

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЕЙСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР
ГОРОДА ЕЙСКА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЕЙСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
Педагогического совета
от «29» мая 2024 г.
Протокол № 5

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО ДЮЦ
г. Ейска МО Ейский район

_____ Е.В. Горбик
от «29» мая 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА»

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 4 месяца (32 часа)
Возрастная категория: от 5 до 16 лет
Форма обучения: очная, дистанционная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 65490

Автор-составитель
педагог дополнительного образования
Балюк Неля Николаевна

г. Ейск, 2024 год

Содержание.

Введение	3
1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.	
Пояснительная записка.	5
Направленность, новизна, актуальность, педагогическая целесообразность	5
Отличительные особенности	5
Адресат программы	6
Уровень программы, объем и сроки реализации	7
Формы обучения, режим занятий, особенности организации образовательного процесса	7
Цель и задачи программы	7
Планируемые результаты	7
Учебный план программы и его содержание	8
2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	
Календарный учебный график	10
Условия реализации программы	12
Формы аттестации. Оценка планируемых результатов	13
Список литературы	16
Приложения	17

Введение

Возросший интерес к здоровому образу жизни в России делает актуальным приобщение учащихся к спортивному искусству. Танцевальная аэробика - оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов, объединяющих в танцевальный комплекс, с элементами танцев, образуя оригинальную законченную танцевальную композицию, выполняемую под ритмическую музыку. 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 детей и подростков. Для детей разного школьного возраста танцевальные аэробные движения являются прекрасным средством формирования правильной осанки и спортивной походки. В их поведении исчезают напряженность и скованность, движения становятся красивыми, ловкими, экономичными. Использование музыки при выполнении физических упражнений содействует формированию у детей правильных представлений о характере движений, вырабатывает у них точность и выразительность при выполнении упражнений, положительно сказывается на эстетическом, нравственном и физическом развитии детей и подростков.

Немаловажный эффект от занятий танцевальной аэробикой достигается в развитии и тренировке психических процессов: развитии эмоциональной сферы и умения выражать эмоции, тренировке подвижности нервных процессов, развитии восприятия, внимания, воли, памяти, мышления. И, конечно же, развитие нравственно-коммуникативных качеств личности: воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Таким образом, занятия с учащимися по программе будут способствовать: сохранению и укреплению здоровья, развитию двигательных способностей и физических качеств, таких как ловкость, гибкость, быстрота реакции и координация движений, выносливость; воспитанию музыкальности и чувства ритма, выработке культуры движений; развитию творческих способностей детей, их духовному, эстетическому, нравственному и физическому совершенствованию.

Нормативно-правовая база

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.

3. Приказ министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.20 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р).

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.

7. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020 г.

8. Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеразвивающих программ с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 07 мая 2020 года № ВБ-967/04

9. Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

10. Методические рекомендации «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы» Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания» 2023 год.

11. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

12. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 22 февраля 2023 года № 197/129 «О внесении изменений в пункт 4 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

13. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, разработанные региональным модельным центром дополнительного образования детей Краснодарского края, 2024 год

14. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеский центр муниципального образования Ейский район, 2020 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.

1.1. Пояснительная записка программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная аэробика» реализуется в рамках **физкультурно-спортивной направленности**, так как ее содержание направлено на создание условий для полноценного развития двигательных умений, навыков, физических качеств детей и подростков, положительного отношения к здоровому образу жизни через занятия танцевальной аэробикой.

Программа может быть реализована в сетевой форме на базе других образовательных организаций Ейского района. Организация-участник принимает участие в реализации программы, предоставляя ресурсы для осуществления образовательной деятельности по программе. (В соответствии с Приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 22 февраля 2023 года № 197/129).

В этом случае с организацией-участником заключается Договор о сетевом взаимодействии и сотрудничестве между образовательными организациями.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная аэробика» (далее Программа) обусловлена тем, что в настоящее время необходимо особое внимание уделять проблемам здоровья и здорового образа жизни подрастающего поколения, формировать у них общечеловеческие ценности, благоприятствовать получению общего эстетического, морального и физического развития, ведь это одна из главных задач дополнительного образования. Программа определяется потребностью образования и развития у детей и подростков физических и творческих качеств и может предложить современному ребенку: двигательную активность, разнообразие движений, увлекательную познавательную деятельность, способность в формировании здорового образа жизни, спортивные достижения через занятия танцевальной аэробикой, которая сочетает разные элементы классической аэробики, степ-аэробики, джаз-аэробики, аэробики с предметами способствует формированию у учащихся широкого круга двигательных умений и навыков, развитию физических качеств, гармоничному развитию и укреплению здоровья.

Программа **направлена на социально-экономическое развитие** муниципального образования и региона в целом. Одним из приоритетных направлений социально-экономического развития муниципального образования Ейский район является обеспечение доступности и повышения качества образования, в том числе через дальнейшее развитие дополнительного образования.

Программа направлена на обеспечение доступности дополнительного образования, так как предусматривает возможность сетевой формы реализации и обучение детей с ограниченными возможностями здоровья и находящихся в трудной жизненной ситуации, а также одаренных и талантливых детей с различными образовательными возможностями.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это принципы взаимосвязи обучения и развития. Принцип взаимосвязи физических упражнений, сочетающихся разными элементами классической аэробики, джаз-аэробики, аэробики с предметами. В процессе занятий учащиеся приобретают правильную осанку, походку, пластичность, формируется культура движений, что способствует активному восприятию музыки, развитию координационных способностей, внимания, памяти. Систематические занятия по данной программе повышают двигательную и моторную активность.

Отличительные особенности программы. Программа является модифицированной составлена на основе учебного пособия «Аэробика. Теория и методика проведения занятий» под редакцией Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. Отличительной особенностью программы является непрерывность разучивания и выполнения аэробных упражнений и композиций под музыкальное сопровождение в различном темпе и ритме. Использование разнообразных музыкальных произведений способствует улучшению эмоционального состояния занимающихся, это создает предпосылки для выполнения большей по объему и интенсивности физической работы.

Новизна программы заключается в подобранном и сочетаемом, согласно возрастного психо-физического развития учащихся, спортивных упражнений танцевальной аэробики и двигательно-танцевальных движений.

Адресат программы рассчитана на возраст от 5 до 16 лет. В группы объединений зачисляются дети без гендерных различий при наличии медицинской справки о допуске к занятиям танцевальной аэробикой. Программа предназначена для учащихся с различными психофизическими возможностями.

Младший школьник (5-10 лет) характеризуется готовностью к учебной деятельности (уровнем физиологического, психического, интеллектуального развития, который определяет способность учиться). Это способность к взятию на себя новых обязанностей, которая лежит в основе учебной мотивации младшего школьника. Ведущая деятельность – приобретение новых знаний.

В среднем школьном возрасте (от 10–11 до 14–15 лет) определяющую роль играет общение со сверстниками. Ведущими видами деятельности являются учебная, общественно-организационная, спортивная, творческая, трудовая.

Период ранней юности с 14–15 до 17 лет характеризуется новым образом жизни, выбором профессии, референтных групп людей. В этот период ключевое значение приобретает ценностно-ориентационная активность, которая обусловлена стремлением к независимости.

В составе группы могут обучаться талантливые (одарённые) дети, дети с ограниченными возможностями здоровья, дети-инвалиды, дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, если для их обучения не требуется создания специальных условий. Эти дети могут заниматься с основным составом объединения.

При приеме в объединение одаренных детей может быть разработан индивидуальный учебный план в пределах образовательной программы, исходя

из индивидуальных возможностей и потребностей ребенка, принятого на обучение. Дети данной категории изучают те же темы, что и основной состав группы, но выполняют более сложные работы, участвуют в конкурсах за пределами образовательной организации.

Дети с ограниченными возможностями здоровья принимаются после собеседования с родителями (законными представителями) с целью установления уровня трудностей у ребенка и выстраивания индивидуального учебного плана, если в этом будет необходимость. Для этого по каждой теме программы предусмотрены более простые задания, которые будут доступны детям.

Дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, могут испытывать трудности в адаптации и коммуникации, эмоциональные зажимы, психологические травмы, эмоциональный дискомфорт. При необходимости разрабатывается индивидуальный учебный план для каждого ребёнка, в зависимости от готовности ребёнка к взаимодействию, эмоционального состояния, интересов ребёнка, имеющего проблемы.

В программе **предусмотрена возможность занятий по индивидуальной образовательной траектории (по индивидуальному учебному плану)** для детей с особыми образовательными потребностями: детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья; талантливых (одаренных, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. (Приложение).

Работа по индивидуальным образовательным траекториям включает в себя следующие этапы:

- диагностика уровня развития и интересов ребенка;
- определение целей и задач, видов деятельности;
- определение времени;
- разработка учебно-тематического плана;
- разработка содержания, форм работы и оценивания знаний.

Особенности организации образовательного процесса. Занятия танцевальной аэробикой развивают координацию, выносливость, ловкость, дисциплинируют учащихся, совершенствуя тело, учат владеть им красиво и грациозно, укрепляют чувство уверенности в себе, умение работать в команде, что очень важно в сегодняшнем мире.

Главная методическая особенность танцевальной аэробики заключается в особой роли музыки при исполнении упражнений и обучении им. Движения, из которых состоит любое аэробное упражнение, можно показать, описать и объяснить, изобразить графически. Для формирования представлений о последующем усвоении аэробных упражнений и связок в танцевальной аэробике активно используется музыка. В процессе занятий музыка участвует в формировании определенного стереотипа нервных процессов. При исполнении упражнений она упорядочивает действия учащихся, приводит их в систему и одновременно воздействует на их физическое и эмоциональное состояние. Не менее важна роль музыки в овладении техническим мастерством, в достижении умений и навыков. Ведущую роль в формировании связей движения с музыкой

играет правильная последовательная постановка двигательных задач при обучении упражнениям и связок с учетом подготовленности занимающихся.

Образовательный процесс по программе разделен на три этапа:

- начальный этап - обучения характеризуется созданием предварительно представления об упражнении - название упражнения; показ упражнения; объяснение техники исполнения упражнения;

- основной этап - этап углубленного разучивания упражнения;

закрепляющий этап - этап закрепления и совершенствования упражнений.

Занятия проводятся в учебно-тренировочных группах, наполняемость которых составляет не менее 12 человек.

Уровень программы, объем и сроки реализации. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная аэробика» **ознакомительного уровня** реализуется в течение 4 месяцев общим объемом 32 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа, либо 2 раза в неделю по 1 часу, 1 занятие по 45 минут (включая 10 минутный перерыв между занятиями). С целью сохранения здоровья, и, исходя из требований СанПиН продолжительность занятия соответствует возрасту учащихся. Мониторинговый контроль проводится в конце обучения по программе: итоговый контроль (декабрь).

Форма обучения – очная (с возможностью электронного обучения с применением дистанционных технологий).

Формы дистанционного обучения

Чат-занятия – учебные занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий. Чат-занятия проводятся синхронно, все участники имеют одновременный доступ к чату.

Веб-занятия -дистанционные учебные занятия, проводимые с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей «Всемирной паутины», позволяющей осуществлять обучение удобным для педагога и учащихся способом.

Дистанционное обучение, осуществляемое с помощью компьютерных телекоммуникаций, имеет следующие **формы занятий**:

- занятия в формате презентации;
- занятия в формате видео ролика;
- тесты, кроссворды, анкеты;
- лекция;
- игра;
- чат-занятие.

Цель и задачи программы.

Цель: физическое развитие и укрепление здоровья учащихся средствами танцевальной аэробики.

Образовательные:

- развивать физические качества (силу, гибкость, координацию, равновесие, выносливость);

– освоить подготовительные, подводящие и базовые элементы и шаги танцевальной аэробики;

- изучить теоретический материал основ выполнения техник танцевальной аэробики.

Метапредметные:

- учить ставить цель, познавательные задачи, организовать их достижение;
- формировать культуру движений, музыкальность и творческие способности;
- формировать устойчивый интерес к занятиям танцевальной аэробикой.

Личностные:

- воспитывать интереса к регулярным занятиям танцевальной аэробикой,
- воспитывать дисциплинированность, аккуратности и старательность, эстетический вкус;
- усвоить знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

Планируемые результаты.

Предметные:

- учащиеся будут знать основные теоретические материалы курса танцевальной аэробики;
- учащиеся будут выполнять подготовительные, подводящие и базовые элементы и шаги танцевальной аэробики.

Метапредметные:

- учащиеся понимают и владеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности в поиске средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной-спортивной деятельности;

Личностные:

- учащиеся понимают чувство ответственности за правильное исполнение своих движений в коллективе и с партнерами;
- учащиеся владеют знаниями о функциональных возможностях своего организма;
- учащиеся владеют знаниями по ведению здорового образа жизни, регулярными занятиями физической культуры.

Учебный план программы и его содержание.

Учебный план.

№	Тема/раздел	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	Беседа
2.	Модификация базовых шагов танцевальной аэробики.	28	2	26	Срез ЗУН
3.	Показательное выступление.	2	1	1	Тестирование, открытое

					занятие
	Итого	32	5	27	

Содержание учебного плана.

1. Вводное занятие (2 часа).

Теория. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в зале, гигиена на занятиях. История развития классической и танцевальной аэробики в России.

2. Модификация базовых упражнений танцевальной аэробики (28 часов).

Теория. Название упражнения, способ модификации, музыкальный ритм.

Практика. Изучение техники выполнения модифицированных шагов, совершенствование исполнения.

Модификация упражнений: Marsh-ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу, с пружинящим движением коленей. Kick-вперед, назад, в сторону, по диагонали. Кнееур-выполняется в сочетании с ходьбой: шаг вперед, поднять согнутую другую ногу, два шага назад. Аналогично – начиная движение с шага назад, с двукратным и многократным подниманием бедра. Steptouch-вперед, назад, в сторону, по диагонали, с поворотом направо. Налево, с поворотом кругом, углом, с многократным повторением в одном направлении, Openstep-вперед-назад в стойке ноги врозь, с поворотом вокруг одной ноги, другая передвигается по дуге, с поворотом кругом, V-step-с продвижением назад, с поворотом направо, налево, кругом, с подскока, Grapevine-по диагонали, углом, зигзагом, с поворотом кругом, с предварительного подскока, Legcurl-в сочетании с шагами на месте, с продвижением вперед-назад с поворотом, с двукратным и многократным подниманием бедра, Heeltouch-в разных направлениях, Mambo - выполнить назад и вперед, Pushtouch-двукратное выставление ноги без переноса тяжести, многократное выполнения движения с одной ноги, Squat – приставной шаг с полуприседом, Lunge- выпад.

3. Показательные выступления (2 часа).

Теория. Значение выступлений перед публикой для совершенствования приобретенных навыков и психологической подготовки.

Практика. Открытое занятие. Выступление.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.

Календарный учебный график программы.

Занятия начинаются с 15 сентября, заканчиваются 30 декабря, количество учебных недель - 16.

График занятий: 2 раза в неделю, академический час - 30 минут или 45 минут в зависимости от возраста, в соответствии с СанПин, при дистанционном обучении - занятие составляет 20 минут.

Сроки контрольных процедур:

- -входной контроль (сентябрь),
- -текущий контроль (в течение всего обучения),
- -итоговый контроль – декабрь.

	Дат ла	Дата факт.	Тема	Кол-во часов	Место	Форма занятия	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7	8
1			Теория. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в зале, гигиена на занятиях. История развития классической и танцевальной аэробики в России.	2	Танцевальный класс	Комбинированное	Наблюдение
2			Теория. Общеразвивающие упражнения, их значение для пластики движений Способы модификации базовых шагов аэробики. Marsh - ходьба на месте, с продвижением вперед ОРУ с предметами.	2	Танцевальный класс	Комбинированное	Наблюдение
3.			ОРУ. Бег. Музыкальный ритм. Модификация шага Marsh - по кругу. Композиция «Фольк», отработка	2	Танцевальный класс	Тренировочное	Наблюдение
4.			ОРУ. Прыжки. Модификация шага Marsh с пружинящим движением коленей. «Фольк», отработка	2	Танцевальный класс	Тренировочное	Наблюдение
5.			ОРУ. Упр. с предметами. Модификация шага Kick-вперед, назад. Силовой комплекс на спину и руки. «Фольк», отработка	2	Танцевальный класс	Тренировочное	Наблюдение

6.		ОРУ. Упр. силового характера. Модификация шага Kick - в сторону, по диагонали. «Фольк», отработка	2	Танцевальный класс	Тренировочное	Наблюдение
7.		ОРУ. Упр. у гимнастической стенки. Модификация шага Кнее-ур-на 4 счета в сочетании с ходьбой: шаг вперед, назад. «Фольк», отработка	2	Танцевальный класс	Тренировочное	Наблюдение
8.		ОРУ. Упр. в ходьбе на месте и в движении. Шаг Кнее-ур-начиная движение с шага назад.»Фольк», отработка	2	Танцевальный класс	Тренировочное	Наблюдение
9.		ОРУ. Упр. для подвижности суставов. Шаг Кнее-ур с двукратным и многократным подниманием бедра. «Аэроденс» постановка	2	Танцевальный класс	Тренировочное	Зачет
10.		ОРУ. Бег. Модификация шага Steptouch – вперед-назад, в сторону. «Аэроденс» отработка	2	Танцевальный класс	Тренировочное	Наблюдение
11.		ОРУ. Прыжки. Шаг Steptouch-по диагонали с поворотом направо, налево. «Аэроденс» отработка	2	Танцевальный класс	Тренировочное	Наблюдение
12.		ОРУ. Упр. с предметами. Шаг Steptouch-с поворотом кругом, углом, с многократным повторением Силовой комплекс на спину и руки. «Аэроденс» отработка	2	Танцевальный класс	Тренировочное	Наблюдение
13.		ОРУ. Упр. Силовой характера. Модификация шага Open-step- вперед,назад в стойке «ноги врозь». Теория, мелодия, ритм, характер, базовые элементы, расстановка. «Аэроденс» отработка	2	Танцевальный класс	Комбинированное	Наблюдение
14.		ОРУ. Упр. У гимнастической стенки. Шаг Open-step с поворотом вокруг одной ноги, другая передвигается по дуге, с поворотом кругом. «Аэроденс» отработка	2	Танцевальный класс	Тренировочное	Наблюдение

15.		ОРУ. Упр.в ходьбе на месте и в движении Модификация шага V-step с продвижением назад,с поворотом направо, налево. «Аэроденс» отработка	2	Танцевальный класс	Тренировочное	Наблюдение
16.		ОРУ. Упр. для подвижности суставов. Шаг V-step кругом, с подскока. «Танго» постановка аэробной композиции	2	Танцевальный класс	Тренировочное	Наблюдение
ИТОГО:			32часа			

Условия реализации программы.

Общие организационные моменты: Каждое полугодие с учащимися проводится инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности, правилам дорожного движения, а также беседы о правилах поведения в общественных местах и правилах внутреннего распорядка учреждения. Кроме того, проводятся тематические беседы, дополнительные целевые инструктажи.

Для успешной реализации программы необходимы:

Материальная база:

наличие помещения, соответствующего санитарно-гигиеническим нормам и требованиям; наличие специального зала, оснащенного зеркалами; наличие оборудованных раздевалок. специальная форма и обувь для занятий; гимнастические коврики, гимнастические палки,

Техническое оснащение: наличие компьютера; USB накопитель, аппаратура для музыкального сопровождения занятий (музыкальный центр или магнитофон).

Информационное обеспечение: интернет источники: обучающие онлайн-платформы, сайты, блоги, специальная литература; Аудио-, видео-, фотоматериалы.

Кадровое обеспечение: для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная аэробика» требуется педагог, знающий специфику дополнительного образования, имеющий практические навыки в сфере физкультурно-спортивной работы.

Формы обучения:

- 1.Беседа;
2. Теоретическое занятия;
3. Тренировочное занятие;
4. Показательные выступления, спортивные мероприятия;
5. Контрольные занятия, зачеты;
6. Мастер-класс;
- 7.Открытое занятие.

Основной формой деятельности является работа со всем составом и групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-

воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с учащимися:

- фронтальная;
- работа в парах, тройках, малых группах;
- индивидуальная.

При проведении тренировочных занятий применяются **технологии:**

- здоровьесберегающие;
- технологии развивающего обучения;
- игровые технологии.

Режим занятий.

Занятия рассчитаны на 16 учебных недель – 32 часа, один раз в неделю по 2 часа: 1 занятие по 30 или 45 минут (включая 10 минутный перерыв между занятиями).

Формы аттестации. Оценка планируемых результатов.

В конце обучения – в декабре – проводится итоговая аттестация, которая включает в себя оценку предметных, метапредметных и личностных результатов. Итоговая проверка предметных результатов обучения, позволяющего объективно оценить соответствие планируемым результатам освоения данной программы, проводится в конце учебного года в виде итоговой аттестации (анализа деятельности учащихся) в форме открытого занятия по оценке исполнения не менее 2-х аэробных композиций с фиксацией результатов в диагностической карте по следующим критериям:

1. Музыкальность, ритм – способность воспринимать и передавать в движении образ и основными средствами выразительности, изменять движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом.

2. Равновесие – оценивается по уровню пространственной ориентации на выступлении.

3. Гибкость, пластичность – мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнить связки аэробных упражнений.

4. Координация, ловкость движений – точность исполнения упражнений, правильное сочетание движений рук и ног в танце.

5. Творческие способности – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях упражнений.

6. Внимание – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения (выполнять композиции самостоятельно, без подсказок).

7. Память – способность запоминать музыку и движения.

Для оценивания усвоенных предметных результатов программы используются качественные критерии:

Минимальный уровень: умение проявляется периодически.

Средний уровень: умение проявляется часто.

Максимальный уровень: умение проявляется регулярно.

Оценочный материал (приложение №1, приложение №2)

Модель диагностики включает в себя различные тесты, анкеты и диагностические карты наблюдения с критериями оценки. Диагностика знаний учащихся является важным структурным компонентом процесса обучения в соответствии с принципами систематичности, последовательности и прочности обучения в течение всего периода обучения.

«Специальная физическая подготовка» – это процесс, в котором используются методы и приёмы, направленные на развитие и поддержание определённого уровня двигательных качеств. Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов специальной физической подготовки может привести к длительному застою в росте мастерства танцора.

Критерии УСФП диагностики (контрольные упражнения):

1. Сила – прыжок в длину с места (см);
 2. Гибкость – подъем туловища лежа на спине (упражнение «мост»);
 3. Координация – удержание равновесия на одной ноге (не менее 15 с);
 4. Творческие способности – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па»; батл-шоу;
- уровень усвоения практических знаний предмета;
 - уровень воспитанности;

Полученные срезы позволяют последовательно фиксировать поэтапный процесс изменения личности каждого ребенка, а также планировать темп индивидуального развития. По итогам учебного года заполняется протокол результатов аттестации.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: анализ занятий, анализ танцевального номера и танцевальной комбинации, лист контроля, индивидуальная диагностическая карта, аналитическая справка в конце учебного года по результатам обучения, материалы анкетирования и тестирования, фото, видео отчеты, отзывы родителей.

2.5. Методические материалы

Основой организации работы с детьми по данной программе является следующая система дидактических принципов:

- принцип психологической комфортности: создается образовательная среда, обеспечивающая снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса;
- принцип комплексности: тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля);
- принцип вариативности: вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определённых задач подготовки;
- принцип доступности;

- принцип систематичности и последовательности;
- принцип воспитывающего обучения (активность, наглядность);
- принцип прочного усвоения знаний, умений и навыков;
- принцип индивидуального подхода;
- принцип сознательности и активности.

Методы, формы и подходы организации занятий.

В технической подготовке используются несколько методических подходов:

- целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами);
- расчлененный (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение;
- соревновательный;
- метод комбинированных движений, переходящих в небольшие учебные этюды;
- метод расклада, обуславливающийся следующими задачами: проработка и закрепление пройденного программного материала; раскрытие индивидуальности кружковца через творческое самовыражение; создание хореографических композиций; выявление и развитие способностей среди участников самодеятельного ансамбля, развитие техничности;
- метод повторения;
- метод коллективного творчества;
- метод объяснения;
- метод многократного повторения всевозможных движений;

При проведении занятий применяются занимательные и игровые формы обучения, с использованием современных педагогических технологий:

- здоровьесберегающие;
- технология развивающего обучения;
- игровые технологии;
- технология проектной деятельности;
- технология батл-шоу;
- информационно-коммуникационные технологии (онлайн – занятия);
- технология электронного обучения.

Образовательный процесс по программе разделен на три этапа:

1) начальный этап - обучения характеризуется созданием предварительно представления об упражнении: - название упражнения; показ упражнения; объяснение техники исполнения упражнения.

2) этап углубленного разучивания упражнения.

3) этап закрепления и совершенствования упражнения.

Доступность реализации дополнительной общеобразовательной программы для различных категорий учащихся

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Танцевальная аэробика» предусмотрено обучение детей-инвалидов, одарённых детей, детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, если у них нет медицинских противопоказаний к занятиям в соответствии с социальным паспортом доступности объекта.

Предусмотрено использование дистанционных и (или) комбинированных форм взаимодействия. Дистанционное обучение – способ организации процесса обучения, основанный на использовании современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между преподавателем и учащимся. Технология дистанционного обучения заключается в том, что обучение и контроль за усвоением материала происходит с помощью компьютерной сети Интернет, используя технологии on-line и off-line. Современные средства информационных технологий позволяют использовать при обучении разнообразные формы представления материала: вербальные и образные (графика, звук, анимация, видео).

При дистанционном обучении используется платформа Сферум для организации чат-занятий, онлайн-конференций, рассылки заданий, карточек, оценки результатов, подборка видео уроков. Занятия при дистанционном режиме длятся 20 минут в соответствии с требованиями СанПин.

Список литературы.

1. Буц Л.М. Для вас, девочки / Физкультура и спорт. – 1988 г.
2. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004г.;
3. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993г. № 1;
4. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий /– М.: Terra-Спор, Олимпия Пресс, 2001г.;
5. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры.- М.: Спорт Академ Пресс, 2002г.;
6. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она – М. Аст. – 2005 г;
7. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике – М. Физкультура и спорт. – 1994 г;
8. Ростова В.А., Ступкина М.О. «Оздоровительная аэробика» СПб «Высшая административная школа», 2003г;
9. Лисицкая Т.С. Курс лекций «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009г.;
10. Остин Дениз. Пилатес для Вас. Попурри. /Минск 2004г.;
11. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005г.;
12. Эйствин Г., Приза О. Фигура мирового стандарта/ М-2000г.

Интернет-ресурсы

- 1.<http://www.fitness-aerobics.ru/ru/ffar/>- Сайт Федерации Фитнес-аэробики России.
- 2.<http://www.minsport.gov.ru/ministry/> - Министерство спорта Российской Федерации.

Оценочные материалы.

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

(мониторинг результативности предметных результатов)

Уровень программы - **ознакомительный**

№	Ф.И. обучающегося	Возраст	Дата обследования	Показатель (оцениваемая направленность)	Уровень качественного показателя	Средний (итоговый) уровень всех показателей	Метод диагностики
1				1.Музыкальность, ритм			
				2.Равновесие			
				3.Гибкость, пластичность			
				4. Координация, ловкость движений			
				5.Творческие способности			
				6. Внимание			
				7. Память			
					Итог:		
2				1.Музыкальность, ритм			
				2.Равновесие			
				3.Гибкость, пластичность			
				4. Координация, ловкость движений			
				5.Творческие способности			

				6. Внимание			
				7. Память			
					Итог:		
3				1.Музыкальность, ритм			
				2.Равновесие			
				3.Гибкость, пластичность			
				4. Координация, ловкость движений			
				5.Творческие способности			
				6. Внимание			
				7. Память			
И Т.Д					Итог:		

Качественные критерии определения результативности программы:

Минимальный уровень : умение проявляется периодически.

Средний уровень : умение проявляется часто.

Максимальный уровень : умение проявляется регулярно.

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
(мониторинг результативности метапредметных и личностных результатов)

№	СПИСОК ГРУППЫ	МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ						ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ						
		Способность работать с информацией	Способность к сотрудничеству	Способность самостоятельно решать проблемы	Способность к самоорганизации	Способность использовать ИКТ в образовательных целях	Способность к самообразованию	Средний уровень	Мотивация (выраженный интерес к занятиям)	Самооценка деятельности на занятиях	Нравственно-эстетические установки	Уровень форсированности внимания	Уровень развития познавательной активности, самостоятельности	Средний уровень
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9	И т.д.													

Каждый критерий оценивается по трёхбалльной шкале: 1 – минимальный уровень, 2- средний уровень 3- максимальный уровень

План воспитательной работы по программе «Танцевальная аэробика»

Рабочая программа воспитания.

Пояснительная записка.

Всем известно, что обучая детей тому или иному виду деятельности, параллельно происходят процессы духовного, нравственного, эстетического и физического воспитания. Занимаясь танцем, воспитанники много узнают не только об особенностях хореографии того или иного народа, но и о культуре, обычаях, музыке. Изучая классический танец, дети воспитываются на лучших образцах мировой классической музыки, знают многих композиторов, известных хореографов и исполнителей в любых жанрах танцевальной культуры. Изучая элементы гимнастики, акробатики которые способствуют формированию у учащихся красивой и правильной осанки, прекрасной фигуры, легкой походки, способствуют развитию координации движений, музыкального слуха, чувства ритма, пластичности, вырабатывают силу и выносливость.

Занятия в хореографическом ансамбле ведутся по группам, соответственно дети учатся сосуществовать в коллективе, где у них развиваются навыки коллективного творчества, толерантности, взаимопомощи, дисциплинированности, ответственности и другие.

Цель воспитательной работы - создание комфортных условий для формирования и раскрытия творческой индивидуальности личности каждого воспитанника. Для реализации данной цели необходимо решать следующие **задачи**:

- Изучать интересы, способности и личные характеристики детей;
 - Воспитывать в детях толерантность;
 - Создавать условия для интеллектуального, эстетического, физического развития и коммуникативного самовыражения личности;
 - Развивать творческую деятельность и активную жизненную позицию.
- Для эффективного решения данных задач, необходимо дополнительно использовать следующие **аспекты** воспитательной работы:
- Постоянно совершенствовать методы и формы воспитательной работы с детьми
 - Расширять общественные связи с социальными партнерами
 - Повышать эффективность работы с родительской общественностью.

Приоритетным видом деятельности в воспитательной работе в объединении является **коллективно-творческая**, куда входит постановочно-репетиционная работа, выступления и досуговая деятельность. При этом, я как педагог, всегда поощряю любые творческие инициативы и организаторские способности каждого ребенка. Процесс сотворчества педагога и ребенка является характерной чертой нашего коллектива: часто старшие школьники помогают

проводить танцевальные разминки с младшими ребятами, разучивают и отработывают с ними танцевальные комбинации. Это дает возможность старшеклассникам почувствовать себя значимыми, нужными в коллективе, и они пользуются этой возможностью проявить себя в роли педагога-хореографа, лидера.

Воспитательная работа педагога дополнительного образования ориентирована на все возрастные группы воспитанников и их родителей.

Механизм реализации воспитательной работы строится и планируется по 3 основным модулям:

1. Традиционные мероприятия ДЮЦ (по общему плану воспитательной работы совместно с педагогом-организатором);
2. Мероприятия, планируемые внутри объединения и мероприятия социально-направленной деятельности
3. Работа с родителями.

Календарный план воспитательной работы

№	Планируемая дата проведения	Наименование мероприятия	Место проведения	Дата проведения по факту
Работа с родителями				
1	Сентябрь	Родительское собрание: «Задачи объединения на учебный год. Родительское собрание:	ДЮЦ	
Профорientация				
2	Октябрь, ноябрь	«Мир танца» - подготовка и проведение творческих гостиных с демонстрацией презентаций о творчестве известных танцевальных исполнителей, их творческий путь.	ДЮЦ	
Гражданско-патриотическое				
3	Сентябрь	Урок мужества.	ДЮЦ	
4	Октябрь	Знакомство с символикой Российской Федерации (герб, флаг, гимн) с целью развития патриотизма у подрастающего поколения.	ДЮЦ	
Гражданско-патриотическое				
5	Ноябрь	Беседа: «День народного единства»	ДЮЦ	
6	Декабрь	Беседа «Символика Кубани»	ДЮЦ	
Экологическое				
7	ноябрь	Беседа «Краснокнижные птицы Кубани»		
Участие в конкурсных мероприятиях (соревнованиях)				

8	Декабрь	Участие в новогодних утренниках, съемки видео – визиток с демонстрацией танцевальных композиций для родителей к знаменательным праздникам.	ДЮЦ	
Культурологическое				
9	октябрь	Коллективный проект - История кубанского танца.	ДЮЦ	
Профилактические мероприятия				
10	сентябрь	Разъяснительные профилактические беседы: -противопожарная безопасность; Безопасность вблизи ж/д	ДЮЦ	
Мероприятия в каникулярный период				
11	Ноябрь	Творческий квест – «Мир танца»	ДЮЦ	

Результатами освоения программы воспитания станут.

1. Приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе.
2. Формирование у обучающихся основ российской гражданской идентичности;
3. Готовность обучающихся к саморазвитию.
4. Ценностные установки и социально-значимые качества личности.
5. Активное участие коллектива и его отдельных представителей в концертной и социально-значимой деятельности и др.

Индивидуальный учебный план учащегося
(с ограниченными возможностями здоровья; находящегося в трудной
жизненной ситуации)

ФИО учащегося _____

Объединение _____

Педагог _____

№	Тема занятия	Кол-во часов			Вид деятельности	Форма занятия	Результат
		Всего	Теория	Практика			

Индивидуальный учебный план для одарённого учащегося

ФИО учащегося _____

Объединение _____

Педагог _____

№	Тема занятия	Кол-во часов			Цель, задачи занятия	Содержание занятия	Форма занятия	Результат
		Всего	Теория	Практика				