

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

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

Особенности организации образовательного процесса

	1 год обучения
Количество часов в неделю по годам обучения	4
Количество учебных недель	34
Количество учебных часов по программе	136
Количество учебных часов согласно расписанию	136

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

Содержание образовательной программы

1. Вводное занятие – 2 ч.

- Инструктаж по технике безопасности.
- Знакомство с коллективом.
- Обсуждение программы обучения.
- Культура общения.

2. Классическая аэробика - 22 ч.

Понятие «аэробика». Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики. Разновидности фитнеса. Базовые шаги классической аэробики. Движения рук. Подача вербальных и визуальных команд. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат». Связки классической аэробики. Совершенствование танцевальных шагов. Музыкальная грамота. Комплекс танцевальной аэробики. Комбинации на основе базовых шагов и движений

3. Степ аэробика – 24 ч.

Что такое танцевальный фитнес. Музыкальность. Связь музыки и танца. Степ-аэробика. Вариации базовых шагов. Степ-аэробика. Соединения базовых шагов. Степ-аэробика. Комбинации на основе базовых шагов и движений. Степ вдвоем.

4. Танцевальная аэробика – стиль хип-хоп, «латино» - 20 ч.

Элементы танцевальной аэробики. Подготовка к постановке танцевальной композиции в стиле хип-хоп. Базовые шаги и связки аэробики в танцевальном рисунке. Постановка танцевальной композиции в стиле хип. Постановка танцевальной композиции в стиле хип хоп. Постановка танцевальной композиции в стиле «Латино».

5. Фитбол-аэробика – 20 ч.

Характеристика и содержание фитбол- аэробики. Подвижные игры без мяча. Подвижные игры с мячом. Упражнения в равновесии. Техника базовых шагов. Акробатические упражнения. Перекаты, переходы с мячом, на мяче. Танцевальные шаги с мячом. Ритмические танцы. Партерные упражнения для развития силы мышц.

6. Упражнения на развитие силы – 24 ч.

Основы силовой тренировки. Упражнения на развитие силы.

- упражнения для мышц стопы и голени;
- упражнения для мышц передней поверхности бедра;
- упражнения для задней поверхности бедра;
- упражнения для приводящих мышц бедра;
- упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра, а также мышц таза;
- упражнения для отводящих мышц бедра;
- упражнения для разгибателей бедра;
- упражнение для мышц бедра, таза, спины;
- упражнения для прямых мышц живота;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для спины, плечевого пояса и рук;
- упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук.

7. Упражнения на развитие гибкости – 22 ч.

Основы стретчинга

- растягивание мышц задней поверхности голени;
- растягивание мышц передней поверхности бедра;
- растягивание мышц задней поверхности бедра;
- растягивание внутренних мышц бедра.

Овладение упражнениями в конце занятий:

- для гибкости спины;

- для растягивания мышц живота;
- для растягивания мышц передней поверхности бедра и тазовой области;
- для растягивания задней поверхности голени (подколенных сухожилий);
- для растягивания боковой поверхности бедра и туловища;
- для мышц боковой части туловища;
- для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);
- для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра;
- для подвижности лучезапястного сустава;
- для растягивания трицепса;
- для растягивания бицепса;
- для мышц шеи.

Итоговое занятие – 2 ч.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного материала по фитнес-аэробике обучающиеся должны **объяснять**:

- 1) роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- 2) роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Обучающиеся должны **характеризовать**:

- 1) особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
- 2) особенности планирования занятий оздоровительной аэробикой и контроль за их эффективностью;
- 3) особенности организации и проведения индивидуальных занятий по оздоровительной аэробике;
- 4) особенности развития физических качеств на занятиях аэробикой;
- 5) особенности содержания и направленности различных видов аэробики.

Обучающиеся должны **соблюдать правила**:

- 1) личной гигиены и закаливания организма;
- 2) организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
- 3) профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- 4) культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий.

Обучающиеся должны **проводить**:

- 1) самостоятельные занятия по оздоровительной аэробике с оздоровительно-корректирующей направленностью;
- 2) контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, осанкой;
- 3) приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- 4) приемы массажа и самомассажа;
- 5) судейство по оздоровительной и спортивной аэробике;
- 6) занятия аэробикой и спортивные соревнования с учащимися младших классов.

Обучающиеся должны **составлять**: индивидуальные комплексы по фитнес-аэробике.

Обучающиеся должны **определять**:

- 1) уровни индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- 2) интенсивность физической нагрузки и максимальную частоту сердечных сокращений;
- 3) дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

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. Хедман 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.