

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

Рассмотрено и рекомендовано
методическим советом
МКОУ ДО «ДЮЦ Ачинского района»
Протокол № 1
от «01» октября 2018 г.

Утверждаю
Директор МКОУ ДО «ДЮЦ
Ачинского района»

Приказ №23
от «01» октября 2018 г.



Рабочая программа
на 2018-2019 учебный год
к дополнительной общеобразовательной программе
«В ритме нон-стоп»

Разработчик программы:
Киселева Наталья Николаевна,
педагог дополнительного образования

Составитель и реализует программу:
Киселева Наталья Николаевна,
педагог дополнительного образования

Ачинский район,
2018 г.

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации». При составлении программы использован опыт ведущих специалистов хореографии, учтены современные тенденции, рассмотрены различные танцевальные стили и направления.

Актуальность проблем художественно-эстетической направленности обусловлена современным социальным заказом на образование и задачами художественного образования школьников, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования (Мин. обр. РФ от 29.11.01). В ней подчёркивается важность художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей предметов художественно-эстетической направленности, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус.

Проблема формирования у обучающихся эстетического отношения к искусству является одной из приоритетных проблем современной теории и практики эстетического воспитания.

Это обуславливает не только интерес к этой проблеме со стороны научно-педагогической общественности, но и необходимостью её творческого осмысления и верного практического решения.

Занятия в объединении способствуют социальной активности ребёнка, там он знакомится с основами искусства, приобщается к одному из его видов. В танцевальных группах немаловажное место занимает подготовка репертуара и выступление перед зрителем.

Фитнес-аэробика может предложить современному подростку:

- Двигательную активность
- Разнообразие движений
- Увлекательную познавательную деятельность
- Здоровый образ жизни
- Спортивные достижения

Фитнес-аэробика официально признана одной из дисциплин спортивной аэробики. Спортивная аэробика – вид спорта, в котором используются элементы художественной, спортивной гимнастик и акробатики. Спортивная аэробика как вид спорта зародилась в Америке в 1984 году. В 1995 году Международная федерация гимнастики признала спортивную аэробику новым видом спорта. В 1992 году была создана Федерация спортивной аэробики России, а в начале 2004 года этот вид спорта признал Госкомспорт РФ.

По сути, фитнес-аэробика — это вид спорта, зародившийся в фитнесе и впитавший в себя самые популярные и современные направления: классическая аэробика, степ, хип-хоп. Еще одним немаловажным моментом является и тот факт, что в отличие от профессионального спорта и от спортивной аэробики в том числе, в фитнес - аэробике нет рискованных и травмоопасных элементов. Фитнес-аэробика синтезировала все лучшее в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики. Это гимнастические и танцевальные движения, прошедшие тщательный отбор временем и практикой специалистов с точки зрения их пользы для здоровья человека.

Совершенно очевидно, что фитнес-аэробика — это наиболее «здоровый» вид спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство.

При составлении программы обучающимся предоставляется возможность развить свои творческие качества.

Принципы построения программы

1. Принцип гуманистической направленности в воспитании (сотрудничество с детьми).
2. Индивидуальный подход (учёт индивидуальных и половозрастных особенностей ребёнка).
3. Принцип культуросообразности – воспитание основывается на общечеловеческих ценностях и нормах культуры.
4. Принцип последовательности в обучении и в воспитании (от простого - к сложному).

Направленность программы: художественно-эстетическая

Форма обучения: групповая

Год обучения: 1 год обучения

Цель программы: воспитание активной личности, физически развитой, ведущей здоровый образ жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Совершенствование физических качеств обучающихся.
2. Поддержание правильной осанки.
3. Снятие эмоционального стресса.
4. Развитие качеств личности (самоконтроль).

Воспитательные:

5. Воспитание у обучающихся сознательной дисциплины и чувства ответственности перед коллективом.

Развивающие:

6. Развитие творческих способностей.

Программа «**В ритме нон-стоп**» рассчитана на один год обучения.

Особое внимание требуется уделять общению во время и после занятий, создавая ситуацию успеха для каждого обучающегося.

Возраст обучающихся от 12 до 16 лет

Режим занятий Занятия проходят два раза в неделю по 2 часа, всего 4 часа в неделю. Годовой цикл обучения 136 часов

Методы реализации программы

1. Словесные методы
 - Рассказ
 - Беседа
 - Дискуссия
 - Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
2. Наглядные методы
 - Визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение)

3. Практические методы
 - Элементы фитнес-аэробики
 - Комментированные упражнения на развитие силы и гибкости
 - Игры
4. Методы контроля и самоконтроля
 - Программы (использование всех основных движений классической аэробики)
5. Методы психолого-педагогической диагностики
 - Наблюдение
 - Опрос (интервью, анкеты, личностные опросники)

Формы организации деятельности

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

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная
- Круговая тренировка по станциям
- Эстафеты
- Подвижные игры

Промежуточная аттестация проходит в форме зачета.

Итоговый анализ работы проводится в конце года в виде творческого отчета-проекта о работе в данной группе.

Особенности организации образовательного процесса

	Год обучения
	1 год
Количество часов в неделю по годам обучения	4
Количество учебных недель	34
Количество учебных часов по программе	136
Количество учебных часов согласно расписанию	132
Тема «Основы «Пилатеса» перенесено на 16.05.2019	2
Тема «Гимнастика Parter» перенесено на 24.05.2019	2

Учебно-тематический план

№ п/п	Перечень разделов	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-
2.	Классическая аэробика	22	2	20
3.	Степ аэробика	24	2	22
4.	Танцевальная аэробика – стиль хип-хоп, «латино»	18	2	16
5.	Фитбол-аэробика	20	2	18
6.	Упражнения на развитие силы	24	2	22
7.	Упражнения на развитие гибкости	22	4	18
8.	Аттестация обучающихся	4	-	4
Итого:		136	16	120

Календарно-тематический план

№	Дата проведения занятия планируемая/ фактическая	Тема занятий	Количество часов		Форма проведения
			Теория	Практика	
1-2	02.10	Вводное занятие. Техника безопасности	2	-	групповое занятие
Классическая аэробика					
3-4	04.10	Понятие «аэробика»	2	-	групповое занятие
5-6	09.10/15.10	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики	-	2	групповое занятие
7-8	11.10/17.10	Разновидности фитнеса.	-	2	групповое занятие
9-10	16.10	Базовые шаги классической аэробики	-	2	групповое занятие
11-12	18.10	Движения рук. Подача вербальных и визуальных команд.	-	2	групповое занятие
13-14	23.10	Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат».	-	2	групповое занятие
15-16	25.10	Связки классической аэробики	-	2	групповое занятие
17-18	30.10	Совершенствование танцевальных шагов.	-	2	групповое занятие
19-20	01.11	Музыкальная грамота.	-	2	групповое занятие
21-22	06.11	Комплекс танцевальной аэробики	-	2	групповое занятие

№	Дата проведения занятия планируемая/ фактически	Тема занятий	Количество часов		Форма проведения
			Теория	Практика	
23-24	08.11	Комбинации на основе базовых шагов и движений	-	2	групповое занятие
Степ аэробика					
25-26	13.11	Что такое танцевальный фитнес	2	-	групповое занятие
27-30	15.11 20.11	Музыкальность. Связь музыки и танца.	-	4	групповое занятие
31-34	22.11 27.11	Степ-аэробика. Вариации базовых шагов	-	4	групповое занятие
35-38	29.11 04.12	Степ-аэробика. Соединения базовых шагов	-	4	групповое занятие
39-42	06.12 11.12	Степ-аэробика. Комбинации на основе базовых шагов и движений	-	4	групповое занятие
43-46	13.12 18.12	Постановка танцевальной композиции	-	4	групповое занятие
47-48	20.12	Степ вдвоем	-	2	групповое занятие
Танцевальная аэробика – стиль хип-хоп, «латино»					
49-50	25.12	Элементы танцевальной аэробики	2	-	групповое занятие
51-52	27.12	<i>Промежуточная аттестация</i> Зачет	-	2	групповое занятие
53-54	10.01	Базовые шаги и связки аэробики в танцевальном рисунке	-	2	групповое занятие
55-56	15.01	Постановка танцевальной композиции в стиле хип-хоп	-	2	групповое занятие
57-62	17.01 22.01 24.01	Постановка танцевальной композиции в стиле хип-хоп	-	6	групповое занятие
63-68	29.01 31.01 05.02	Постановка танцевальной композиции в стиле «Латино»	-	6	групповое занятие
Фитбол-аэробика					
69-70	07.02	Характеристика и содержание фитбол- аэробики	2	-	групповое занятие
71-72	12.02	Подвижные игры без мяча	-	2	групповое занятие
73-74	14.02	Подвижные игры с мячом	-	2	групповое занятие
75-76	19.02	Упражнения в равновесии	-	2	групповое занятие
77-78	21.02	Техника базовых шагов	-	2	групповое занятие
79-80	26.02	Акробатические упражнения	-	2	групповое занятие
81-82	28.02	Перекаты, переходы с мячом, на мяче	-	2	групповое занятие
83-84	05.03	Танцевальные шаги с мячом	-	2	групповое занятие

№	Дата проведения занятия планируемая/ фактически	Тема занятий	Количество часов		Форма проведения
			Теория	Практика	
85-86	07.03	Ритмические танцы	-	2	групповое занятие
87-88	12.03	Партерные упражнения для развития силы мышц.	-	2	групповое занятие
Упражнения на развитие силы					
89-90	14.03	Основы силовой тренировки.	2	-	групповое занятие
91-92	19.03	упражнения для мышц стопы и голени	-	2	групповое занятие
93-94	21.03	упражнения для мышц передней поверхности бедра	-	2	групповое занятие
95-96	26.03	упражнения для задней поверхности бедра	-	2	групповое занятие
97-98	28.03	упражнения для приводящих мышц бедра	-	2	групповое занятие
99-100	02.04	упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра, а также мышц таза	-	2	групповое занятие
101-102	04.04	упражнения для отводящих мышц бедра	-	2	групповое занятие
103-104	09.04	упражнения для разгибателей бедра	-	2	групповое занятие
105-106	11.04	упражнение для мышц бедра, таза, спины	-	2	групповое занятие
107-108	16.04	упражнения для прямых мышц живота	-	2	групповое занятие
109-110	18.04	упражнения для мышц спины	-	2	групповое занятие
111-112	23.04	упражнения для спины, плечевого пояса и рук	-	2	групповое занятие
Упражнения на развитие гибкости					
113-114	25.04	Что такое стретчинг.	2	-	групповое занятие
115-116	30.04	растягивание мышц задней поверхности голени	-	2	групповое занятие
117-118	02.05	растягивание мышц передней поверхности бедра	-	2	групповое занятие
119-120	07.05	растягивание мышц задней поверхности бедра	-	2	групповое занятие
121-122	14.05	Пилатес. Элементы йоги	2	-	групповое занятие
123-126	15.05 16.05	основы «Пилатеса»	-	4	групповое занятие
127-130	21.05 23.05	упражнения для начинающих	-	4	групповое занятие
130-	24.05	Гимнастика Parter.		2	групповое занятие

№	Дата проведения занятия планируемая/ фактическая	Тема занятий	Количество часов		Форма проведения
			Теория	Практика	
132					
133-134	28.05	Гимнастика Parter.		2	групповое занятие
135-136	31.05	Аттестация обучающихся Творческий отчет-проект	-	2	групповое занятие
Всего часов: 136			16	120	

Список литературы

Для педагога:

1. Заметки по возрастной психологии. ДТДЮ: Психологическая служба, Петрозаводск, 1999.
2. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.
4. Максимов В.Г. Педагогическая диагностика в школе: Учебное пособие для студентов ВУЗов, М.: Academia, 2002.
5. Максимова С.Г. Грамотная психодиагностика – и потребность, и необходимость.// Народное образование. – 2001.- №1. – С.116-111.
6. Монахов В.М. Как управлять вероятностью успешного достижения учащимися образовательного стандарта? // Школьные технологии. – 2002. - №1.- С.35-46.
7. Подласый И.П. Педагогический диагноз – средство эффективного влияния на развитие событий. // Школьные технологии. – 2003. -№5. – С.109-117.
8. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.
9. Рой М. Аэробика для глаз. М.: «ЭКСМО», 2004.

10. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М., 1997.
11. Степаненкова О.И. Значение физических упражнений и некоторых оздоровительных методик для укрепления здоровья: методическое письмо. Петрозаводск, 1990.
12. Фитнес-Аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. М., 2009.

Для обучающихся:

1. Фитнес для детей и подростков. М., 1997.
2. Хёдман А., Вуд Д.Г. Система пилатеса. М.: «СОФИЯ», 2004.
3. Ямилёва Т.С. Карта интеллектуально-творческого потенциала личности. // Дополнительное образование. – 2004. - №6. – С.24-27.