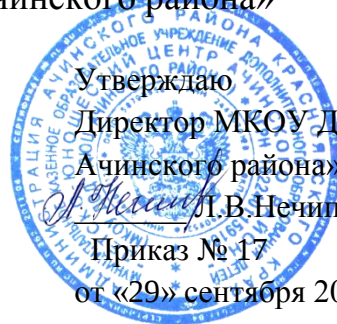


Муниципальное казённое образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеский центр Ачинского района»

Рассмотрено и рекомендовано
методическим советом
МКОУ ДО
«ДЮЦ Ачинского района»
Протокол № 1
от «29» сентября 2017 г.



Утверждаю
Директор МКОУ ДОД «ДЮЦ
Ачинского района»
Л.В. Нечипоренко
Приказ № 17
от «29» сентября 2017 г.

Рабочая программа
на 2017-2018 учебный год
к дополнительной общеобразовательной программе
«Танцевальные жемчужины. Фитнес»

Разработчик программы:
Киселева Наталья Николаевна,
педагог дополнительного образования

Реализует программу:
Киселева Наталья Николаевна,
педагог дополнительного образования

Ачинский район,
2017 г.

Пояснительная записка

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система.

Подростковый возраст — это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

В программе отражены **основные принципы** физической подготовки учащихся.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни.

Воспитательно-оздоровительная работа в рамках программы «Танцевальный фитнес» включает в себя четыре направления:

- мировоззренческое — мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;
- социальное — адаптация в коллективе;
- биологическое - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;
- психологические - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

Актуальность программы: программа выходит за рамки основной образовательной программы и соответствует психофизическим особенностям детей школьного возраста.

Цель программы:

- повышение уровня физического развития детей;
- профилактика нарушений осанки;
- содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
- развитие психических процессов и свойств личности.

Программа решает следующие **задачи:**

- обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;

- всестороннее гармоническое развитие тела;
- формирование музыкально-двигательных умений и навыков;
- воспитание волевых качеств;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.

Как и в любом виде двигательной активности, на занятиях объединения решаются три основных типа педагогических задач:

- образовательные - формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей;
- воспитательные - развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни.
- оздоровительные - укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью.

Данная программа по общей физической подготовке составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с требованиями и нормами СанПин 2.4.4.1251-03, и другими нормативными документами Министерства образования и науки Российской Федерации.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения (136 часов). Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий 40 минут.

Структура занятия фитнесом включает в себя следующие этапы:

- разминка
- основная часть занятия
- заключительная часть занятия.

Разминка. Общее разогревание организма учащихся, подготовка к предстоящим нагрузкам.

Основная часть. Традиционно основная часть занятия включает в себя классическую аэробику и хореографические элементы, однако, в зависимости от направленности занятия, последовательность и продолжительность составляющих основную часть занятия может быть различной.

Заключительной частью занятия является стрейтч, который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния, так как во время выполнения силовых упражнений мышцы имеют тенденцию к укорочению;
- умеренно развить гибкость – возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- постепенно снизить обменные процессы в организме;
- понижить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

Краткое описание основных методов и технологий.

При реализации данной программы используются словесные, наглядные и практические методы обучения.

Основными **формами** учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
- тестирование.

Ожидаемые результаты

По окончании **срока реализации программы**, учащиеся должны **знать:**

- правила безопасности труда и личной гигиены

- основные хореографические понятия (правильная осанка постановка рук и ног);

- названия шагов в фитнесе;

уметь:

- пользоваться инвентарем;

- владеть чувством ритма.

- исполнять не сложные танцевальные элементы;

- распознавать характер музыки.

- правильно выполнять танцевальные шаги фитнеса;

- работать в коллективе.

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для повышения работоспособности, укреплении здоровья, для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.

Обучающиеся должны

знать и помнить:

- правила безопасного поведения;

- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;

- смысл спортивной и хореографической терминологии;

- основные понятия музыкальной грамоты;

Формы проведения занятий:

- классическая аэробика;

-упражнения на координацию;

-упражнения с элементами стретчинга;

- Упражнения с инвентарем.

Ожидаемые результаты:

В результате освоения данной программы воспитанники должны

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия;

- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.

Знать и иметь представление:

О режиме дня и двигательном режиме;

о влиянии занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособности;

о гигиенических правилах при выполнении физических упражнений;

о причинах травматизма на занятиях фитнесом и правилах его предупреждения;

о правильной осанке и причинах нарушений осанки.

У учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;

Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это

индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов. Итоговый анализ работы проводится в конце года в виде творческого отчета-проекта о работе в данной группе.

Учебно- тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Водное занятие	2	2	-
2.	Теоретическая подготовка	16	8	8
3.	Классическая аэробика	28	2	26
4.	Танцевальная аэробика	12	-	12
5.	Стретчинг	28	2	26
6.	Степ-аэробика	14	-	14
7.	Силовая аэробика	8	-	8
8.	Пилатес. Элементы йоги	10	-	10
9.	Стиль фанданс, хип-хоп, «латино»	18	-	18
Итого:		136		

Календарно-тематическое планирование

№	Название темы	Количество часов	Дата проведения занятия (планируемая / фактическая)	
1-2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	03.10	
3-4	Что такое здоровый образ жизни.	2	05.10	
5-6	Гигиена спортивных занятий	2	10.10	
7-8	Узнай свое тело.	2	12.10	
9-10	Понятие «аэробика»	2	17.10	
11-12	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики	2	19.10	
13-14	Элементы строевой подготовки	2	24.10	
15-16	Общеразвивающие упражнения без предметов	2	26.10	
17-18	Общеразвивающие упражнения с предметами	2	31.10	
19-20	Разновидности фитнеса.	2	02.11	
21-24	Базовые шаги классической аэробики	4	07.11 09.11	
25-28	Движения рук. Подача вербальных и визуальных команд.	4	14.11 16.11	
29-32	Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат».	4	21.11 23.11	

№	Название темы	Количество часов	Дата проведения занятия (планируемая / фактическая)	
33-36	Связки классической аэробики	4	28.11 30.11	
37-38	Упражнения на развитие осанки	2	05.12	
39-40	Упражнения на развития гибкости	2	07.12	
41-42	Подвижные игры	2	12.12	
43-44	Совершенствование танцевальных шагов.	2	14.12	
45-46	Музыкальная грамота.	2	19.12	
47-52	Комплекс танцевальной аэробики	6	21.12 26.12 28.12	
53-56	Комбинации на основе базовых шагов и движений	4	02.01 04.01	
57-58	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой	2	09.01	
59-60	Что такое стретчинг.	2	11.01	
61-66	Упражнения на растяжку определенных групп мышц.	6	16.01 18.01 23.01	
67-72	Упражнения на суставную подвижность.	6	25.01 30.01 01.02	
73-74	Что такое танцевальный фитнес	2	06.02	
75-76	Музыкальность. Связь музыки и танца.	2	08.02	
77-80	Освоение пространства. Положения рук, ног.	4	13.02 15.02	
81-86	Тренировочные комбинации.	6	20.02 22.02 27.02	
87-90	Степ-аэробика. Вариации базовых шагов	4	01.03 06.03	
91-94	Степ-аэробика. Соединения базовых шагов	4	13.03 15.03	
95-100	Степ-аэробика. Комбинации на основе базовых шагов и движений	6	20.03 22.03 27.03	
101-104	Силовая аэробика. Силовые упражнения на степ-платформах	4	29.03 03.04	
105-108	Степ вдвоем	4	05.04 10.04	

№	Название темы	Количество часов	Дата проведения занятия (планируемая / фактическая)	
109-114	Пилатес. Элементы йоги	6	12.04 17.04 19.04	
115-118	Подвижные игры	4	24.04 26.04	
119-124	Танцевальная аэробика – стиль фанданс, хип-хоп, «латино» Основные шаги стиля.	6	03.05 08.05 10.05	
125-128	Упражнения на полу.	4	15.05 17.05	
129-132	Упражнения на развитие осанки	4	22.05 24.05	
133-134	Гимнастика Parter.	2	29.05	
135-136	Итоговое занятие	2	31.05	

Список литературы для педагога

1. Шипилина И. А. Хореография. – Т. I. – Лань., 1998
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Танцевальная аэробика:.. – Т. II. – М.: ФАР, 2002.
4. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М., 1986

Список литературы для учащихся

1. Сулим Е. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 14-17 лет. Серия «Растим детей здоровыми»/Под редакцией Пучкова И.В./- М.:Сфера, 2014.

Методическое обеспечение

1. Специальная литература.
2. Аудиозаписи.
- 3.Диагностические карты по усвоению знаний, умений, навыков, карты индивидуального развития каждого учащегося