

Муниципальное учреждение дополнительного образования

«Центр дополнительного образования детей «Олимп»

(МУДО «ЦДОД «Олимп»)

«Олимп» челядьлысодтөдтөдөмлунсетаншөрин» содтөдтөдөмлун

сетанмуниципальной учреждение

(«Олимп» ЧСТСШ» СТСМУ)

РЕКОМЕНДОВАНО:
Методическим советом
МУДО «ЦДОД «Олимп»
Протокол № 5
от «18» марта 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ: Директор
МУДО «ЦДОД «Олимп»
_____ Е.А. Некрасова
«24» марта 2022 г.

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
МУДО «ЦДОД «Олимп»
Протокол № 5
от «24» марта 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа-
дополнительная общеразвивающая программа
«Танцевальный фитнес»
(базовый уровень)**

Направленность:

Физкультурно-спортивная

Для учащихся

7-17 лет

2 года обучения

Составитель:

Сухарева Наталья Евгеньевна,
педагог дополнительного образования

Сыктывкар
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Танцевальный фитнес» разработана на основе следующих **нормативных правовых актов государственных программных документов в области дополнительного образования:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726 – р;
- СанПин 2.4.4.3172-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждённый постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41;
- Приказ Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196 Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки России от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года № 214 – п;
- Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодёжи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы));
- Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;
- Устав МУДО «ЦДОД «Олимп».

Танцевальный фитнес – это система, состоящая из элементов физических упражнений, танцев, музыки. Она включает в себя разминку с разогревом мышц, основную часть беговыми и прыжковыми движениями и заминку с дыхательными упражнениями, упражнениями на релаксацию. Танцевальный фитнес – 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 танцевального фитнеса в учебную программу школьного физкультурного образования в качестве одного из базового вида физкультурно-спортивной подготовки продиктовано его широкой популярностью среди детей младшего, среднего и старшего возраста, молодежи и взрослого населения.

Танцевальный фитнес – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. В последние десятилетия фитнес стал всё больше завоёвывать популярность не только среди женщин, но и среди мужчин. Бурный рост числа сторонников фитнеса обеспечил его 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 танцевальным фитнесом 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

Актуальность программы. В современных условиях все более остро встает проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Образ жизни детей определяют взрослые, но не всегда родители, уделяют должное внимание физическому воспитанию ребенка. По статистике, 82 % всех выпускников школ имеют отклонения в состоянии здоровья: нарушение осанки, искривление позвоночника, ожирение, близорукость, раннюю гипертонию и др. В этой связи особую актуальность приобретает разработка программ занятий оздоровительной массовой физической культурой с использованием ее наиболее рациональных и доступных средств и методов для детей, начиная с младшего школьного возраста.

Традиционные уроки физической культуры – два-три раза в неделю – не могут решить проблему двигательного «голода». Танцевальный фитнес как система специально подобранных гимнастических, танцевальных упражнений, выполняемых под музыку фронтальным методом, решает эту проблему. «Фитнес», происходящий от английского выражения «быть в форме», – способствует всестороннему гармоничному физическому развитию человека, формированию активной жизненной позиции. Танцевальный фитнес – это гимнастические, танцевальные движения, элементы классической, степ-аэробики, прошедшие тщательный отбор временем и специалистами на их полезность для здоровья. Своеобразие танцевального фитнеса определяется органическим соединением спорта и искусства, присутствием творческого компонента и фактора новизны, единством движений и музыки. Особой популярностью этот вид спорта пользуется посреди детей, подростков и молодежи, для которых выступление в соревнованиях, конкурсах, шоу-

программах - принципиальный мотивационный фактор систематических занятий физической культурой. Танцевальный фитнес официально признан Государственным Комитетом России по физической культуре и спорту как одна из дисциплин спортивной аэробики.

Отличительными особенностями данной программы является то, что в ней присутствует психологическое сопровождение учащихся: рефлексия собственной деятельности, самоанализ, самоконтроль, развитие психических свойств личности (внимание, память, воображение) и коммуникативных способностей, регулирование психологического состояние перед выступлениями. Кроме того, 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 старшего возраста, но мы хотим дать возможность начать заниматься и младшим школьникам.

При разработке содержания программы учитывались программы учреждений дополнительного образования детей по хореографии и ритмике, программы детских спортивных школ по спортивной и художественной гимнастике, методические пособия по фитнесу, собственный опыт работы педагога.

Адресат программы: Программа рассчитана на 2 года обучения.

Данная программа рассчитана на разновозрастной коллектив от 7 до 17 лет.

Набор в объединение осуществляется на основе письменного заявления родителей. При зачислении в группу учащийся обязан предоставить педагогу справку об отсутствии противопоказаний для занятий танцевальным фитнесом. Специальной подготовки для зачисления учащихся в группу первого года обучения не требуется. По результатам промежуточного контроля учащиеся переводятся на следующий год обучения.

Объём программы и режим занятий

Расписание занятий составляется в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 .

Год обучения	Продолжительность одного занятия в академических часах	Количество занятий в неделю	Всего часов в неделю	Всего часов в году
1	2	2 раза	4	144
2	2	3 раза	4	144

* Между занятиями предполагается 10 минутный перерыв.

Формы организации образовательного процесса

Особенности организации образовательного процесса предполагают теоретическое и практическое обучение, ОФП, СПФ, участие в соревнованиях различного уровня и выступлениях перед зрителями на мероприятиях Центра, школы и города. А также предполагаются

разнообразные воспитательные и досуговые мероприятия. Например, посещение фитнес-клубов города. Для общефизического развития проводятся коллективные посещения городского бассейна и городского стадиона (катка). Проводятся беседы по здоровьесбережению. Занятия проводятся всем составом творческого объединения или по группам.

Формы проведения занятий – групповые. Срок освоения программы – 2 года.

Организация деятельности детей проводится как в традиционной, так и в нетрадиционной форме.

Типология традиционных учебных занятий:	Типология нетрадиционных учебных занятий:
<ul style="list-style-type: none"> – учебное занятие – беседа; – экскурсия; – учебная игра; – контрольное занятие; – работа над репертуаром; – тренировка; – лекция; – консультация; – срез знаний 	<ul style="list-style-type: none"> - посвящение в кружковцы; - занятие – игра; - занятие – фантазирование; - занятие – конкурс; - занятие – презентация; - мастер-класс; - защита проекта; - видеопрактикум; - занятие – соревнование; - занятие – анализ выступлений

Цели и задачи

Цель: развитие физических способностей учащихся средствами музыкально – двигательной активности.

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.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1 год обучения**

№	содержание	теория	практика	всего
1	Введение в образовательную программу. История фитнеса.	2	2	4
2	Здоровье сберегающие аспекты жизнедеятельности	2	2	4
3	Основы музыкальной грамоты	2	14	16
4	Общефизическая подготовка		46	46
5	Базовые аэробные движения	2	18	20
6	Танцевальные композиции		10	10
7	Нетрадиционные виды упражнений.		24	24
8	Спортивные традиции Коми края	2	1	3
9	Соревнования, конкурсы, праздники	1	10	11
10	Педагогический контроль. Контрольные нормативы	1	5	6
11	Итого	12	132	144

Цель 1 года обучения:

- физическое развитие и укрепление здоровья школьников посредством фитнеса.

Задачи 1 года обучения:

Обучающие:

1. Обучить воспитанников основам фитнеса.
2. Научить держать себя красиво и эстетически правильно.

Развивающие:

1. Развитие интереса к занятиям спортом и физической культурой;
2. Улучшить координацию движений учащихся.

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;

Содержание 1 года обучения

Введение в образовательную программу. История фитнеса.

Танцевальный фитнес- оздоровительная система упражнений под музыку. История фитнеса в России. Презентация программы «Танцевальный фитнес».

Теория

Традиции детского центра «Олимп». Игра «Давайте познакомимся»

Практика

Здоровьесберегающие аспекты жизнедеятельности. Понятие о здоровом образе жизни. Гигиенические требования к занятиям аэробикой. Техника безопасности на спортивных занятиях. Правила пользования инвентарем и оборудованием. Правила поведения учащихся на занятиях, после занятий. Профилактика травматизма. Правила эвакуации при пожаре и прочих экстремальных ситуациях. Правила дорожного движения

Теория

Строение организма человека. Важнейшие системы организма и их функции. Режим дня и питания. Соблюдение баланса веществ (жиры, углеводы, белки, витамины, минеральные вещества). Контроль массы тела.

Практика

Основы музыкальной грамоты. Основные понятия: музыкальный квадрат, ритм и темп, начало музыкальной фразы. Основы взаимосвязи музыки и движений.

Теория

Определение темпа характера и структуры музыкальных произведений для строевых упражнений

Практика

Общефизическая подготовка.

Упражнения общего воздействия. Гимнастические упражнения в устойчивом темпе (под музыку) с движениями рук, ног, туловища. Комбинации упражнений танцевального характера в медленном темпе (с хлопками, прыжками на одной и двух ногах, на месте, с продвижением вперед, в стороны, галопом, подскоками, поворотами, приседаниями). Махи прямыми или согнутыми ногами вперед, в сторону, назад из положения стоя и на коленях. Упражнения на гибкость, пластичность, координацию рук, ног («лягушка», «бабочка», «звездочка», «березка», «корзинка»). Приседания, выпрыгивания, выпады.

Практика

Базовые движения аэробики. Виды аэробики. Терминология аэробики. Роль хореографии в формировании осанки, грации и пластики тела.

Теория

Общие понятия движений и позиций в хореографии. Базовые элементы аэробики и правильность их выполнения. Базовые аэробные движения – шаг, марш, выпады вперед, в сторону, назад, бег, мах, приставной шаг, сгибание ноги вперед – поднятие колена. Переключение с одного движения на другое. Техника выполнения танцевальных движений под музыку. Совершенствование техники движений Самостоятельное использование базовых движения под музыкальное сопровождение.

Практика

Танцевальные композиции

Разучивание и совершенствование танцевальных комбинаций.

Практика

Нетрадиционные виды упражнений.

Понятие о нетрадиционных видах упражнений: игропластика, стретчинг, музыкально – подвижные игры, игры – путешествия. Упражнения для развития мышечной силы и гибкости в игровой сюжетной форме - «лягушка», «бабочка», «звездочка», «березка», «корзинка». Упражнения для мышц живота (пресс) – поднятие одной или двух ног (лежа на спине или сидя на полу, опора на предплечье), нога или ноги прямые или слегка согнуты. Махи ногами вперед, в сторону в положении стоя или полулежа на полу боком (поочередно каждой ногой). Поднятие туловища вперед лежа на спине, руки за головой (пресс). Упражнения для мышц спины – в положении лежа на животе на полу, ритмическое прогибание тела, поочередное поднятие правой ноги и левой руки и с другой ноги и руки, с поворотом туловища влево и вправо. Повороты туловища вправо, влево, наклоны. Упражнения для отводящих мышц бедра. Упражнения для мышц разгибателей бедра (передняя поверхность бедра). Упражнения для мышц сгибателей бедра (задняя поверхность бедра). Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Общеразвивающие упражнения с движениями рук во всех возможных направлениях и с разной амплитудой. Упражнения с отягощениями. Упражнения на сгибание и разгибание рук из упора лежа и стоя на коленях. Выполнение движений под медленную музыку – растяжка мышц ног, рук, шеи, косых и прямых мышц живота, спины, большой и малой грудных мышц, мышц, выпрямляющих позвоночник, ягодичные мышцы. Упражнения на сгибание и разгибание тела. Выполнение правильного дыхания через нос, глубоко, без задержки. Строевые и общеразвивающие упражнения («запев – припев», «путешествие в веселом автобусе», «спортивный фестиваль», «в гостях у трех поросят»).

Практика

Спортивные традиции Коми края

Развитие спорта в Республике Коми. Национальные традиции Коми края. Самобытность культуры коми народа. Музыкальный склад национальных мелодий. Коми края.

Теория

Эскурсия на стадион имени Р. Сметаниной

Практика.

Соревнования конкурсы праздники

Основные правила спортивных соревнований.

Теория

Выступления на конкурсах и соревнованиях. Вечера отдыха, дни именинников, традиционные праздники. Экскурсия по городу. Посещение городских музеев, выставок.

Практика

Педагогический контроль и самоконтроль.

Определение уровня теоретических знаний.

Теория

Определение физического состояния учащихся. Контрольные нормативы (бег 20 м., упражнения на гибкость и на пресс, прыжок в длину). Выполнение контрольной комбинации.

Практика

Ожидаемые результаты 1 года обучения

Личностные результаты:

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;

Метапредметные результаты:

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;

Предметные результаты:

- знать названия базовых элементов фитнеса и аэробики;

- знать виды фитнеса;
- выполнять упражнения в такт музыке, начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
- выполнять построения и перестроения;
- уметь выполнять четко и выразительно за педагогом танцевальные движения;
- уметь правильно и музыкально восполнять знакомые движения в игровых ситуациях.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 года обучения

№	содержание	теория	практика	всего
1	Вводное занятие.	2		2
2	Здоровьесберегающие основы жизнедеятельности	3	2	5
3	Музыкальная грамота	2	15	17
4	Аэробика: терминология, базовые аэробные движения, шаги и связки	2	15	17
5	Упражнения с предметами и без предметов		44	44
6	Нетрадиционные виды упражнений		25	25
7	Танцевальные композиции		12	12
8	Народные подвижные игры		3	3
9	Соревнования, конкурсы, праздники	1	10	11
10	Педагогический контроль. Контрольные нормативы.		8	8
	Итого	10	134	144

Цель 2 года обучения: укрепление здоровья учащихся через занятия фитнесом

Задачи 2 года обучения:

Обучающие:

1. Научить держать себя красиво и эстетически правильно.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений;

Развивающие:

1. Развитие специфических качеств, необходимых для занятий гимнастикой: музыкальности, танцевальности, выразительности и творческой активности;
2. Развить хореографические способности у воспитанников.
3. Расширить художественно-эстетический опыт.

Воспитательные:

1. Воспитать красоту и мягкость движений, музыкальность, чувство ритма, эстетических качеств; развить творческие способности занимающихся;
2. Привлечь родителей к творческой деятельности своих детей.

Содержание

1. Вводное занятие. Особенности программы «Танцевальный фитнес» 2 года обучения. История фитнеса в России и Республике Коми. Инструктаж по технике безопасности. Требования к спортивной форме, обуви. Правила обращения с оборудованием и инвентарем. Правила поведения на занятиях и после занятий. Профилактика травматизма. Правила эвакуации при пожаре и экстремальных ситуациях. Правила дорожного движения.

Теория

Здоровьесберегающие основы жизнедеятельности. Важнейшие системы организма и их функции. Строение организма человека. Гигиенические требования к занятиям аэробикой.

Теория

Режим дня и питания. Соблюдение баланса веществ (жиры, углеводы, белки, витамины, минеральные вещества). Контроль массы тела. Тренинг «Снятие стрессового состояния перед выступлениями».

Практика

Основы музыкальной грамоты. Основы взаимосвязи музыки и движения. Виды музыки для комплексов упражнений.

Теория

Упражнения на согласование движений с музыкой. Хореографические упражнения. Выполнение упражнений со сменой ритма и темпа музыкальных произведений.

Практика

Фитнес: терминология, базовые движения, шаги и связки

Повторение основных движений. Терминология сложных базовых шагов.

Теория

Упражнения на гибкость, пластичность, подвижность суставов. Упражнения для тазобедренных суставов: взмахи ногами у опоры, лежа боком, полушпагат, шпагат. Координация рук, ног. Базовые аэробные движения. Связки. Закрепление базовых аэробных движений – шаг, марш, выпады вперед, в сторону, назад, бег, мах, приставной шаг, скрестный шаг. Разучивание более сложных базовых упражнений: скип (подскок на одной ноге, другая сгибается в коленном суставе до касания ягодиц), шаг – V степ, прыжок «джам-пиджек» (прыжок ноги врозь). Переключение с одного движения на другое. Техника более сложных базовых шагов и связок. Правильность выполнения базовых элементов. Техника выполнения танцевальных движений под музыкальное сопровождение. Перестроения в танцевальных комбинациях.

Самостоятельное использование базовых движений.

Практика

Упражнения с предметами и без предметов.

Виды предметов, применяемых в фитнесе (мячи, обручи, гимнастические палки, легкие гантели, скакалки). Гимнастические упражнения с предметами в устойчивом темпе (под музыку) с движениями рук, ног, туловища. Упражнения танцевального характера в среднем темпе с хлопками, прыжками на одной и двух ногах, на месте, с продвижением вперед, в стороны, галопом, подскоками, поворотами, приседаниями. Махи прямыми или согнутыми ногами вперед, в сторону, назад из положения стоя и стоя на коленях. Приседания, выпрыгивания, выпады. Комплексы упражнений с предметами. Комплексы упражнений без предметов.

Практика

Нетрадиционные виды упражнений

Нетрадиционные виды упражнений (игропластика, шейпинг, стретчинг, музыкально – подвижные игры, игры – путешествия). Упражнения для мышц живота (пресс) – поднятие одной или двух ног (лежа на спине или сидя на полу, опора на предплечье, с прямыми или слегка согнутыми ногами). Махи ногами вперед, в сторону в положении стоя или полулежа на полу боком. Поднятие туловища вперед (пресс). Упражнения для мышц спины (в положении лежа на животе на полу, ритмическое прогибание тела, поочередное поднятие правой ноги и левой руки, другой ноги и руки, повороты туловища влево и вправо, наклоны). Упражнения с отягощениями. Упражнения для ягодичных мышц. Упражнения для отводящих мышц бедра. Комплексы упражнений нетрадиционных видов аэробики. Музыкально-подвижные игры.

Практика

Танцевальные композиции. Виды танцевальных композиций. Рисунки танцевальных связок. Разучивание танцевальных комбинаций.

Практика

Народные подвижные игры. Игры северных народов. Коми народные игры.

Практика

Соревнования, конкурсы, праздники.

Положения о соревнованиях и конкурсах. Составление планов проведения праздников.

Теория

Выступления на соревнованиях и конкурсах. Показательные выступления. Коллективные творческие дела.

Практика

Контроль и самоконтроль. Определение физического состояния учащихся, Контрольные нормативы (бег 20 м. , упражнения на гибкость и пресс, прыжок в длину). Тест «Терминология фитнеса». Выполнение контрольной танцевальной комбинации.

Ожидаемые результаты 2 года обучения:

Личностные результаты:

- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физической деятельности;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;

определять наиболее эффективные способы достижения результата;

формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физической деятельности;

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;

овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

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:

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;

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т.д.);

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);

обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам аэробики;
планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств аэробики;
изложение фактов истории развития аэробики, Олимпийских игр современности, характеристики видов аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;
развитие основных физических качеств;
оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

Ожидаемые результаты по завершению полного курса программы.

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

7. формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
8. формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
9. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
10. формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
11. овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
12. формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
13. формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
14. владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
15. проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
16. проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
17. 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:

7. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физической деятельности;

8. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
9. определять наиболее эффективные способы достижения результата;
10. формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
11. продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
12. 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;
13. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
14. умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
15. 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.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- малый спортивный зал
- хореографический класс
- маты – 10 шт.
- скамейки – 3 шт.
- шведские стенки – 10 шт.
- магнитофон.
- специальные тренировочные амортизаторы: эспандеры – 10 шт., гантели разной тяжести – 10 шт., боди-бары – 10 шт., фитболы – 10 шт.;
- платформы для степа - 10шт.
- профессиональные CD диски.
- Видеоматериал.

Учащиеся должны быть одеты в удобную спортивную форму, не стесняющую движений и спортивную обувь.

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Основная цель занятий фитнеса состоит не только в том, чтобы развить определенные физические качества у занимающихся, но и сделать занятия интересными, привлекательными и доступными.

Основные требования к проведению современных учебных занятий:

- создание и поддержание высокого уровня познавательного интереса и активности детей;
- целесообразное расходование времени занятия;
- применение разнообразных методов и средств обучения;

- высокий уровень межличностных отношений между педагогом и детьми;
- практическая значимость полученных знаний и умений.
- учет психологических особенностей учащихся, уровня их подготовленности, интересов.

Успешное решение поставленных задач возможно при использовании методов обучения:

➤ Структурный — это последовательное разучивание и усвоение движений. При этом используются специально подготовленные хореографические связки, состоящие из аэробных шагов, повторяющиеся в определенном порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением. Такие программы повторяются в течение определенного времени (1,5—2 месяца) в зависимости от подготовленности.

➤ Метод музыкальной интерпретации связанный с характером движений и музыки. Для его использования педагогу необходимо ознакомиться с элементарными понятиями музыкальной грамоты.

➤ Игровой метод помогает педагогу подбирать для учащихся формы и приемы обучения, соответствующие задачам и содержанию обучения, возрасту, подготовленности учащихся.

➤ Метод показа применяется при разучивании нового движения, позы, связки.

➤ Метод усложнения обеспечивает переход от простых движений к более сложным.

➤ Метод сходства помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты.

➤ Метод блоков, при котором движения не складываются из составных частей, а объединяются по мере усвоения в блоки.

➤ Метод фристайла представляет собой свободное повторение и выполнение движений под музыку.

Вариативность методов позволяет создать как можно больше вариантов обучения движениям, делает занятия интересными и разнообразными. Весь учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное изучение теоретических знаний и приобретения практических умений и навыков

В первый год обучения проведение занятий по фитнесу включает в себя двухразовые занятия в неделю. На начальном этапе (первые 4—6 недель) интенсивность занятия составляет 50—60 % от максимального пульса. Продолжительность 25—30 минут. Далее продолжительность занятия увеличивается до 30—40 минут, интенсивность возрастает до 70 % от максимального пульса.

На начальном этапе идет разучивание базовых шагов (1 уровень), танцевальных комбинаций с постепенным их усложнением. Желательно, чтобы учащиеся были одного возраста, поскольку разновозрастной состав предопределяет разное физическое и психическое развитие, разный уровень физической подготовки, что усложняет процесс обучения.

Содержание и объем теоретического материала, а также физические нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям учащихся,

уровню их общего развития. Только в этом случае теоретический и практический материал окажется посильным.

На занятиях танцевального фитнеса применяются разнообразные педагогические технологии: проблемного обучения, развивающего обучения, игровые, информационно-коммуникативные, проектные, школа диалога культур, здоровьесберегающие, коллективно-творческой деятельности.

Основными формами организации учебно-воспитательного процесса на всех этапах освоения программы являются теоретические и практические занятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных материалов, самостоятельное изучение специальной литературы. В содержание теоретических занятий входит изучение основ физического воспитания, терминологией, ознакомление с историей развития физкультуры и спорта в России и Республике Коми, основами личной и общественной гигиены, основ здоровьесбережения, правилами техники безопасности, профилактике травматизма и вредных привычек. На занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применения восстановительных средств возможно приглашение медицинского работника, психолога, врача физкультурного диспансера.

Практические занятия проводятся на всех этапах обучения, и основываются на методах воспитания, обучения и тренировки. Главный метод, применяемый на практическом занятии, – упражнение. Упражнение имеет три разновидности: повторение (выполнение движений, действий, заданий определенное число раз), игра (действия и задания по определенным правилам), соревнование (действия и задания в виде соперничества).

Упражнения применяются в различных комбинациях с постепенным увеличением продолжительности и количества повторений в тренировках учащихся и включением специальных упражнений по медицинским показаниям.

Большое место в процессе обучения отводится методу наглядности. Это показ упражнений, базовых элементов, связок, объяснение педагога, использование мультимедийных презентаций.

Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального воздействия: движения в суставах конечностей, движения головой, плечами, тазом. Такие упражнения требуют концентрации внимания только на одной части тела, небольшой группе мышц, не требуют высокого уровня координации движений. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Как правило, к 4—5 занятию учащиеся хорошо запоминают упражнения, их последовательность в комплексе. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Опыт свидетельствует, что лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

Использование практических методов позволяет учащимся максимально проявить активность, развить эмоциональное восприятие, получить навыки спортивной этики, организованности, дисциплины.

Степень нагрузки на уроке изменяется следующими способами: увеличение темпа, включение дыхательных упражнений, применения отягощения, использование вспомогательных предметов, различные исходные положения, применение упражнений на расслабление.

Большую роль в проведении занятий играют методы нравственного и интеллектуального воспитания. Проводятся беседы на этические и психологические темы, используются положительные примеры, стимулируются положительные действия (поощрение, похвала), предупреждаются и обсуждаются отрицательные действия, учащиеся знакомятся со способами контроля и самоконтроля.

Основными задачами интеллектуального воспитания являются овладение специальными знаниями в области теории и методики физической культуры, гигиены и психологии; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

На занятиях активно используются игровые методы. Создавая тот или иной образ в игре, учащийся искренне верит тому, что он изображает и лучше запоминает тот или иной танцевальный элемент.

Игры – превращения, музыкально-подвижные игры не займут много времени на занятиях по аэробике, а разучивание их не потребуют много умения. С помощью игр педагог научит учащихся выразительности движений, оживит их фантазию и воображение.

Система здоровьесберегающих методов включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия такие как:

- рациональное распределение нагрузок;
- рациональное планирование процесса учебно-тренировочных занятий;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация учебно-тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, упражнения на расслабление и восстановление;
- формирование значимых мотивов и благоприятного отношения к занятиям физкультурой и спортом.

Формами проведения практических занятий также являются экскурсии, соревнования, викторины, конкурсы, концерты, ролевые игры, праздники.

Наряду с традиционными формами проведения занятий применяются творческие задания (импровизации и пантомимы), сюжетно-танцевальные постановки, занятия-фантазии, интегрированные занятия, презентации, КТД (коллективные творческие дела), защита проектов и др.

Педагог дополнительного образования имеет большие возможности для организации образовательного процесса, помощи ребенку в его обучении, воспитании и развитии. Но деятельность будет гораздо эффективнее, если социальными партнерами педагога станут родители ребенка. Задача педагога заключается в поиске путей взаимодействия

деятельности с родителями воспитанников с целью обеспечения единой образовательной среды.

Формы текущего контроля.

Для оценки результативности обучения применяется входной, текущий и промежуточный контроль. Целью педагогического контроля является оценка состояния процесса обучения в соответствии с планируемым, коррекция процесса обучения и оценка развития каждого учащегося. Во время входного контроля проводится диагностика имеющихся знаний и умений. Текущий контроль дает оценку качества усвоения материала. Критерием перевода учащихся на следующий год обучения является успешная сдача контрольных нормативов.

Формами контроля могут быть тесты, творческие и контрольные задания, анкетирование, игры, конкурсы, викторины, отчетные концерты, соревнования.

Критериями оценки результатов контроля являются следующие показатели:

- высокий уровень – учащийся полностью справился с заданием;
- средний уровень – учащийся справился с половиной задания полностью, а с половиной при помощи педагога;
- низкий уровень – учащийся справился с заданием менее чем на треть.

Этапы педагогического контроля

1 год обучения

Вид контроля	Задачи	Содержание	Формы	Критерии
Текущий	Определить уровень физической подготовленности учащихся	ОФП: выполнение контрольных упражнений	Наблюдение.	Нормативы: гибкость, сила, скорость.

Текущий	Определить уровень ритмичности и координации движений	Ритмика: основы музыкальной грамоты: (темп, ритм, контрастная музыка, вступление, музыкальный размер, сильная доля, ритмический рисунок) ОРУ: бег, приставной шаг, прыжки.	Контрольный тест	Теоретические знания по ТБ, основ музыкальной грамоты. Четкость и точность исполнения движения. Умение двигаться в такт и ритм музыки.
Промежуточная аттестация	Определить уровень освоения программы	Техника безопасности. Ритмическая пластика. Базовые упражнения фитнеса, контрольные нормативы	Контрольный урок. Контрольный тест	Теоретические знания по ТБ, основ ритмической пластики, основ фитнеса. Четкое выполнения упражнений. Осанка. Амплитуда упражнений. Чувство ритма. Выполнение нормативов упражнений ОФП.

2 год обучения

Вид контроля	Задачи	Содержание	Формы	Критерии
Текущий	Определить уровень теоретических знаний и практических умений	ОФП, СФП: понятие СФП, физические качества. Контрольные нормативы: сила, гибкость и выносливость.	Контрольный тест. Контрольный урок	Теоретические знания по основам ОФП, СФП. Выполнение нормативов (количество раз)

Текущий	Определить уровень теоретических знаний и практических умений по теме: «Классическая аэробика»	Танцевальный фитнес: понятие фитнеса, история развития фитнеса, базовые шаги классической аэробики.	Контрольный тест. Контрольный урок	Теоретические знания по классической аэробике. Четкость и точность исполнения базовых шагов классической аэробики. Умение двигаться в такт и ритм музыки.
Промежуточная аттестация	Определить уровень освоения программы.	Техника безопасности. Классическая аэробика. История развития фитнеса. Понятие ОФП. Физические качества. Комбинация классической аэробики	Контрольный тест. Контрольный урок	Теоретические знания по ТБ, по классической аэробике. Четкость и точность исполнения комбинации классической аэробики. Правильное положение корпуса. Амплитуда.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

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

Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе. М.: Просвещение, 1998.

Буренина А.И. Ритмическая мозаика. С – Пб., 1997.

Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста.– М.: ВЛАДОС, 2001.

- Голомидова С.Е. Физкультура. 11 класс (девушки). Поурочные планы. - Волгоград: Учитель-АСТ,2004.
- Грузнова Т.А. , Краева Л.И., Мартынец Н.Д. Воспитательная работа с учащимися. Учебное пособие.- Сыктывкар: Сыктывкарский университет, 1998.
- Колесникова С.В. Детская аэробика.- Ростов – на- Дону, 2005.
- Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия.- М., 1987.
- Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. М.: «Физкультура и спорт», 1984
- Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет.- М.: ВЛАДОС, 2001.
- Петров П.К. Общеразвивающие упражнения на уроках гимнастики в школе. Учебное пособие. Ижевск, издательство Удмуртского университета, 1995.
- Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. М., 2006.
- Слайд-аэробика./авторы-составители Е.А. Яных, В.А. Захаркина.- М.:АСТ; Донецк: Сталкер, 2007.
- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Танцевально – игровая гимнастика для детей. – С-Пб., «СА – ФИ - ДАНСЕ», 2001.
- Михайлова Э.И. Ритмическая гимнастика. М., 1987.
- Тетерский С. Современные требования к программам и учебным планам коллективов учреждений дополнительного образования детей. - Внешкольник, 1999 – № 7- 8 .

Литература для детей

- Веселая физкультура. Учебник для учащихся 1 класса начальной школы. М.: просвещение, 1996.
- Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. /автор -составитель О.В. Белоснежкина и др.- Волгоград: Учитель, 2007.