часа в неделю, 144 часа в год. Программа ориентирована на детей в возрасте от 6 до 8 лет. Длительность непосредственно образовательной деятельности 45 мин.

4. Особенности организации образовательной деятельности.

Комплексы строятся в соответствии с традиционной структурой построения комплексов ритмической гимнастики и включают в себя;

- танцевальные движения
- общеразвивающие упражнения из И.П. стоя, сидя, лежа
- разные виды бега, прыжков, подвижные игры
- гимнастические упражнения (гимнастические упражнения с предметами)
- свободную танцевальную деятельность.

В начале каждого занятия проводятся специальные упражнения на формирование правильной осанки.

Программа предусматривает два года обучения. Более высокий уровень сложности предполагается с каждым годом:

- темп музыкального сопровождения,
- интенсивность движений,
- частоту смены движений,
- разнообразие их комбинаций.

Определение уровня сложности, используемого с данной группой воспитанников, основывается на средних показателях возрастных возможностей детей, а также на учете индивидуальных способностей конкретного ребенка.

Выбор форм и методов, применяемых на занятиях, зависит от возраста занимающихся и уровня сложности программы.

Основным методом обучения на *этапе углубленного разучивания* становится целостное выполнение упражнения. Увеличивается темп выполнения и количество повторений движения.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка. Ведущую роль приобретают соревновательный и игровой методы. Этап совершенствования упражнения считается завершенным тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эстетической и эмоциональной отдачей. После этого данное упражнение применяется в комплексе с ранее изученными движениями в различных комбинациях.

Формой подведения итогов реализации программы являются открытые мероприятия, участие в концертах, утренниках, фестивалях.

5. Учебно-тематический план 1 год обучения

Занятия 2 раза в неделю по 2 часа

№ 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	2		2
4.	Общезначительная подготовка	Элементы строевой подготовки	4	24	28
5.		Общеразвивающие упражнения для рук			
6.		Общеразвивающие упражнения для ног			
7.		Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.			
8.	Специальная физическая подготовка	Базовые шаги аэробики	6	54	60
9.		Упражнения на развитие осанки			
10.		Упражнения на развитие гибкости			
11.	Хореографическая подготовка	Музыкальное сопровождение (темп, ритм)	4	48	52

12.		Танцевальные элементы			
13.	Итого:		18	126	144

Содержание программы 1 года обучения

1. Теоретическая подготовка:

1.1 Вводное 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.

1.2 Гигиена, 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 танца у 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.

6. Учебно-тематический план 2 год обучения

Занятия 2 раза в неделю по 2 часа

№ тем ы	Название темы		Количество часов		
			Теория	Практи ка	Всего
1.	Теоретическая подготовка	ТБ, введение в образовательную программу.	4		4
2.		Гигиена спортивных занятий.			
3.		Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.			
4.	Общесфизическая подготовка	Элементы строевой подготовки	4	24	28
5.		Силовые упражнения для рук			
6.		Силовые упражнения для ног			
7.		Силовые упражнения для шеи и спины.			
8.	Специальная физическая подготовка	Базовые шаги и связки аэробики	4	48	52
9.		«Стретчинг» (Упражнения на развитие осанки, упражнения на развитие гибкости)			
10.	Хореографическая подготовка	Элементы классического и народного экзерсиса	6	54	60
11.		Танцевальный рисунок			
12.		Элементы танцевальной аэробики			
13.	Итого:		18	126	144

Содержание программы 2 года обучения

- 1. Теоретическая подготовка:**
1.1. Вводное занятия.

Теория: Знакомство с различными видами танцевальной аэробики.

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

1.2. Гигиена, 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: - техники выполнения упражнений с различными группами мышц;
- техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.

2.2. Практика: - ритмика;

- ритмогимнастика (строевые упражнения, упражнения с предметами, упражнения с предметами);

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

3. Специальная физическая подготовка:

3.1 Теория: - правила выполнения упражнений на развитие гибкости;

- техника исполнения элементов танцевальной аэробики;

- правила выполнения разных видов ходьбы в танцевальной аэробике;

- правила выполнения разных видов шагов в танцевальной аэробике;

- правила комбинирования элементов танцевальной аэробики в танцевальные связки.

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

- изучение и совершенствование исполнения техники элементов танцевальной аэробики;

- упражнения для развития координации движений, координационной памяти.

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;

- техника работы в танцевальном рисунке.

4.2. 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.

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

7. 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 физической 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 физической 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 физической 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 (концертах, конкурсах).

Мониторинг для отслеживания результативности используются:

1. контрольные задания и тесты;
2. педагогические отзывы;
3. ведение журнала учёта и посещаемости.

Формы подведения итогов реализации программы «Танцевальная аэробика»

- Открытый показ организованной деятельности для родителей и педагогов;
- Участие в мероприятиях различного уровня;
- Видеоматериалы;
- Фотоотчёты.
- фестивали
- - конкурсы
- - концерты

8. Список 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. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
3. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика», Санкт-Петербург, Ленинградский областной институт развития образования, 2000

4. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
5. 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.
6. Иванова О.А., Шарабарова И.Н. «Занимайтесь ритмической гимнастикой», М., «Советский спорт», 1988
7. Касицына М.А., Бородина И.Г. «Коррекционная ритмика», М., «Гном и Д», 2005
8. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. «Ритмические упражнения, хореография и игры», М., «Дрофа», 2003
9. Попова Е.Г. «Общеразвивающие упражнения в гимнастике», М., «Терра-Спорт», 2000
10. Потапчук А.А., Дидур М.Д. «Осанка и физическое развитие детей», Санкт-Петербург, «Речь», 2001
11. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ», Санкт-Петербург, «Детство-пресс», 2003

Интернет-ресурсы

1. https://lubermbdou6.edumsko.ru/activity/educational_program/post/37361
2. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/12/09/programma-po-ritmicheskoy-gimnastike>
3. <http://www.dissercat.com/content/metodika-primeneniya-tantsevalno-khoreograficheskikh-uprazhnenii-dlya-formirovaniya-osanki-d>
4. <https://moluch.ru/archive/52/6728/>
5. <http://scipress.ru/pedagogy/articles/obshherazvivayushhie-uprazhneniya-v-zanyatiyakh-po-distipline-fizicheskaya-kultura-i-sport-v-nespetsializirovannom-vysshem-uchebnom-zavedenii.html>
6. <http://www.dissercat.com/content/sredstva-lechebnoi-fizkultury-v-upravlenii-fizicheskim-sostoyaniem-doshkolnikov-s-narusheniy>
7. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2014/03/26/dopolnitelnaya-obrazovatel'naya-programma-tantsevalno-igrovaya>
8. <https://megaobuchalka.ru/3/34509.html>
9. <https://infourok.ru/avtorskaya-programma-fizkulturno-ozdorovitel'noy-napravlenosti-dlya-detey-let-zdoroveyka-2674841.html>
10. <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/planirovaniye/avtorskaiaprogrammadietskiiifitnies>
11. <http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/837/25837/8732>

